

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Ihr Wegweiser durch dieses Buch | 15 |
| Vorwort | 17 |
| 1 Die wichtigsten Fakten und Zahlen | 19 |
| Klärung einiger Fachbegriffe | 19 |
| Peripartal, postpartal bzw. postnatal, präpartal | 19 |
| Störung, Erkrankung | 20 |
| Psychose, Neurose | 21 |
| Affektive Störung, Manisch-depressive Erkrankung | 22 |
| Wochenbettdepression, Wochenbettpsychose | 23 |
| Puerperalpsychose, Laktationspsychose | 23 |
| Babyblues, Heultage | 24 |
| Krankheitsphase, Krankheitsepisode | 24 |
| Chronifizierung | 24 |
| Das Erkennen psychischer Probleme ist gar nicht so leicht | 25 |
| Der Beginn der Störungen und erste Symptome | 26 |
| Die Bedeutung der jeweiligen kulturellen und gesellschaftlichen Situation | 28 |
| Psychische Störungen nach der Geburt in verschiedenen Zeiten und Kulturen | 28 |
| Nicht immer ist unsere »Fortschrittsgesellschaft« hilfreich | 29 |
| Die eigenen Erwartungen sind von großer Bedeutung | 30 |
| Häufigkeit und Einflussfaktoren | 31 |
| Mögliche Einflussfaktoren näher betrachtet | 33 |
| Multifaktorielle Verursachung und Vulnerabilität .. | 33 |

| | |
|---|-----------|
| Die Geburt eines Kindes ist ein lebensveränderndes Ereignis | 34 |
| Die Rolle der Hormone ist unterschiedlich groß ... | 36 |
| Auch andere körperliche Ursachen können von Bedeutung sein | 37 |
| Erste oder spätere Entbindung: der wichtige Unterschied | 38 |
| Komplikationen bei der Entbindung können die Belastung verstärken | 38 |
| Risikofaktor psychische Erkrankung in der Vorgeschichte | 39 |
| Psychische Störungen in der Familie als leichter Risikofaktor | 40 |
| Unterstützung durch den Partner und andere ist eine wichtige Vorbeugung | 41 |
| Die eigenen Erwartungen dürfen nicht zu hochgesteckt sein | 41 |
| Wenn psychische Probleme schon in der Schwangerschaft beginnen | 42 |
| Psychiatrische Diagnosen im Überblick | 43 |
| Die Grundlagen der Behandlung – kurzgefasst | 46 |
| Stationäre Mutter-Kind-Behandlung | 47 |
| Der Austausch mit anderen Betroffenen ist hilfreich | 50 |
| Was man zur Wiederholungsgefahr weiß | 50 |
| ... bei postpartalen Depressionen und Psychosen... | 51 |
| ... nach Verlusterlebnissen und traumatisch erlebten Entbindungen | 53 |
| ... bei Angststörungen und Zwangsstörungen | 54 |
| 2 Die postpartalen Störungen im Einzelnen | 56 |
| Der Babyblues – normal und nicht krankheitswertig | 56 |
| Postpartale Depressionen – vielfältige Bilder und Schweregrade | 57 |
| Versagens- und Schuldgefühle stehen im Vordergrund | 59 |
| Zwangsgedanken prägen das Erleben | 61 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| | Panikattacken lösen besondere Ängste aus | 62 |
| | Postpartale Psychosen – beunruhigend, aber leicht zu erkennen | 63 |
| | Reaktionen auf schwere Belastungen rund um die Geburt | 67 |
| | Direkt nach dem Schock – die akute Belastungsreaktion | 68 |
| | Über die Trauer hinaus – die reaktive Depression .. | 69 |
| | Besonderheiten bei der Totgeburt | 70 |
| | Besonderheiten bei der Frühgeburt | 71 |
| | Besonderheiten bei der Geburt eines kranken oder behinderten Kindes | 72 |
| | Derselbe Film läuft immer wieder ab – nach der traumatisch erlebten Entbindung | 73 |
| | Angststörungen nach der Entbindung | 75 |
| | Zwangsstörungen nach der Entbindung | 76 |
| 3 | Schon in der Schwangerschaft Probleme? | 77 |
| | Ersterkrankungen und Wiedererkrankungen | 78 |
| | Einfluss der Hormone | 79 |
| | Depressionen, Ängste, Zwänge in der Schwangerschaft ... | 80 |
| | Psychosen und Manien in der Schwangerschaft | 81 |
| | Behandlung in der Schwangerschaft | 82 |
| | Nutzen-Risiko-Abwägung bezüglich Medikation in der Schwangerschaft | 83 |
| | Schwangerschaftsvorsorge | 84 |
| | Medikamente vor und nach der Entbindung | 85 |
| | Geburtsplanung | 86 |
| | Sonderfall Geburt nach spät wahrgenommener Schwangerschaft | 88 |
| 4 | Was ist zu tun? – Hilfe und Selbsthilfe beim Leitsymptom | 91 |
| | Die eigenen Ressourcen nutzen | 93 |
| | Strategien zur Entspannung | 94 |
| | Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson | 95 |

