

Informationen zu
▶ Schwangerschaft
▶ Geburt und
▶ Elternschaft

Wir danken dem



für die Förderung dieses Projekts

Postpartale  epression

Mit freundlicher Unterstützung von:



Impressum:

Medieninhaber: Fonds Soziales Wien, Friedrich-Schmidt-Platz 3, 1082 Wien. Für den Inhalt verantwortlich: ao. Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Beate Wimmer-Puchinger, Wiener Frauengesundheitsprogramm, Schottenring 24, 1010 Wien. Umsetzung: Mag^a. Angelika Wolff. Grafische Gestaltung: Mag^a. Gisela Scheubmayr/subgrafik. Titelfoto: © Rubberball. Druck: Überreuther, Korneuburg.

„... eigentlich sollte ich glücklich sein ...“

Ein Ratgeber für Mütter, die sich belastet fühlen sowie für deren Partner und Angehörige



StadT  Wien



StadT  Wien

Die AutorInnen

Grundlage für die vorliegende Broschüre ist das Informationsbooklet „Emotional Health During Pregnancy & Early Parenthood“ an dem Sherryl Pope, Julie Watts, Jeannette Milgrom, Carol Richards, Jennifer Ericksen sowie Justin Bilszta – Projektmanager des „National Postnatal Depression Programm“, Australien, mitgearbeitet haben. Dr. Justin Bilszta möchten wir an dieser Stelle recht herzlichen Dank für seine Kooperationsbereitschaft aussprechen.

Weiters danken wir den folgenden Autorinnen und Mitarbeiterinnen für die inhaltliche Erstellung der Broschüre und die engagierte Mitwirkung:

Ulrike Heil – Hebamme


Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Herz – Gynäkologin und Psychiaterin

Renate Mitterhuber – Hebamme

Dr. Maria Weissenböck – Psychologin, Psychotherapeutin

Mag. Angelika Wolff – Projektmanagement, Wiener Frauengesundheitsprogramm

Ferner gilt unser Dank dem **Fonds Gesundes Österreich**, der durch seine Förderung wesentlich zum Zustandekommen dieser Broschüre beigetragen hat.



***D**ie meisten Frauen machen mit Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft sehr positive Erfahrungen. Trotzdem kann es sein, dass nicht alle Ihre Erwartungen erfüllt werden. Dies ist eine Zeit voller Veränderungen, und es kann schwierig für Sie sein, sich darauf einzustellen. Über diese Seite von Schwangerschaft und Mutterschaft sprechen jedoch nur wenige Menschen ...*

Vorwort

Liebe Mütter!

Ein Kind zu bekommen gehört für viele Frauen zu den glücklichsten Ereignissen ihres Lebens. Es gibt jedoch auch Umstände, die diese Freude und diese Zeit der „guten Hoffnung“ trüben können. Frauen brauchen während der Schwangerschaft und nach der Geburt nicht nur sozialen und finanziellen Rückhalt, sondern auch Zuwendung, Verständnis, einen Partner, FreundInnen und Angehörige, die sich mit ihnen freuen und Anteil nehmen können. Und es bedarf einer gewissen Zuversicht, „dass schon alles gut gehen wird“.

Nicht alle Frauen genießen die nötige Geborgenheit und Sicherheit. Mitunter sind sie gerade in dieser Zeit auf sich allein gestellt oder haben Sorge, dass alles zu viel werden könnte.

Wenn Sie sich unglücklich, niedergeschlagen oder verzagt fühlen, so ist es vielleicht tröstlich für Sie zu erfahren, dass es rund einem Drittel aller Frauen ebenso ergeht.



© Peter Rigmund

Diese Broschüre wird Ihnen Mut machen, denn Sie werden erfahren, wie Sie mit Stimmungstiefs und Depressionen vor und nach der Geburt umgehen können und wo Sie Hilfe bekommen.

Mag. Sonja Wehsely

Stadträtin für Gesundheit und Soziales

Hurra, ich werde Mutter!	4
Hilfe, ich bin Mutter geworden!	5
Wenn Gefühle verrückt spielen – Stimmungsschwankungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt	7
Blues, Depression, Psychose	8
Der Baby Blues	8
Die postpartale Depression	8
Die postpartale Psychose	10
Wodurch eine postpartale Depression entstehen kann	10
Risikofaktoren	11
Wie kann man vorbeugen – Tipps für Mütter	12
Wie kann man(N) vorbeugen – Tipps für Väter	13
Aus Partnern werden Eltern	15
Wann man Hilfe suchen sollte	16
Wo man Hilfe finden kann	17
Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten	18
Was Freunde und Angehörige tun können	19
„Wie geht es Ihnen?“ – Checkliste	20
Kontaktstellen – wichtige Adressen	21
Literaturhinweise	30
Internetadressen	31

„Am Beginn war ich sehr glücklich als ich erfahren habe, dass ich schwanger bin, weil es ja ein Wunschkind war. Aber sehr bald haben sich Ängste über alles eingestellt ...“

Sylvia K.

Hurra, ich werde Mutter!

Wenn sich ein Baby ankündigt, wird das Leben der werdenden Mutter auf den Kopf gestellt. Der Bauch wird dicker, die Hormone kommen durcheinander, die Gefühle fahren Achterbahn und täglich tauchen neue Fragen auf:

- ▶ Werde ich mit der neuen Situation zurecht kommen?
- ▶ Kann ich dem Kind das geben, was es braucht?
- ▶ Ist die Wohnung groß genug?
- ▶ Wird mich mein Partner unterstützen?
- ▶ Verliere ich den Anschluss im Beruf?
- ▶ Schaffen wir das finanziell?

Eine Schwangerschaft ist für jede Frau ein einschneidendes Erlebnis. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn Sie – neben Hochgefühlen, Freude und Glück – zunächst auch verunsichert, besorgt, ängstlich und voller Zweifel sind. Das ist nichts, wofür Sie sich schämen müssten. Im Gegenteil: Sie sind damit in bester Gesellschaft, denn die meisten der werdenden Mütter kämpfen mit diesem Wechselbad der Gefühle.

Auch gerne zitierte, oft gehörte und dadurch verinnerlichte Sprüche wie

- ▶ Die Schwangerschaft ist eine der schönsten Zeiten im Leben einer Frau.
- ▶ Durch ein Baby werden die Probleme in der Partnerschaft gelöst.
- ▶ Je mehr man sich auf das Baby freut, desto weniger Probleme gibt es nach der Geburt.

machen vielen Schwangeren zu schaffen. Was nämlich, wenn es nicht so ist? Was, wenn man in Wahrheit ganz anders empfindet? Ist man dann nicht normal, eine Mimose, eine Versagerin? Ganz und gar nicht: Jede Frau erlebt die Schwangerschaft auf ihre eigene Art und Weise und sollte sich daher mit solchen Aussagen weder selbst unter Druck setzen noch von ihrer Umgebung unter Druck setzen lassen.

