



Psychische Herausforderungen nach der Geburt

„Bei uns ist nicht alles rosarot,
bei uns ist's petrol!“

Zitat: Bianca Strohbach
Bild: © Pixabay

Selbsthilfegruppe Mamseele für Mütter mit psychischen Herausforderungen

Bianca Strohbach erzählt über die Gründung einer Selbsthilfegruppe, ihr Wirken zum Thema psychische Herausforderungen bei Müttern und eigene Erfahrungen zur Thematik

Wie ist die Selbsthilfegruppe entstanden?

Alles begann damit, dass ich 2016 meinen Sohn zur Welt gebracht habe. Die Geburt lief ganz und gar nicht nach Plan: es musste ein Not-Kaiserschnitt mit Vollnarkose durchgeführt werden. Für mich, die alles gerne plant, war dies sehr überfordernd. Die Elternzeit verlief für uns gut und ich habe die meiste Zeit davon genossen, allerdings vermisste ich oft das schöne Gefühl, von dem alle sprachen. Als ich dann die Arbeit in meinem Job wieder begann, änderte sich einiges. Durch den Kitabesuch meines Sohnes war dieser immer wieder krank und Aufgaben in meinem Job abzugeben war nicht einfach. Dadurch gelang mir der Spagat zwischen Privatleben und Beruf nicht so wie erhofft und nach einem Jahr mit Stress, Überforderung und Gewissensbissen ging ich in die psychiatrische Notfallambulanz in Görlitz, wo mir die Diagnose „rezidivierende depressive Störung“ gestellt wurde. Aus dieser Erkrankung, die weiterhin andauert, habe ich viel gelernt und sie trägt einen großen Teil zur Gründung der Selbsthilfegruppe bei, denn in unserer Region habe ich keine Selbsthilfegruppe gefunden, die zu mir gepasst hatte. Viele thematisieren Frühchen, Fehlgeburten oder behinderte Kinder, ich war allerdings auf der Suche nach einer Gruppe mit Frauen, welche psychische Herausforderungen nach der Geburt erlebt haben. Durch die KISS in Weißwasser habe ich eine weitere Frau kennengelernt, die auch die Idee der Gründung einer Selbsthilfegruppe hatte, sich aber nie getraut hat, dies anzugehen. Gemeinsam beschlossen wir eine Gruppe zu gründen, die den offenen Austausch unter Betroffenen ermöglicht.

Wie gestalten sich die Selbsthilfegruppen?

Zunächst einmal existiert eine geschlossene Facebookgruppe, in der ich inhaltliche Hinweise, interessante Veranstaltungen, Tipps oder Affirmationen poste. Der Austausch dort ist geringer als in unserer WhatsApp-Gruppe. In dieser befinden sich insgesamt elf Mamas, die in diesem geschützten Raum frei erzählen und unterschiedliche Ansichten austauschen können. Im Laufe der Zeit ist eine tolle Atmosphäre entstanden, die auch dazu einlädt, Nachfragen zu stellen, Konflikte zu lösen und sich gegenseitig zu unterstützen. Zusätzlich findet einmal im Monat ein Treffen im Umkreis von Görlitz oder Zittau statt. Aufgrund der aktuellen Bedingungen der Corona-Pandemie habe ich auch einen Zoom-Account

eingerrichtet. Die Termine der Treffen findet man auf meiner Website. Bei unseren Treffen muss es nicht immer um schwere Themen gehen. Auch ein lockeres Zusammenkommen ist möglich. Im Laufe des Jahres gibt es auch einige Highlights, welche in diesem Jahr ein Treffen mit Claudia Wiesner zum Thema "Glaubenssätze", eine Veranstaltung im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit in Zusammenarbeit mit der VHS Dreiländereck und einen Kurs zur Progressiven Muskelrelaxation beinhaltet. Wer in eine der Gruppen einsteigen möchte kann sich gerne telefonisch, per Mail oder WhatsApp bei mir melden!

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 2 ...

Wer darf an der Selbsthilfegruppe teilnehmen?