| | |
|--|-----|
| Autogenes Training (AT) | 96 |
| Imaginationsverfahren, Fantasiereisen | 97 |
| Meditation | 99 |
| Yoga, aktive Entspannung | 100 |
| Wichtige Hinweise zu Entspannungsverfahren | 101 |
| Strategien der Achtsamkeit | 101 |
| Body-Scan | 102 |
| Atem-Meditation | 103 |
| Leitsymptom Depressivität | 104 |
| Selbsthilfestrategien zum Umgang mit Sorgen, Niedergeschlagenheit und Depressivität | 105 |
| Das Bild der Waage | 106 |
| Bewegung, Sport, Luft und Licht | 107 |
| Kontakt und Berührung | 108 |
| Aktivitäten und Pausen | 109 |
| Ablenkung, Zeitvertreib | 110 |
| Akzeptanz | 112 |
| Eine Depression nicht übersehen | 112 |
| Leitsymptom Angst | 113 |
| Selbsthilfestrategien zur Angstregulation | 114 |
| Den Teufelskreis der Angst verstehen | 114 |
| Entschleunigtes Atmen | 116 |
| Alle fünf Sinne einsetzen | 117 |
| »Die Angst hereinbitten« | 118 |
| Gedankenstopp (nicht nur bei Ängsten) | 120 |
| Grübelstuhl und Grübelzeit | 121 |
| Innerer Ort der Ruhe | 122 |
| Leitsymptom Zwangsgedanken und Zwangshandlungen .. | 122 |
| Selbsthilfestrategien gegen Zwänge | 123 |
| Zwangsgedanken keine Macht geben | 124 |
| Zwangshandlungen verhindern | 126 |
| Ganz speziell: die zwanghafte Angst vor Infektionen | 127 |
| Ganz speziell: die zwanghafte Angst, dem Baby zu schaden | 129 |

| | |
|---|------------|
| Leitsymptom »traumatische« Erinnerungen | 132 |
| Selbsthilfestrategien bei »traumatischen« Erinnerungen | 133 |
| Reden hilft | 133 |
| Tresortechnik | 135 |
| Innere Helfer | 136 |
| Bildschirmtechnik | 137 |
| Schreiben hilft | 138 |
| Selbstwirksamkeit stärken | 139 |
| Leitsymptom Schlafstörungen | 141 |
| Selbsthilfestrategien bei Schlafstörungen | 142 |
| Schlafhygiene | 142 |
| Pflanzliche Einschlafhilfen | 143 |
| Keine Angst vor Schlaflosigkeit | 144 |
| Leitsymptom Trauer | 145 |
| Trauer nach Fehlgeburt, Totgeburt, Schwangerschaftsabbruch | 145 |
| Trauer bei Schwangerschaft und Geburt nach vorausgegangenem Verlust eines Kindes | 146 |
| Trauer beim Verlust von Angehörigen zeitnah zur Geburt des Kindes | 147 |
| Entwicklung von Trauer allgemein | 147 |
| Selbsthilfestrategien bei Trauer | 148 |
| Den persönlichen Umgang mit der Trauer finden . | 148 |
| Leitsymptom irrealer Befürchtungen und Überzeugungen | 151 |
| Leitsymptom Lebensmüde Gedanken, Suizidalität | 152 |
| Leitsymptom Schläfrigkeit, Bewusstseinsstörung | 153 |
| Leitsymptom Halluzinationen, z. B. Stimmenhören | 154 |
| Leitsymptom Ungeordnetes Denken | 154 |
| Leitsymptom Verhaltensauffälligkeiten | 155 |
| 5 Therapie – Wirkung und Nebenwirkungen | 157 |
| Die Auswahl der Behandlung | 157 |
| Psychotherapie | 158 |
| Supportive Psychotherapie | 159 |