Hilfe, ich bin Mutter geworden!

„Die Ängste waren gleich da. Obwohl ich vorher dachte es sei das Einfachste der Welt mit einem Baby umzugehen, war das überhaupt nicht so.“

Herta S.

Jede Mutter will eine gute, eine perfekte Mutter sein und alles richtig machen. Aber was heißt schon gut, perfekt und richtig? Dafür gibt es kein Patentrezept. Was für die eine das Nonplusultra ist, kann für die andere völlig falsch sein. Lassen Sie sich daher nicht von überzogenen und unrealistischen Erwartungen an das Muttersein verunsichern.

Das Leben mit einem Baby ist nun mal nicht immer wie im Bilderbuch. Es passiert vieles, was nicht planbar, nicht vorhersehbar ist. Jede Mutter sollte daher selbst herausfinden, was für sie und ihr Baby das Beste ist. Denn Mütter sind so individuell wie ihre Sprösslinge. Mit einem übernommenen Rollenschema engen Sie sich selbst ein und setzen sich unnötig unter Druck. Kein Mensch kann rund um die Uhr alles im Griff haben und ständig „gut drauf“ sein. Schon gar nicht, wenn man diesen an-

spruchsvollen Full-Time-Job das erste Mal macht. Da ist es gut zu wissen, dass auch Mütter überfordert, zornig und mutlos sein dürfen. Das gehört genauso zum Mutter-Sein wie das unbeschreibliche Gefühl der Freude, der Zärtlichkeit und der überwältigenden Liebe.

Auch gut gemeinte Ratschläge und hohe Erwartungen vom Partner, Eltern, FreundInnen, Verwandten, ArbeitskollegInnen können frischgebackenen Müttern das Leben schwer machen. Vielleicht kommen Ihnen einige der nachstehenden Aussagen bekannt vor:

- ▶ Die Zeit nach der Geburt ist wunderschön.
- ▶ Mutterliebe ist etwas Selbstverständliches und sofort da.
- ▶ Eine gute Mutter hat keine negativen Gefühle ihrem Baby gegenüber.
- ▶ Eine gute Mutter weiß immer, was ihr Baby braucht.

Kein Wunder, dass sich Frauen, bei denen es nicht so ist, als Versagerinnen fühlen. Klappt doch bei anderen offenbar alles nach Plan, während im eigenen Leben alles drunter und drüber geht. Vergessen Sie es! Hören Sie auf, sich nach anderen zu richten und hören Sie stattdessen auf sich selbst. Vertrauen Sie Ihren Gefühlen und Fähigkeiten und verurteilen Sie sich nicht, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Deswegen sind Sie noch lange keine schlechte Mutter.

Wenn Gefühle verrückt spielen –

Stimmungsschwankungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Mutterschaft bedeutet meist Gefühlschaos pur. Schon während der Schwangerschaft stellen sich die unterschiedlichsten Emotionen ein. Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt – dagegen ist man nicht gefeit, dagegen kann man sich nicht wappnen. Egal, wie lange und wie intensiv man sich auf die Geburt (und die Zeit danach) vorbereitet: Es bleibt Theorie. In der Praxis läuft dann vieles ganz anders. Es spielt auch keine Rolle, wie sehr man sich auf das Baby freut bzw. ob es geplant war oder „passiert“ ist: Die Gefühle werden durcheinander gewirbelt, ohne dass man etwas dagegen tun kann.

„Ich war einfach nur mit der Versorgung des Babys beschäftigt. Ich habe mir gedacht, ich werde nie mehr ein normales Leben führen können.“

Claudia F.

Auch wenn das Baby bereits auf der Welt ist, läuft nicht alles gleich wieder so wie vorher. Meist dauert es noch eine Zeit lang, bis sich Körper und Seele auf die neue Situation eingestellt haben.

Finden Sie **allerdings** so gar nicht zu ihrer alten Form zurück, sollten Sie zumindest mit jemandem **darüber** reden. Denn bleiben Sie über einen längeren Zeitraum antriebslos, verzweifelt und grüblerisch, besteht die Möglichkeit, dass Sie an einer postpartalen Depression leiden. Erste Anzeichen dafür sind **ständig** negative Gedanken wie

- ▶ Mir ist dauernd zum Weinen ...
- ▶ Ich kann mich nicht konzentrieren, merke mir einfach nichts mehr ...
- ▶ Ich bin so müde und kann doch nicht schlafen ...
- ▶ Alles macht mir so große Sorgen ...
- ▶ Ich glaube, ich bin keine gute Mutter ...

Blues, Depression, Psychose

„Körperlich war ich sehr schwach. Ich habe kaum mehr das Haus verlassen, bin stundenlang nur am Sofa gesessen. Ich war zu nichts mehr fähig; ich wollte auch das Haus nicht mehr verlassen.“

Theresa M.

Mutter zu werden bringt große Veränderungen mit sich. Nicht allen Frauen fällt der Übergang in diese neue Lebensphase von Anfang an leicht. Wenn die Konflikte zu groß und die Anforderungen zu hoch werden, können sich daher seelische Krankheiten einstellen. Das hat aber nichts mit „Verrücktsein“ zu tun. Es ist vielmehr ein Signal der Seele, auf das Sie hören sollten. Mit der richtigen Behandlung können Sie wieder vollständig gesund werden.

Der Baby Blues

Der Baby Blues (auch Heultage genannt) ist die häufigste und leichteste Form der Wochenbettreaktion und tritt bereits in den ersten Tagen nach der Geburt auf. Betroffen davon sind rund **75 Prozent** der Frauen. Obwohl die zum Teil heftigen Gefühle unangenehm sind, bedarf es keiner Behandlung: Der Baby Blues geht rasch vorüber.