Jede Mama ist bei uns herzlich willkommen, egal ob Überforderung in der Mutterrolle, Gedanken an die Geburt, Depressionen, Probleme in der Partnerschaft oder andere Thematiken eine Herausforderung darstellen. Wie der Name bereits vermuten lässt, ist diese Gruppe für Mamas gedacht.

Bei großer Nachfrage könnte man überlegen, ob man auch für Väter eine Selbsthilfegruppe gründet. Dafür bräuchte ich aber vermutlich auch eine männliche Unterstützung, die die Gruppe gemeinsam mit mir betreut.

Warum ist der Austausch in einer Selbsthilfegruppe so wichtig?

Als Mama und Papa ist man ständig damit konfrontiert, wie eine „perfekte“ Elternschaft auszusehen hat. In der Zeitung, im Radio und im Internet, besonders auf den Sozialen Netzwerken, wird eine heile Welt dargestellt, die so häufig gar nicht existiert. Dadurch haben viele die Sorge, keine guten Eltern zu sein. Die Gesellschaft sieht dieses Problem oft nicht und den Betroffenen fällt es schwer, über dieses sensible Thema mit Familienangehörigen oder Ärzt*innen zu sprechen. Außerdem ist es häufig nicht leicht, einen Therapieplatz zu bekommen. Die Sorgen, Gedanken und Ängste können in einer Selbsthilfegruppe mit Gleichgesinnten besprochen werden. Man kann sich auf Augenhöhe mit Menschen austauschen, die ähnliches erleben. Natürlich sollte man professionelle Hilfe aufsuchen, wenn man diese benötigt und auch davor nicht zurückschrecken. Auch ich habe diese in Anspruch genommen und viel gelernt.



Liebe Leser*innen,

die neue Ausgabe unseres Newsletters befasst sich mit dem Thema psychische Herausforderungen von Eltern nach der Geburt.

Wir haben mit Frau Strohbach gesprochen, welche aufgrund eines persönlichen Anliegens eine Selbsthilfegruppe für betroffene Mütter gegründet hat. Sie berichtet von ihren Erfahrungen und Hilfsangeboten im Landkreis.

Weiterhin stellen wir die drei häufigsten Formen peripartaler Krankheitsbilder vor und zeigen Hilfsangebote für Betroffene im Landkreis und darüber hinaus auf. Abgerundet wird die Thematik mit passenden Literaturempfehlungen. Zusätzlich dazu gibt es in diesem Newsletter Podcastempfehlungen zum Thema Elternsein.

Bitte bleiben Sie gesund!
Ihr Redaktionsteam

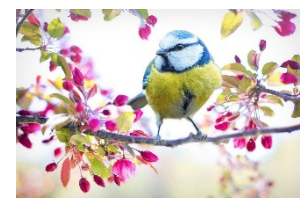


Bild: © Pixabay



Was kann man als Angehörige*r tun, um Betroffenen zu helfen?

Wichtig ist, dass man Betroffene ernst nimmt und die Sorgen und Nöte des Gegenübers nicht herabsetzt. Man kann zum Beispiel anbieten, die Person bei Gesprächen zu begleiten oder bei Haushaltsaufgaben oder Betreuung des Kindes/ der Kinder zu unterstützen. Es hilft, wenn man weiß, dass jemand für einen da ist.

Wo findet man im Akutfall schnelle Hilfe?

Ich selbst habe gute Erfahrungen mit der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) in Görlitz gemacht, wo ich schnelle Hilfe zu jeder Tageszeit erfahren habe. Man kann sich auch in der Notaufnahme oder unter Notfallnummern melden.

Die Kontaktdaten dazu finden Sie auf Seite 3 ...

Vielen Dank an Frau Strohbach für das Interview!

Selbsthilfegruppe Mamseel

Die Selbsthilfegruppe „Mamseel“ trifft sich einmal im Monat an unterschiedlichen Orten im Umkreis von Görlitz oder Zittau; die aktuellen Termine und Treffpunkte finden sich auf der Homepage. Mütter, deren Seele leidet, können daran ohne Voranmeldung teilnehmen. Außerdem können sich Mütter jederzeit bei Bianca Strohbach, einer selbst betroffenen Mutter, melden, wenn sie sich allein, unverstanden oder traurig fühlen. Zusätzlich dazu gibt es eine geschlossene Facebookgruppe, in der sich die Mütter austauschen können.