| | |
|--|------------|
| Verhaltenstherapie und Kognitive | |
| Verhaltenstherapie | 160 |
| Analytische Psychotherapie (= Psychoanalyse) | 162 |
| Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie | 163 |
| Systemische Therapie | 164 |
| Weitere psychotherapeutische Verfahren im Überblick | 164 |
| Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) | 165 |
| Beratungsstellen | 169 |
| Nicht jede Psychotherapie ist für jeden geeignet ... | 170 |
| Tipps zur Suche eines Psychotherapieplatzes | 171 |
| Psychopharmaka | 172 |
| Antidepressiva | 173 |
| Antipsychotika | 178 |
| Beruhigungsmittel, Schlafmittel | 180 |
| Stimmungsstabilisatoren | 181 |
| Kontraindikationen | 183 |
| Nebenwirkungen von Psychopharmaka | 187 |
| Untersuchungen vor und während der Medikamenteneinnahme | 187 |
| Hormone | 188 |
| Progesteron | 188 |
| Brexanolon | 188 |
| Östrogen | 189 |
| Schilddrüsenhormone | 189 |
| Andere Therapieformen | 190 |
| Lichttherapie | 190 |
| Transkranielle Magnetstimulation | 190 |
| Elektrokrampftherapie | 191 |
| 6 Häufig gestellte Fragen | 193 |
| ... rund um die Erkrankungen | 193 |
| Warum ist über peripartale psychische Probleme so wenig bekannt? | 193 |
| Sind psychische Probleme nach einer Entbindung heute häufiger als früher? | 194 |

| | |
|---|-----|
| Woran erkenne ich, dass bei mir eine Depression oder Psychose beginnt? | 194 |
| Ist der Einsatz der EPDS als Fragebogen zur Selbstbeurteilung sinnvoll? | 195 |
| ... zum »eigenen Anteil« an den Problemen | 196 |
| Warum ich? | 196 |
| Was habe ich falsch gemacht? | 197 |
| War es ein Fehler, ein Kind zu bekommen? | 197 |
| Warum sieht bei anderen Müttern immer alles so einfach aus? | 198 |
| Warum kann ich im Beruf mit Kindern viel besser umgehen als mit meinem eigenen Baby? | 199 |
| Wie schaffe ich es, eine gute Mutter zu sein? | 200 |
| ... zum Umgang mit peripartalen Problemen | 201 |
| Sollte ich meine psychischen Probleme verschweigen? | 201 |
| Zusammenreißen oder Hilfe akzeptieren? | 201 |
| ... rund um die Therapie | 202 |
| Was tue ich, wenn ich keinen raschen Termin in einer psychiatrischen Praxis bekomme? | 202 |
| Wann ist eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll? | 203 |
| Gehören Medikamente immer zur Behandlung peripartaler psychischer Probleme? | 204 |
| Machen Medikamente nicht abhängig? | 204 |
| Bedeutet es Schwäche, wenn man Medikamente einnimmt? | 204 |
| Wie lange dauert es, bis die Medikamente wirken? | 206 |
| Wie lange müssen die Medikamente eingenommen werden? | 206 |
| Sind Medikamente mit dem Stillen vereinbar? | 207 |
| Und was berücksichtigt man bei der Nutzen- Risiko-Abwägung? | 208 |
| Helfen alternative Heilmethoden? | 209 |
| Kann ich eine Mutter-Kind-Kur beantragen? | 209 |