Charakteristische Anzeichen dafür sind:

- ▶ Weinen ohne wirklichen Grund
- ▶ Angstgefühle
- ▶ Ungeduld

Die postpartale Depression (Depression nach der Geburt)

Die postpartale Depression kommt ebenfalls relativ häufig vor und betrifft **beinahe jede sechste Frau**. Sie unterscheidet sich grundlegend vom Baby Blues. Eine Behandlung ist spätestens dann angebracht, wenn man mit dem Alltag nicht mehr zurechtkommt. Treten daher einige der folgenden Gedanken oder Gefühle

immer wieder und über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen auf, deutet das auf eine postpartale Depression hin. Die betroffenen Frauen sollten dann professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:

- ▶ „Ich bin so müde und kann dennoch nicht schlafen ...“
- ▶ „Ich bin wohl schuld, dass mein Baby so unruhig ist ...“
- ▶ „Häufig vergesse ich, was ich tun wollte.“
- ▶ „Ich habe Angst, mein Baby zu verletzen ...“
- ▶ „Eigentlich glaube ich nicht, dass ich das schaffe ...“
- ▶ „Es ist doch alles traurig ...“
- ▶ „Obwohl mein Baby so lieb ist, fühle ich mich immer schlecht ...“
- ▶ „Oft bin ich so aktiv, dass ich gar nicht zu arbeiten aufhören kann ...“
- ▶ „Alles wird mir zuviel ...“
- ▶ „Nichts macht mir Freude ...“

Körperliche Anzeichen sind

- ▶ Herzrasen und Herzschmerzen
- ▶ Abwechselnde Hitze- und Kältegefühle
- ▶ Schwindel
- ▶ Zittern

Manche Frauen ertappen sich auch hin und wieder bei *Zwangsgedanken* wie etwa „Es kann ja sein, dass ich mein Baby verletze“ oder bei *Vermeidungsverhalten* wie zum Beispiel „Ich gehe nicht mehr aus dem Haus, weil mein Baby sicherlich schreien wird“. Das macht verständlicherweise Angst, weil es bedrohlich, ungewohnt und fremd ist. Auch die Umgebung reagiert meist verständnislos auf ein derartiges Verhalten. Professionelle Hilfe kann hier enorm Abhilfe schaffen.

Das „Heimtückische“ an der postpartalen Depression ist, dass sie bis zu einem Jahr nach der Geburt auftreten kann (in der Regel ab der zehnten Woche nach der Geburt). Deshalb bleibt sie oft auch unbehandelt, weil der Zusammenhang zwischen Krankheit

und Auslöser meist nicht mehr erkannt wird. Den betroffenen Frauen macht das unnötig das Leben schwer.

Die postpartale Psychose

Die postpartale Psychose (irreführend meist „Stillpsychose“ genannt) ist die am seltensten vorkommende Komplikation. Nur rund **1 Prozent** der Frauen sind davon betroffen. Außerdem unterscheidet sie sich grundlegend von der postpartalen Depression und muss unbedingt ärztlich behandelt werden. Gekennzeichnet ist sie u. a. dadurch, dass die betroffene Frau den Bezug zur Realität verliert.

Im Folgenden wird näher auf Entstehung, Risikofaktoren und Vorbeugung von postpartalen Depressionen eingegangen.

Wodurch eine postpartale Depression entstehen kann

Betroffene Frauen und deren Angehörige fragen sich natürlich, was die Auslöser für eine postpartale Depression sein können. Deshalb sollten Sie als Erstes wissen, dass eine Depression (wie auch alle anderen seelischen Erkrankungen) grundsätzlich jederzeit und in jedem Lebensabschnitt auftreten kann. Häufig steht sie im Zusammenhang mit bedeutenden Ereignissen oder Erlebnissen, die verarbeitet werden müssen. Die Geburt eines Kindes ist ein typisches Beispiel dafür.

Auf der anderen Seite gibt es einige Faktoren, die das Erkrankungsrisiko erhöhen können. Veränderungen in der Familie etwa (Umzug, Heirat, Scheidung, Tod) oder am Arbeitsplatz (Berufswechsel, Entlassung, Kündigung) spielen in dem Zusammenhang eine Rolle. Auch gesundheitliche (hormonelle Veränderungen, Unfall oder Krankheit) oder finanzielle Probleme (Schulden, Vermögensverlust) können Auslöser dafür sein.

Wichtig in dem Zusammenhang ist auch die „Vorgeschichte“ der betroffenen Frau. Gibt es zum Beispiel innerhalb der Familie jemanden, der an Depressionen leidet? War die Geburt besonders schwierig? Fehlt die Unterstützung des Partners? War die Frau in der Vergangenheit von sexueller Gewalt betroffen?

Meist ist es nicht nur ein einziger Grund, der zum Ausbruch der postpartalen Depression führt. Vielmehr ist es eine Kombination aus individuellen Vorbelastungen, aktuellen Problemen sowie hormonellen und sozialen Faktoren. Hier die häufigsten

Risikofaktoren:

- ▶ Auftreten von Depressionen bei Angehörigen
- ▶ Frühere eigene Depressionen und psychische Belastungsstörungen
- ▶ Schwierige Beziehung zum Partner / kein Partner
- ▶ Fehlende oder mangelnde Unterstützung durch andere Menschen (Partner, Familie, Freunde ...)
- ▶ Eigene schwierige Kindheit
- ▶ Frühere sexuelle Belästigung oder sexuelle Gewalterfahrung
- ▶ Vorangegangene Tot- oder Fehlgeburten
- ▶ Schwierige Geburt für Mutter und Kind
- ▶ Früh- oder Mehrlingsgeburt
- ▶ Probleme mit der Gesundheit des Babys
- ▶ Enttäuschung über das Baby (Geschlecht, Aussehen ...)
- ▶ Schwieriges Baby (Schlafgewohnheiten, Temperament, Stillverhalten)
- ▶ Schwierigkeiten in der Bindung zum Baby

Wie kann man vorbeugen – Tipps für Mütter

*„Ich dachte, ich sei die Einzige.
Wenn ich gewusst hätte, wie
viele Frauen davon betroffen
sind, das hätte mir
sehr geholfen.“*

Caroline W.