Tel.: 01523 6649447

Mail: mamseelshg@gmail.com

Seelische Erkrankungen rund um die Geburt

Peripartale Krankheitsbilder

Die Gemütszustände, in die eine Mutter rund um die Geburt des Kindes geraten kann, gliedern sich vorrangig in drei verschiedene Kategorien: die peripartale Depression, Angst- und Zwangsstörung, die peripartale Psychose und das postpartale Stimmungstief (Baby-Blues). Diese Gruppen stehen nicht isoliert nebeneinander, sondern gehen oft fließend ineinander über.

Peripartale Depression / Peripartale Angst- und Zwangsstörung

Diese Krankheitsbilder können jederzeit in der Schwangerschaft und in den ersten beiden Jahren, vorrangig aber in den ersten Wochen nach der Entbindung entstehen. Dabei sind graduelle Abstufungen von leichteren Anpassungsstörungen bis hin zu schweren suizidalen Formen möglich.

Häufig ist eine schleichende Entwicklung. Ungefähr 10 bis 20 Prozent aller Mütter sind hiervon betroffen.

Typische Kennzeichen können sein:

- Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel
- Traurigkeit, häufiges Weinen
- Schuldgefühle
- Inneres Leeregefühl
- Allgemeines Desinteresse, sexuelle Unlust
- Zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Konzentrations-, Appetit-, Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden, andere psychosomatische Beschwerden
- Ängste, extreme Reizbarkeit, Panikattacken, Zwangsgedanken
- Suizidgedanken

Die peripartalen Angstzustände werden als eigenständige Kategorie behandelt, da Angstzustände im Vordergrund stehen und depressive Symptome vorhanden sein können, aber nicht müssen. Peripartale Angsterkrankungen umfassen schwere und immer wiederkehrende Angst- und / oder Panikgefühle. Die Ängste oder Sorgen können vage sein und sich auf das Leben und die Welt ganz allgemein beziehen, oder sie können in ganz bestimmten Situationen auftreten. Typisch sind Ängste und Sorgen in Bezug auf das Wohlergehen des Babys. Peripartale Angststörungen (Anfälle extremer Angst) und peripartale Zwangsstörungen (ständig zwanghaft wiederkehrende Angstgedanken, Angstvorstellungen, Angstbilder) sind schwere Formen peripartaler Angstreaktionen.

Peripartale Psychose

Die peripartale Psychose kann gelegentlich in der Schwangerschaft, aber vorwiegend in den ersten Wochen nach der Entbindung entstehen. Sie kann sich aber auch aus einer Depression entwickeln. Sie gilt als die schwerste Form der peripartalen Krise und kommt bei einer bis drei von 1000 Müttern vor.

Mögliche Kennzeichen sind:

- Starke Antriebssteigerung, motorische Unruhe (manische Phase)
- Antriebs-, Bewegungs- und Teilnahmslosigkeit (depressive Phase)
- Extreme Angstzustände
- Verwirrenheit, Wahnvorstellungen, Halluzinationen

Der starke Antrieb, der sich in diversen unproduktiven Aktivitäten äußert, bedeutet nicht, dass sich die Mutter in gehobener Stimmung befindet. Bei den Halluzinationen und Wahnvorstellungen kann die betroffene Frau Stimmen hören, Menschen, Tiere und Dinge sehen, die nicht existieren oder Wahnvorstellungen z. B. religiöser Natur entwickeln. Für die Betroffene sind diese Erscheinungen dann real.