| | |
|---|-----|
| ... zum Verlauf der Erkrankung | 210 |
| Werde ich wieder so wie früher? | 210 |
| Wann weiß ich, dass ich wieder vollständig gesund bin? | 211 |
| Einmal Depression, immer Depression? | 211 |
| Wie hoch ist die Gefahr, dass ich wieder krank werde? | 212 |
| Darf ich nach einer peripartalen psychischen Erkrankung noch einmal schwanger werden? | 212 |
| ... zu Unterstützung und Hilfe | 213 |
| Kann die Hebamme helfen? | 213 |
| Soll man die Probleme mit der Frauenärztin, dem Hausarzt, der Kinderärztin besprechen? | 214 |
| Was können die Angehörigen tun? | 214 |
| Wie komme ich in Kontakt mit anderen Betroffenen? – die Stellung der Selbsthilfegruppen | 216 |
| ... zu den Auswirkungen auf Familie und Partnerschaft .. | 217 |
| Wie bleiben wir als Eltern noch ein Paar? | 217 |
| Wie geht man mit der veränderten Sexualität nach der Entbindung um? | 218 |
| ... zur Depression bei Vätern und in sozialer Elternschaft | 220 |
| Können auch Väter nach der Geburt eines Kindes depressiv werden? | 220 |
| Wie geht es »sozialen« Elternteilen? | 221 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 7 | Fallbeispiele – die verschiedenen Gesichter peripartaler Probleme | 223 |
| | Achterbahn der Gefühle – Grund zur Sorge? Ein Fall von Babyblues | 223 |
| | Ich wollte eine so gute Mutter sein – Depression nach der ersten Entbindung | 224 |
| | Lange gequält und viel Zeit versäumt – Chronifizierte Depression nach der ersten Entbindung | 225 |
| | Sieht so eine Mörderin aus? – Depression mit Zwangssymptomen | 227 |

| | |
|--|-----|
| Kann man sich mit Behinderung anstecken? – Zwangssymptome in der Schwangerschaft | 229 |
| Depressiv oder »ausgesaugt«? – Die Erschöpfung nach mehrmonatigem Stillen | 230 |
| Wenn Stillen zum Stress wird – Depression mit Panikattacken | 232 |
| Ein Teufelskreis von Erwartungsdruck und Ängsten – Beziehungsprobleme nach der Geburt..... | 233 |
| Zu viel kommt zusammen – Depression nach der dritten Entbindung | 235 |
| Wenn Angst den Tag kontrolliert – Verschlimmerung einer Panikstörung nach der Geburt | 237 |
| Angst macht unfrei – Beginn einer Angststörung in der Schwangerschaft | 238 |
| 36 Stunden Wehen und Schmerzen vergebens – Eine traumatisch erlebte Entbindung und ihre Folgen | 239 |
| Ich bekomme nie wieder ein Kind – Die Angst vor einer weiteren Entbindung nach traumatisch erlebter Geburt..... | 241 |
| Die Vergangenheit ist wieder da – Reaktualisierung von traumatischen Erfahrungen | 243 |
| Die Angst vor der Wiederholung eines Dramas – Depressive Reaktion nach Totgeburt und Wiedererleben in der Folgeschwangerschaft | 244 |
| Die Suche nach der eigenen Schuld – Depression nach Frühgeburt | 245 |
| Schwanger durch Kinderwunschbehandlung – aber die Drillinge überleben nicht | 246 |
| Wenn zusammenreißen nicht mehr hilft – Suizidversuch bei postpartaler Depression | 248 |
| Das Baby ist vermeintlich unheilbar geschädigt – Wahnhafte Depression und erweiterter Suizid..... | 250 |
| Das Baby ist ausgetauscht – Doppelgängerwahn und psychotische Depression | 251 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| | Euphorie und Depression im schnellen Wechsel – eine bipolare affektive Störung nach der Geburt ... | 253 |
| | Das Baby wird zur Puppe – Verhaltensauffälligkeiten in der Manie | 254 |
| | Von Himmel und Hölle – »Traumartige Erlebnisse« in der Psychose..... | 255 |
| | Beobachtet und verfolgt gefühlt – Bedeutet das Schizophrenie? | 256 |
| | Nicht wieder krank werden, aber trotzdem ein Baby – Schwanger unter Medikamenten | 257 |
| | Last but not least: Auch Väter können depressiv werden | 259 |
| 8 | Diagnosen – für speziell Interessierte | 261 |
| | ICD-10 – ein Diagnosesystem im Wandel | 262 |
| | Affektive Störungen | 262 |
| | Reaktionen, Anpassungsstörungen, Posttraumatische Belastungsstörung | 266 |
| | Angststörungen | 267 |
| | Zwangsstörungen | 269 |
| | Psychosen | 270 |
| 9 | Fachliteratur | 273 |
| 10 | Weiterführende Informationen und Links | 278 |
| | Depressionen | 278 |
| | Ängste | 279 |
| | Zwänge | 279 |
| | Traumatisches Erleben | 279 |
| | Prämenstruelle Dysphorische Störung | 280 |
| | Schwangerschaft | 280 |
| | Unterstützung in der Schwangerschaft und nach der Geburt | 281 |
| | Besondere Situationen in der Schwangerschaft und nach der Geburt | 281 |
| | Psychotherapiesuche | 282 |