Schwangerschaft und Mutterschaft bringen eine Reihe von neuen Erfahrungen mit sich. Damit diese möglichst positiv in Erinnerung bleiben, gibt es eine Reihe von Tipps und Tricks. Hier eine Auswahl davon:

Tipps für Mütter

- ▶ Sprechen Sie über alles, was Sie belastet und was Ihnen Sorge bereitet.
- ▶ Überlegen Sie, wie ein Baby Ihr Leben verändern wird und besprechen Sie die neue Situation mit Ihrem Partner (oder einer vertrauten Person).
- ▶ Reihnen Sie Ihre Prioritäten neu – die Gelegenheit ist günstig!
- ▶ Planen Sie für die Zeit nach der Geburt zusätzliche Unterstützung ein und organisieren Sie diese rechtzeitig.
- ▶ Versuchen Sie, während der Schwangerschaft und in den ersten Monaten nach der Geburt so wenige Lebensveränderungen wie möglich vorzunehmen (Arbeitsplatzwechsel, Umzug ...).
- ▶ Nutzen Sie die Möglichkeit regelmäßiger Gesundenuntersuchungen.
- ▶ Binden Sie Ihren Partner in die Betreuung des Babys mit ein.
- ▶ Versuchen Sie sich auch tagsüber Ruhepausen zu nehmen (etwa wenn das Baby schläft).
- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Sie auch Zeit für sich selbst haben (ein Buch lesen, Freunde treffen, ein entspannendes Bad nehmen etc.).
- ▶ Finden Sie einen Babysitter zu dem Sie Vertrauen haben, damit Sie auch mit Ihrem Partner gemeinsame Zeit verbringen

können. Denn: Sie sind nicht nur Eltern, sondern auch Mann und Frau!

- ▶ Geben Sie sich Zeit, um sich an die veränderte Situation zu gewöhnen.
- ▶ Vertrauen Sie darauf, dass sich alles besser bewältigen lässt, wenn Sie sich in die neue Rolle eingelebt haben.
- ▶ Bleiben Sie mit Ihrem Baby nicht allein. Schließen Sie Kontakte zu anderen Müttern und tauschen Sie Erfahrungen aus (Kontaktadressen im Anhang dieser Broschüre).
- ▶ Genießen Sie die schönen Momente mit Ihrem Baby – auch wenn es scheint, dass es davon nur sehr wenige gibt.
- ▶ Behalten Sie Ihren Sinn für Humor!

Wie kann man(N) vorbeugen – Tipps für Väter

Das Heranwachsen eines Babys im Bauch der Mutter erleben Männer naturgemäß völlig anders als Frauen. Ebenso die Zeit nach der Geburt. Oft entsteht dadurch eine große Distanz zwischen den Partnern: Während sich Frauen mit viel Hingabe um die Bedürfnisse des Säuglings kümmern, können sich Männer vernachlässigt fühlen.

Der Grund dafür liegt meistens in einer unrealistischen Erwartungshaltung. Denn – genauso wie werdende Mütter – haben auch werdende Väter ihre Vorstellungen, wie das Zusammenleben mit dem Baby sein sollte. Aussagen wie die folgenden verdeutlichen den Druck, unter den sich Männer dabei setzen können:

„Als ich sah, dass sie tagsüber ihr Nachthemd nicht mehr an hatte, wusste ich, die Depression ist vorbei!“

Herman W.

- ▶ „Wenn wir erst eine Familie sind, stimmt auch die Beziehung wieder ...“
- ▶ „Auch mit dem Baby wird alles so weitergehen wie bisher ...“
- ▶ „Nach der Geburt wird schon alles wieder so werden wie vorher ...“

Klappt es dann nicht ganz so, sind Konflikte und Enttäuschungen vorprogrammiert.

Erschwerend hinzu kommt, dass viele Männer auch kein Vorbild haben, was ihre neue Rolle als Vater angeht. Ihre eigenen Väter haben nie mit ihnen darüber gesprochen, welche Sorgen, Ängste und Probleme, aber auch welche Freude und Glück im Zusammenleben mit einem Baby auf Sie zukommen können. Ein wichtiger Tipp daher: Machen Sie es besser! Reden Sie mit Ihrer Partnerin oder mit Freunden, die bereits Väter sind. Hier ein paar weitere Tipps für das erfolgreiche Leben zu dritt.

Tipps für Väter

- ▶ Nehmen Sie bereits während der Schwangerschaft am Leben und an der Entwicklung Ihres Kindes teil.
- ▶ Beschäftigen Sie sich auch nach der Geburt regelmäßig mit Ihrem Kind.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin über alles, was Sie irritiert, stört oder kränkt.
- ▶ Reden Sie mit Freunden über Ihre veränderte Situation.
- ▶ Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (Beratungseinrichtungen).
- ▶ Unterstützen und beruhigen Sie Ihre Partnerin.
- ▶ Lassen Sie auch Unterstützung durch andere Personen zu.
- ▶ Denken Sie daran, dass Frauen nach der Geburt über einige Zeit hinweg oft ein verringertes sexuelles Verlangen haben. Finden Sie neue Wege, Zuneigung und Intimität zu zeigen, ohne Druck auf die Partnerin auszuüben.

Aus Partnern werden Eltern

Wenn ein Paar Nachwuchs bekommt, verändert sich auch die Partnerschaft. Was bisher zu zweit problemlos funktioniert hat, kann plötzlich ins Wanken geraten, wenn Sie zu dritt sind. Einer der größten Stolpersteine dabei ist die unterschiedliche bzw. unausgesprochene Erwartungshaltung an die Elternschaft. Das kann bereits während der Schwangerschaft zu Unstimmigkeiten und Missverständnissen führen.

Wird nicht offen darüber gesprochen (in der Meinung, das bessert sich alles schon wieder) besteht die Gefahr, dass sich die Situation nach der Geburt des Kindes weiter verschärft. Die anfänglichen Glücksgefühle über das Baby werden bald von gegenseitigen Einengungen, Forderungen und Vorwürfen überschattet. Der Alltag wird als belastend, die Verantwortung als erdrückend empfunden. Aussagen wie diese stehen dann an der Tagesordnung:

- ▶ „Es gibt nur noch das Thema Kind ...“
- ▶ „Von Sex will sie überhaupt nichts mehr wissen ...“
- ▶ „Im Haushalt und mit dem Baby – das bleibt alles an mir hängen ...“

Um dem vorzubeugen, gibt es ein paar einfache Grundregeln, wie Sie Ihre Partnerschaft trotz Elternschaft nicht aus den Augen verlieren.

- ▶ Planen Sie bereits vor der Geburt Zeit für sich selbst als Paar ein.
- ▶ Suchen Sie gemeinsam Personen aus, die Sie in der Anfangsphase unterstützen können.

„Ich habe eine Frau geheiratet und plötzlich war ich mit einer Mutter zusammen.“

Tom S.

- ▶ Sprechen Sie Probleme so bald wie möglich an.
- ▶ Unternehmen Sie regelmäßig – auch wenn es nur für kurze Zeit ist – etwas zu zweit.
- ▶ Finden Sie neue Wege, Zuneigung und Intimität zu leben.
- ▶ Überlegen Sie sich gemeinsame Wünsche und setzen Sie sich gemeinsame Ziele.