Postpartales Stimmungstief

Das postpartale Stimmungstief oder auch Baby-Blues (amerikanischer Fachbegriff) bezeichnet ein kurzlebige Stimmungstief innerhalb der ersten 14 Tage nach der Entbindung, von dem ungefähr 50 bis 80 Prozent aller Mütter betroffen sind. Als typische Kennzeichen dieses Stimmungstiefs gelten:

- Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel
- Empfindsamkeit und Stimmungsschwankungen
- Traurigkeit und häufiges Weinen
- Schlaf- und Ruhelosigkeit
- Konzentrations-, Appetit-, Schlafstörungen
- Ängstlichkeit und Reizbarkeit

Da es sich beim Baby-Blues um eine zeitlich begrenzte und häufig vorkommende Erscheinung handelt, gilt er als nicht behandlungsbedürftige Folge der körperlichen, hormonellen und psychischen Umstellung. Die Einordnung des Baby-Blues als Normalzustand darf jedoch nicht zur Folge haben, ihm keine weitere Beachtung zu schenken. Wenn die schlechte Stimmung ungewöhnlich lange anhält (über zwei Wochen), kann dies das erste Anzeichen einer Depression sein.

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Kärber & Rodenstein

Frau Rodenstein aus der Psychotherapeutischen Praxisgemeinschaft Kärber & Rodenstein in Görlitz hat sich auf die Behandlung von prä- und postnatalen psychischen Störungen spezialisiert.

Tel.: 03581 8783779

**Psychotherapeutische
Praxisgemeinschaft
Kärber & Rodenstein**

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) in Görlitz

Die Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) behandelt Patient*innen mit schwersten akuten, schwersten chronischen bzw. chronisch rezidivierenden Verläufen oder multimorbiden Störungen. Auch in Notfällen ist sie ansprechbar. Zurzeit finden außerdem Videosprechstunden bei Ärzten und/ oder Psychologen/ Psychotherapeuten statt.

Tel.: 03581 371828

STÄDTISCHES »Klinikum
Görlitz»

Mutter-Kind-Tagesklinik der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

Die Mutter-Kind-Tagesklinik bietet die Möglichkeit, psychisch erkrankte Mütter gemeinsam mit Ihren Kindern (Altersbereich ca. 0-12 Monate) zu behandeln. Die Förderung der Mutter-Kind-Bindung steht dabei im Fokus.

Tel.: 0351 4582070

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.



Weitere Hilfs- und Informationsangebote

Schatten & Licht e.V. – Initiative peripartale psychische Erkrankungen

Der Schatten & Licht e.V. betreibt ein bundesweites Selbsthilfegruppen- und Beraterinnen-Netz, führt eine umfangreiche Fachleute-Liste, stellt Informationen zu den stationären Mutter-Kind-Einheiten zusammen, erfasst Fachliteratur, betreibt Öffentlichkeitsarbeit mittels Fortbildungen, Vorträge und Medien, unterstützt die wissenschaftliche Forschung und unterhält diese dreisprachige Website, die umfangreiche Informationen zu der Thematik und ein betreutes Forum beinhaltet.

Tel.: 08293 965864

**Schatten
& Licht e.V.**

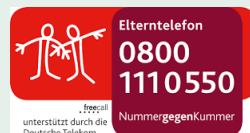
Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“

Bei Sorgen oder Fragen können sich Schwangere und Familien an das Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“ wenden, welches ein bundesweites Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot ist, das Eltern und andere Erziehende unterstützt.

Tel.: 0800 1110550
(Mo, Mi und Fr: 9 bis 17 Uhr
Di und Do: 9 bis 19 Uhr)



Müttertelefon

Das Müttertelefon ist täglich zwischen 20 und 22 Uhr kostenlos zu erreichen. Mütter können anonym und kostenlos mit einer ehrenamtlichen und gut geschulten Mitarbeiterin sprechen. Sie trösten, ermutigen, hören einfühlsam zu und schenken ihnen Aufmerksamkeit.

Tel.: 0800 3332111

**Mütter
TELEFON** ZUHÖREN
HELFEN SICHEN
WEGE SUCHE

Freunde fürs Leben e.V.

Seit 2001 klärt der Verein Jugendliche und junge Erwachsene über die Themen Suizid und Seelische Gesundheit auf. Durch gezielte Informationsvermittlung über Warnsignale, Hilfsangebote und Therapiemöglichkeiten möchte der Freunde fürs Leben e.V. eine Suizidprävention ermöglichen. Freunde und Familie können zu Lebensrettern werden, wenn sie über die Problematik Bescheid wissen. Mit kreativen und jugendlichen Projekten und Kampagnen wollen Freunde fürs Leben mehr Akzeptanz für die Tabu-Themen Suizid und Depression erzeugen, damit diese besser erkannt und Hilfsangebote schneller genutzt werden können.