Wann man Hilfe suchen sollte

„Es hat mir schon Angst gemacht. Ich habe gemerkt, ich falle immer mehr in ein Loch und schaffe es nicht mehr alleine da heraus zu kommen.“

Doris M.

Viele Frauen fühlen sich in der ersten Zeit nach der Geburt des Babys überfordert und im Stich gelassen. Meistens schämen sie sich dafür, dass sie nicht alleine zurechtkommen, weil das doch die glücklichste Zeit im Leben sein müsste. Wer sich in so einer Situation befindet, sollte Folgendes wissen:

Es ist wichtig,

- ▶ dass Sie sich nicht verstecken, wenn es Ihnen nicht gut geht,
- ▶ sich zu akzeptieren, auch wenn Sie deprimiert, angespannt, zornig oder verwirrt sind,
- ▶ sich Hilfe zu suchen, wenn Sie Hilfe brauchen.

Seelische Krankheiten wie eine postpartale Depression kann man oft nicht alleine bewältigen. Der erste und zugleich schwerste Schritt aus der Krankheit heraus ist, um Hilfe zu bitten oder angebotene Hilfe anzunehmen. Nehmen Sie doch als Einstieg wieder Kontakt mit FreundInnen oder Gruppen auf, die Sie schon vor der Geburt Ihres Kindes kannten. Verabreden Sie sich zum Beispiel mit Mitgliedern aus der Geburtsvorbereitungsgruppe oder

dem Schwangerschaftsturnen. Diese Frauen sind in derselben Situation wie Sie und werden Sie daher auch verstehen.

Außerdem sollten Sie wissen, dass eine postpartale Depression kein unabänderbarer Schicksalsschlag ist. Es handelt sich dabei vielmehr um eine behandelbare Krankheit mit hohen Heilungschancen.

Wo man Hilfe finden kann

Erkennen Sie sich in einer oder mehreren Aussagen in dieser Broschüre wieder? Dann sollten Sie auf jeden Fall offen mit einer Person Ihres Vertrauens darüber sprechen. Das kann die beste Freundin, der/die Kinderarzt/-ärztin oder Ihre Hebamme sein. Oft hilft es schon, dass einem jemand zuhört und man sich alles von der Seele reden kann. Außerdem gibt es spezielle Beratungseinrichtungen, ÄrztInnen oder TherapeutInnen, die sich im Bedarfsfall professionell um Sie kümmern können.

Welche Behandlungsmethode für Sie die richtige ist, hängt von der Art und Schwere Ihrer Symptome ab. Dazu muss als Erstes eine gründliche medizinische sowie eine gründliche psychologische Untersuchung durchgeführt werden.

Möglichkeiten zur Hilfe gibt es mehrere. Die Palette reicht von regelmäßiger Teilnahme an Gruppen(-aktivitäten) wie Babytreff, Stillgruppe oder Babymassage, über Psychotherapie, bis hin zur Einnahme von Medikamenten.

„Leider habe ich mich lange zu sehr geschämt um Hilfe annehmen zu können.“

Susanne A.

Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten:

- ▶ **Selbsthilfegruppen:** Diese werden von Frauen geleitet, die mit den Problemen vertraut sind und diese selbst durchlebt haben. Unterstützend können Fachleute wie ÄrztInnen, PsychologInnen oder TherapeutInnen hinzugezogen werden. In diesen Gruppen gibt es die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und nützliche Informationen zu bekommen.
- ▶ **Psychologische Beratung:** Der Berater/die Beraterin hört Ihnen zu und unterstützt Sie dabei, Ihre Probleme zu verarbeiten.
- ▶ **Psychotherapie:** Die Therapie zielt darauf ab, mit Ihnen Strategien zu erarbeiten, damit Sie mit den Symptomen umgehen können. Gleichzeitig werden gemeinsam jene Umstände oder Ereignisse herausgearbeitet, die die Problematik verstärkt haben. Das können Kommunikationsschwierigkeiten oder alte Verhaltensmuster sein, die nun in der neuen Situation keinen Nutzen mehr haben.
- ▶ **Medikamente:** Diese sind sehr hilfreich, sollten jedoch nie die einzige Behandlungsmethode sein. Es muss mit einem Arzt/mit einer Ärztin genau abgeklärt werden, welches Medikament für Ihre Situation geeignet ist (Schwangerschaft, Stillperiode).
- ▶ **Aufnahme in ein Krankenhaus oder eine Mutter-Kind-Station:** Manchmal werden Depressionen so stark erlebt, dass es bedrohlich für Mutter und Kind werden kann. Dann ist die Aufnahme in einer Klinik zu überlegen. Dort werden Sie, sei es durch Medikamente oder Psychotherapie unterstützt. Und Sie können zugleich Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby bekommen.

Was Freunde und Angehörige tun können

Wenn eine Frau nach der Geburt Probleme hat, kann jede/r in ihrer Umgebung mithelfen, damit sie sich wieder besser fühlt. Ganz wichtig dabei ist, sie nicht zu verurteilen! Selbst wenn Sie ihr Verhalten nicht verstehen, wenn Sie sich darüber ärgern oder wenn Sie sich hilflos fühlen – unter Druck setzen bringt niemandem etwas. Vermeiden Sie daher auch gute Ratschläge wie „Reiß dich doch zusammen“ oder versteckte Vorwürfe wie „Du musst doch glücklich sein“. Das verletzt die betroffene Frau und signalisiert ihr fälschlicherweise, dass sie selbst schuld an ihrer Situation ist.

Versuchen Sie stattdessen, gemeinsam mit ihr einen Weg aus der Misere zu finden:

- ▶ Geben Sie ihr dabei in erster Linie Zeit, damit sie sich langsam an die neue Lebensphase gewöhnen kann.
- ▶ Fragen Sie am besten nach, was ihr am meisten helfen würde.
- ▶ Bieten Sie Hilfe an, drängen Sie sie aber nicht auf, in dem Sie Entscheidungen über den Kopf der Frau hinweg treffen.
- ▶ Bedenken Sie, dass sie zwar vorübergehend Hilfe braucht, aber nicht bevormundet werden muss.
- ▶ Scheuen Sie sich auch nicht, ihr nahe zu legen, fremde (medizinische oder psychotherapeutische) Hilfe anzunehmen.

„Ich habe meine Ängste und Schwächen einfach nicht zugelassen und gezeigt. Zu oft haben mir alle gesagt: Du musst dich überwinden; mach einfach was; du musst doch einfach glücklich sein ...“

Hanna R.

„Wie geht es Ihnen?“

Checkliste

Lesen Sie sich die nachstehenden Fragen durch und beantworten Sie diese spontan, ohne lange darüber nachzudenken.

	JA	NEIN
Ich mache mir häufig unnötige Sorgen um das Baby.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lache nicht mehr so häufig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich oft verängstigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es wird mir alles zuviel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss häufig weinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mir die Zeit mit dem Baby ganz anders vorgestellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niemand kann meine Situation verstehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich hilflos und allein gelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trotz Müdigkeit kann ich nicht gut schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bleibt keine Zeit für mich selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie vier oder mehr Fragen mit JA beantwortet haben, deutet dies auf die Möglichkeit einer postpartalen Depression hin. Überlegen Sie, was Ihnen helfen könnte und welche Form der Hilfe Sie in Anspruch nehmen möchten.

Kontaktstellen

Wenn Sie sich informieren oder beraten lassen möchten ...

Service- und Beratungsstellen

Service Telefon der MAG ELF
T: 01/4000-8011

Angebot:

- Information bei postpartalen Depressionen, Schwangerschaft und Geburt
- Beratung bei Familien- und Erziehungsfragen, Familienkonflikten und Krisen durch SozialarbeiterInnen und -pädagogInnen
- Information und Vermittlung von Betreuungsangeboten und an Beratungsstellen
- Es informieren und beraten SozialarbeiterInnen und ein Sozialpädagoge.

Mo–Fr 8–18 Uhr
E: service@m11.magwien.gv.at

F.E.M. und F.E.M. Süd – Frauengesundheitszentren

Angebot:

- Informationsveranstaltungen und Einzelberatung für Frauen mit Stimmungsschwankungen rund um die Geburt
- Telefon- und E-Mail-Beratung
- Frauentreff für schwangere Frauen, Gruppenangebote (Mutter-Kind-Gruppen, ...)
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit nachgeburtlichen Depressionen (nur im F.E.M.)

F.E.M. in der Semmelweis-Frauenklinik

Kontakt:

18, Bastiengasse 36–38
T: 01/476 15-5771
E: fem@aon.at
I: www.fem.at

Öffnungszeiten:

Mo–Do 9–17 Uhr
Fr 9–12 Uhr

F.E.M. Süd im Kaiser Franz Josef-Spital

Kontakt:

10, Kundratstraße 3
T: 01/60 191-5201
E: femsued.post@wienkav.at
I: www.fem.at

Öffnungszeiten:

Mo–Do 9–17 Uhr
Fr 9–12 Uhr

Eltern-Kind-Zentren der MAG ELF

Angebot:

- ▶ Persönliche Beratung und Unterstützung vor und nach der Geburt
- ▶ Fachliche Hilfe durch SozialpädagogInnen, SozialarbeiterInnen, FachpsychologInnen, Familienhebammen, ÄrztInnen
- ▶ Elterntreffs, Elternschule, Geburtsvorbereitung, Elternberatung ...

Kontakt:

EKZ 2, Engerthstraße 249–253
T: 01/211 06-02894
F: 01/211 06-99-02894

EKZ 5, Ziegelofengasse 24–26
F: 01/587 14 99-20

EKZ 10, Katharinengasse 16
T: 01/605 34-10894
F: 01/605 34-99-10894

EKZ 11, Rosa-Jochmann-Ring 5/13
T: 01/740 34-11894
F: 01/740 34-99-11894

EKZ 12, Längenfeldgasse 28
T: 01/815 37 00
F: 01/815 37 00-20

EKZ 16, Ottakringer Straße 194-196
T: 01/485 79 81
F: 01/485 79 81-20

EKZ 21, Anton-Bosch-Gasse 21
T: 01/290 60 62
F: 01/290 60 62-20

EKZ 22, Langobardenstraße 128/10
T: 01/211 23-22894
F: 01/211 23-99-22894

EKZ 23, Rößlergasse 15
T: 01/863 34-23894 oder
01/815 37 00
F: 01/863 34-99-23894

Öffnungszeiten:
Mo–Fr 8–11.30 Uhr

NANAYA – Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

Angebot:

Kostenlose Beratung vor und nach der Geburt (bei Ängsten, Stimmungsschwankungen, Überforderung ...) durch Hebamme, Psychologin, Ärztin, Sozialarbeiterin, Stillberaterin Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern und Eltern in geleiteten Stillgruppen, Baby-massage, Babygruppen, Rückbildung, Eltern-Kind-Cafe

Kontakt:

7, Zollergasse 37
T: 01/523 17 11
E: rundumgeburt@nanaya.at
I: www.nanaya.at

Öffnungszeiten:
Mo–Fr 9–12 Uhr
Mo, Mi, Do auch 14.30–16.30 Uhr

Eltern-Kind-Zentrum Gilgegasse

Angebot:

- ▶ Vorträge, Gesprächsgruppen, Mutter-Baby-Gruppen, Eltern-Baby-Treffen
- ▶ Einzelberatung, Krisenintervention und psychotherapeutische Begleitung (Einzel- oder Paartherapie)

Kontakt:

9, Gilgegasse 15/6
T: 01/406 97 75
F: 01/403 06 84
E: weber.weber@mycity.at
I: www.elternkindzentrum.com

Öffnungszeiten:
Nach Vereinbarung

Hebammenzentrum

Angebot:

- ▶ Einzelberatung durch Hebammen, Ärztin und Sozialarbeiterin
- ▶ Infoabende und Vorträge zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen
- ▶ Geburtsvorbereitung, Yoga für Schwangere, Rückbildungsgymnastik, Stillgruppe ...

Kontakt:

9, Lazarettgasse 6/2/1
T: 01/408 80 22
F: 01/403 98 77-18
E: freie-hebammen@hebammenzentrum.at
I: www.hebammenzentrum.at

Öffnungszeiten:

Mo–Do 9–13 Uhr
Mi auch 14–17 Uhr
Beratung auch außerhalb der Öffnungszeiten

Familienhebammen und Hebammenstützpunkte der Stadt Wien (MA 15)

Angebot:

- ▶ Einzel- oder Paarberatungen (durch Hebammen)
- ▶ Geburtsvorbereitung, Stillberatung, Schwangeren- und Rückbildungsgymnastik, Babytreff
- ▶ Hausbesuche vor und eventuell nach der Geburt

Kontakt:

3., Thomas-Klestil-Platz 8/1,
T: + F: 01/53 11 48-76 37

15., Geyschlägergasse 2–12,
T: + F: 01/982 25 00

20., Dresdner Straße 73,
T: 01/331 34-20279
F: 01/331 34-99-20 2779

22., Langobardenstraße 128/12,
T: + F: 01/285 45 37

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 8.30–11.30 Uhr
Oder nach telefonischer Vereinbarung
www.wien.gv.at/ma15/hebammen.htm

Wenn Sie mit anderen Betroffenen in Kontakt kommen möchten oder Anschluss suchen ...