Facebook, Instagram und YouTube





Für Fachkräfte und Eltern:

„Postnatale Depressionen und andere psychische Probleme. Ein Ratgeber für betroffene Frauen und Angehörige“

Autorin: Anke Rohde

Der Ratgeber bietet Wissen zu Symptomatik und Ursachen postnataler Depressionen und Psychosen, zu Angst- und Zwangserkrankungen sowie zu Behandlungsmöglichkeiten, Hilfs- und Unterstützungsangeboten. Häufig gestellte Fragen werden beantwortet, Fallbeispiele und Erfahrungsberichte Betroffener runden das Werk ab.

>> Kohlhammer, 2014; ISBN 978-3-17-022116-1, Kosten: 24,90 €



Für Kinder und Eltern:



„ZiegenHundeKrähenMama...oder: Was ist mit Mama los?“

Autorinnen: Lihie Jacob, Katharina Tanner
Laute Lotte und Kleiner Paul versuchen Mama aufzumuntern. Vergeblich: Mama meckert nur wie eine Ziege und bleibt auf dem Sofa liegen. Sie starrt wochenlang Löcher in die Luft und bellt wie ein Hund, dann krächzt sie wie eine Krähe. Ein Buch über eine psychisch belastete Mutter – aus der Perspektive der Kinder erzählt.

>> Orell Füssli Verlag, 2016; ISBN: 978-3-7152-0707-0, Kosten: 17,00 €

„Darauf waren wir nicht vorbereitet: Psychische Krisen rund um die Geburt eines Kindes verstehen und überwinden“

Autorin: Tanja Sahib



In diesem Buch finden die Eltern systemisch-lösungsorientierte Fragen und Übungen, die helfen, erste Schritte aus der Verzweiflung zu gehen und wieder mehr Lebensmut zu bekommen. Ideen der Bewältigung dieser Lebenskrise, als auch Zitate von Müttern und Vätern sollen Unterstützung, Anregung und Trost für Betroffene und ihre Angehörigen sein.

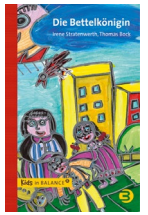
>> Books on Demand, 2018; ISBN: 978-3746074733, Kosten: 20,00 €

„Die Bettelkönigin“

Autor*innen: Irene Stratenwerth, Thomas Bock

Dieses liebevoll und mit viel Humor erzählte Großstadtmärchen macht eine psychische Erkrankung für Kinder begreifbar. Die »Bettelkönigin« ist eine spannend erzählte Geschichte mit wahren Hintergrund und ein Buch, das Kindern zwischen 9 und 12 fassbar macht, was eine Psychose ist.

>> Psychiatrie Verlag, 2019, ISBN: 978-3-86739-041-5; Kosten: 15,00 €



„Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten“

Autorin: Sylvia Börgens

Die Geburt eines Babys bedeutet vor allem für die Mutter einen großen Umbruch im Leben. Fast jede fünfte Frau gerät danach in ein seelisches Tief, fühlt sich erschöpft und überfordert. Sylvia Börgens zeigt auf, dass seelische und körperliche Anpassungsschwierigkeiten nach der Geburt normal sind. Die Autorin gibt Familien praktische Tipps zur Bewältigung des Alltags und zeigt Möglichkeiten der Selbsthilfe bis zu psychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlung auf.