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe für Frauen mit postpartalen Depressionen

Angebot:

- ▶ Erfahrungsaustausch betroffener und ehemals betroffener Mütter
- ▶ Informationen über postpartale Depression (Symptome, Umgang, Behandlungsmöglichkeiten ...)
- ▶ Weitervermittlung an ÄrztInnen, TherapeutInnen und andere SpezialistInnen

Kontakt:

Anmeldung und Information unter T: 0676/939 26 33
E: ppd1@gmx.at

Wenn Sie sich um das Wohl Ihres Kindes sorgen ...

Einrichtungen rund um Mutter und Kind

Psychosomatische Ambulanz der Gynäkologisch-geburtshilflichen Abteilung im Kaiser Franz Josef-Spital

Angebot:

- ▶ Ambulante und stationäre psychotherapeutische Betreuung von Schwangeren mit psychischen Problemen
- ▶ Diagnostische Abklärung und Behandlung von Frauen mit postpartaler Depression in Zusammenarbeit mit der psychiatrischen Abteilung. Bei Bedarf Weitervermittlung an Einrichtungen für fremdsprachige Frauen.

Kontakt:

10, Kundratstraße 3
T: 01/60 191-4754
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do 9–15 Uhr

Gottfried von Preyer'sches Kinderspital – Baby-Care-Ambulanz

Angebot:

- ▶ Beratung bei Ernährungs-, Still-, Schrei- und Schlafproblemen im 1. Lebensjahr durch ÄrztInnen, Psychotherapeutinnen, Krankenschwestern und Stillberaterinnen
- ▶ Schlafüberwachungsuntersuchung und Beratung bei Kindern mit Heimmonitoren

Kontakt:

10, Schrankenberggasse 31
T: 01/60 113-72680

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 8–14 Uhr

Säuglingspsychosomatik mit Schreiambulanz – KK Glanzing/Wilheminspital

Angebot:

- ▶ Ambulante und stationäre Beratung, Betreuung und Therapie durch ÄrztInnen, PsychologInnen und PsychotherapeutInnen bei Schlaf-, Schrei-, Verhaltens-, Fütterungs- und Gedeihstörungen und/oder psychischen Erkrankungen der Eltern.
- ▶ Gemeinsame stationäre Aufnahme von Mutter (Vater) und Kind!

Kontakt:

16, Montleartstraße 37
Station: T: 01/49 150-2920 (0–24 Uhr)
Schreiambulanz:
T: 01/49 150-2912
Voranmeldung Mo–Fr 8–14 Uhr

ZEF – Zentrum für Entwicklungsförderung

Angebot:

- ▶ „Schreiambulanz“: Betreuung und Therapie bei Fütterungs-, Schrei-, Schlaf- und Verhaltensstörungen
- ▶ Unterstützung für Mütter, einen gemeinsamen Weg mit dem Kind zu finden (Spielanleitung und -förderung, Beratung rund um das Baby).

Kontakt:

22, Langobardenstraße 189
T: 01/280 20 50
F: 01/280 20 50-99
E: zef@wiso.or.at
Öffnungszeiten:
Mo–Do 8–18 Uhr
Fr 8–14 Uhr

Wenn Sie keinen Ausweg mehr wissen ...

Psychiatrische Abteilungen in den Wiener Spitälern mit speziellen Angeboten für Frauen mit postpartalen Depressionen:

Department für Perinatalpsychiatrie – Otto Wagner Spital

- ▶ Medizinische, psychologische und sozialarbeiterische Betreuung bei postpartaler Depression und anderen psychischen Störungen vor und nach der Geburt
- ▶ Hausbesuche durch das Pflegeteam
- ▶ Zusammenarbeit mit stationären Einrichtungen
- ▶ Zusammenarbeit mit der Säuglingspsychosomatischen Station des Wilheminspitals. Aufnahme von Mutter und Kind dort möglich. Fachärztliche Betreuung der Mütter durch MitarbeiterInnen des Departments für Perinatalpsychiatrie
- ▶ Versorgung akuter Notfälle rund um die Uhr durch diensthabende FachärztInnen

Kontakt:
14, Baumgartner Höhe 1
T: 01/91 060-20 720 oder 20 724
F: 01/91 060-49 857
Öffnungszeiten/Ambulanzzeiten:
Mo–Fr 8–12 Uhr. Telefonische Voranmeldung erbeten

Psychiatrische Abteilung – Kaiser Franz Josef-Spital

- Angebot:**
- ▶ Ambulante fachärztliche Beratung, Behandlung und Betreuung für Frauen mit peri- oder postnataler Depression, evtl. Aufnahme mit Kind möglich
 - ▶ Stationäre fachärztliche Behandlung an der Psychiatrischen Abteilung (nur für Frauen aus dem 10. Bezirk!)

Kontakt:
10, Kundratstraße 3
T: 01/60 191
Öffnungszeiten:
Versorgung akuter Notfälle rund um die Uhr durch diensthabende FachärztInnen

Universitätsklinik für Psychiatrie, Abteilung für Sozialpsychiatrie und Evaluationsforschung – AKH

- Angebot:**
- ▶ Ambulante Beratung und Betreuung von Schwangeren

mit psychischen Erkrankungen und postpartaler Depression

- ▶ Möglichkeit zur Mutter-Kind-Aufnahme

Kontakt:
Telefonische Terminvereinbarung unter:
9, Währinger Gürtel 18–20
T: 01/40 400-3526 oder -3602
Öffnungszeiten:
Mo–Fr 10–14 Uhr
Versorgung akuter Notfälle rund um die Uhr durch diensthabende FachärztInnen

Weitere psychiatrische Abteilungen und Einrichtungen

Sozialmedizinisches Zentrum – Ost

- Angebot:**
- ▶ Psychiatrische Ambulanz, Beratung, Diagnostik und Einleitung einer Therapie
 - ▶ Vermittlung von Kontaktadressen bei psychischen Problemen oder Störungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Kontakt:
22, Langobardenstraße 122
Psychiatrische Ambulanz:
T: 01/288 02-3050
F: 01/288 02-3080
E: dsp.psy@wienkav.at

Öffnungszeiten/Ambulanzzeiten:
Mo–Fr 9–12 Uhr
Die psychiatrischen Abteilungen der Stadt Wien sind in Sektoren aufgeteilt. In nachstehender Tabelle ist ersichtlich, welches Spital für welchen Wohnbezirk zuständig ist:

Wohnbezirk	Pavillon	Krankenanstalt
1. / 4.–9.	10/2	Otto Wagner Spital
3. / 11.	24/2	Otto Wagner Spital
12. / 13. / 23.	7/3+7/4	Otto Wagner Spital
14. / 15. / 16.	16/2	Otto Wagner Spital
17. / 18. / 19.	21/2	Otto Wagner Spital
20. / 21.	4/2	Otto Wagner Spital
10.	Stat. B	Kaiser Franz Josef-Spital
2. / 22.	Stat. 57	SMZ-Ost Donauspital

Wenn Sie spezifische Unterstützung brauchen ...

Einrichtungen für spezielle Lebenssituationen

Babydoll – „Jugendschwangerschaftsbegleitung“

► Hilfe, Unterstützung, Beratung und individuelle Begleitung für junge werdende Mütter (13–18 Jahre) bzw. Eltern je nach Bedarf durch Hebammen, PsychiaterInnen, PsychologInnen, SozialpädagogInnen, GynäkologInnen, SozialarbeiterInnen, Kinderschwester.

Kontakt:
17, Dornbacher Straße 30
Hotline T: 0676/717 78 15 nach telefonischer Vereinbarung
F: 01/40088-4499
E: hauslena@KHGH.at
I: www.khgh.at

Öffnungszeiten:
Telefonische Anmeldung und Information Di 15–19 Uhr

Gesprächsgruppe für verwaiste Eltern

Angebot:
Trauerarbeit und Trauerbegleitung in Form von Gesprächsrunden und/oder Einzelberatungen für Eltern, deren Kinder verstorben sind.

Kontakt:
9, Fluchtgasse 6/11
T: 0664/485 19 29
E: sabine.reisinger@aon.at
I: www.viennanet.at/
VerwaisteEltern

Mobile Frühförderung – Unterstützung für Familien mit entwicklungsverzögerten, entwicklungsgefährdeten oder behinderten Kleinkindern

Angebot:
► Individuelle Förderung des Kindes zu Hause
► Beratung und Unterstützung der Familien

Kontakt:
Standort Süd:
9, Porzellangasse 22
T: 01/315 68 18
Standort Nord:
22, Langobardenstraße 189
T: 01/280 20 70
E: fruehfoerderung@wiso.or.at
I: www.wiso.or.at

Öffnungszeiten: Termine nach telefonischer Vereinbarung

Entwicklungsdiagnostik (MA 15)

Angebot:
► Überprüfung der psychischen und motorischen Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern
► Frühförderung bzw. Therapie (Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Sonder- und Heilpädagogik, Psychologie).

Kontakt:
10, Gellertgasse 42–48
T: 01/605 34-10 861, 10 862
F: 01/605 34-99-10 861

Öffnungszeiten:
Mo–Mi 8–17 Uhr
Do 8–16 Uhr
Fr 8–12 Uhr
I: www.wien.gv.at/ma15/
ent_dia.htm

18, Währinger Gürtel 141
T: 01/369 55 50 oder 369 56 50
F: 01/369 55 50-22

Öffnungszeiten:
Mo 8–16 Uhr
Di, Mi und Do 8–16.30 Uhr
Fr 8–12 Uhr

Wenn Sie nach einer individuellen Lösung und kontinuierlicher Begleitung suchen ...

PsychotherapeutInnen

Eine Liste von PsychotherapeutInnen, die speziell für postpartale Depressionen ausgebildet sind, können Sie beim Wiener Landesverband für Psychotherapie anfordern.

T: 01/512 61 73
E: wlp@pips.at
I: www.psychotherapie.wien.at

weitere PsychotherapeutInnen unter:
www.psyonline.at
www.psychotherapie.at

Wenn Sie mehr zum Thema wissen möchten ...

Literaturhinweise

DIX, Carol: **Eigentlich sollte ich glücklich sein – Hilfe und Selbsthilfe bei Postnataler Depression und Erschöpfung**, Zürich 1998, ISBN 3-268-00047-9

DIX, Carol: **Depressionen nach der Geburt – Hilfe für Mütter (und Väter)**, Hamburg 1991, ISBN 3-499-18821-X

DUNNEWOLD, Ann / SANFORD, Diane: **Ich würde mich so gerne freuen!**, Stuttgart 1996, ISBN 3-89373-355-8

FIGES, Kate: **Babyblues**, Frankfurt 2001, ISBN 3-596-15161-9

GEISEL, Elisabeth: **Tränen nach der Geburt**, München 1997, ISBN 3-466-34369-0

KLIER, Claudia; DEMAL U.; KATSCHNIG, H. (eds): **Mutterglück – Mutterleid**. Wien 2001, ISBN 3-85076-553-9

NISPTEL, Petra: **Mutterglück und Tränen – Depression nach der Geburt verstehen und überwinden**, Freiburg 1996, ISBN 3-451-26150-2

NISPTEL, Petra: **Mutterglück und Tränen – Das seelische Tief nach der Geburt überwinden**, Freiburg 2001, ISBN 3-451-05207-5

SACHSE, Lilla: **Ich bin ganz und richtig – Therapeutische Begleitung durch Mutterschaft und Psychose**, Neumünster 2000, ISBN 3-926200-44-8

SAUER, Birgit: **Postpartale Depression**, Hamburg 1993, ISBN 3-89473-504-X

SCHNEIDER, Regine: **Oh, Baby ... Das hatte ich mir anders vorgestellt**, München 1995, ISBN 3-442-13852-3

SHAW, Fiona: **Zeit der Dunkelheit – Weg aus einer Depression**, München 1998, ISBN 3-88897-206-X

WELBURN, Vivienne: **Die Krise nach der Geburt**, Bergisch Gladbach 1981, ISBN 3-404-66043-9

Internetadressen

Deutschsprachig:

www.schatten-und-licht.de

www.depressionen.ch

<http://www.infoline.at/depressionen/postpartaledepression.htm>

http://www.geburtshaus.at/wb_depr.html

http://www.internetpraxis.com/internetpraxis_Thema_Geburt.php

<http://www.bettina-salis.de/artikel/artikel/erkrankung.htm>

Englischsprachig:

www.postpartum.net

www.beyondblue.org.au

Sonstige Adressen:

<http://www.wien.gv.at/mal1/seiten/baby/eberat.htm> - Elternberatungsstellen der Stadt Wien