>> Mabuse Verlag, 2010; ISBN: 9783863210342; Kosten: 14,90 €



„Sonnige Traurigtage. Ein Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern“

Autorin: Schirin Homeier

In letzter Zeit ist mit Mama etwas anders: Sie ist so kraftlos und niedergeschlagen. Auf diese "Traurigtage" reagiert Mona wie viele Kinder psychisch kranker Eltern: Sie unterdrückt Gefühle von Wut oder Traurigkeit, übernimmt immer mehr Verantwortung und sehnt sich nach glücklichen "Sonnigtagen". Im Anschluss wendet sich Mona mit wesentlichen Fragen direkt an das Leserkind: Was ist eine psychische Erkrankung? Bin ich schuld daran? Wer kann Mama oder Papa helfen? Mit wem kann ich reden? Außerdem wird ein Notfallplan für Krisenzeiten eingeführt.

>> Mabuse Verlag, 2020; ISBN: 9783863215347; Kosten: 24,95 €

Podcast-Empfehlungen zum Thema Elternsein

„Eltern ohne Filter“ von Bayern 2

Mütter und Väter erzählen ungefiltert von ihrem Leben als Eltern. Vom irrsinnigen Glück. Vom ganz normalen Wahnsinn. Und von ihren dunklen Momenten. Die Journalist*innen Ruslan Amirov, Schlien Gollmitzer und Kristina Weber sind selbst Eltern und sie wissen: Es ist und bleibt ein Abenteuer.

Quelle: „BR Podcast“, Stand 25.03.2022



„Echte Mamas“

Im Podcast „Echt Mamas“ werden die Fragen der Community beantwortet, welche vorab Sprachnachrichten rund um ihre Sorgen, Nöte und Probleme aus dem Familienalltag zusenden können. Die Podcaster*innen geben hilfreiche Ratschläge und Tipps und unterstützen so Mamas und Papas in ihrer Elternschaft, die wunderbar erfüllend, aber auch fordernd und manchmal sogar überfordernd sein kann.

Quelle: „Echte Mamas“, Stand 25.03.2022



Die Zahl: 13

Bis zu 13 Prozent der Frauen leiden an einer Wochenbettdepression. In den meisten Fällen hält diese mehrere Monate oder sogar länger an.

Mehr dazu:

Autor: Oscar

Serrallach

Verlag: VAK

Jahr: 2019

Preis: 22,00 €

ISBN: 978-3-86731-219-6

>> [Link](#)





SCAN MICH

Folgen Sie uns zur
Newsletter-Anmeldung

WWW.SFWS-GOERLITZ.DE



**SOZIALES FRÜHWARNSYSTEM
IM LANDKREIS GÖRLITZ**
NETZWERKBÜRO KINDERSCHUTZ UND FRÜHE HILFEN



IMPRESSUM

Titel:
Newsletter „Miteinander für Familien“ I/2022

Herausgeber:
Landkreis Görlitz, Landratsamt Jugendamt
www.kreis-goerlitz.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Tierra – Eine Welt e.V.
Netzwerkbüro Kinderschutz und Frühe Hilfen

Gestaltung, Text und Redaktion:
Tierra – Eine Welt e.V.
Netzwerkbüro Kinderschutz und Frühe Hilfen

Auflage:
I/2022 – März 2022

(Ab-) Bestellung: → hier

Quellen:
Artikel und Fotos, welche aus anderen Newsletter/
Internetportalen entnommen wurden, sind entsprechend
gekennzeichnet.

REDAKTIONSTEAM „Miteinander für Familien“

Tierra – Eine Welt e.V.
Netzwerkbüro Kinderschutz und Frühe Hilfen
E-Mail: kontakt@sfws-goerlitz.de
Tel: 03581 87883-50

Projekt Guter Start (Willkommensbesuche)
E-Mail: guter-start@kreis-gr.de
Tel: 03581 663-2894 / -2898

Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (Familienhebammen)
E-Mail: familienbegleitung@kreis-gr.de
Tel: 03581 663-2614

Fachstelle für Multiplikatoren und Weiterbildung
E-Mail: annette-luise.birkner@cj.d.de
Tel: 03585 403375

Fachberatung für Familienbildung
E-Mail: familie@kreis-gr.de
Tel: 03581 663-2872

Stabsstelle Präventiver Kinderschutz
im Jugendamt des Landkreises Görlitz
E-Mail: Katja.Barke@kreis-gr.de
Tel.: 03581 663-2999

gefördert von:



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel
auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushalts.

