

RATGEBER

Mutter werden: Wenn die Depression die Freude trübt

Das Baby ist da, doch die Mama, die freut sich irgendwie nicht so recht. Denn plötzlich ist alles anders: Der Job ist vorerst weit weg gerückt, die Kollegen auch, die Beziehung zum Partner eine andere, die Freiheit an einem kleinen Ort. Dann ist sie da: Die Depression. Unterstützung bieten die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR).

hr. Mutter werden und Mutter sein – so ganz einfach ist diese neue Rolle für viele Frauen nicht. Zur körperlichen Belastung mit Gewichtszunahme, Schwangerschaftstreifen, Schlafmangel und anderen Veränderungen kommt oft gleich nach der Geburt die psychische. Manche Frauen entwickeln in dieser belastenden Situation eine Depression. Dabei freuten sich doch alle auf das neue Familienmitglied.

Gefühle ernst nehmen

«Die Frauen spüren meist schnell, dass die neue, ungewohnte Situation mit dem Kind sie psychisch belastet. Leider zeigen sie ihre Gefühle oft nicht, sondern glauben, sie müssten selbst damit fertig werden. Die Gefühle sollten aber ernst genommen werden. Besser wäre, darüber zu reden. Einige Frauen warten vielleicht auch einfach einmal ab», erklärt Christine Adam, Oberärztin an der Psychiatrischen Klinik Beverin in Cazis, welche den PDGR angegliedert ist. «Das ist nicht falsch. Aber wenn die depressiven Verstimmungen nicht von alleine verschwinden, sollten die betroffenen Frauen fachliche Hilfe suchen», empfiehlt Christine Adam. «Denn je rascher wir eine Depression behandeln können, umso schneller verbessert sich die psychische Situation für die Mutter.» Auch in

Kursen der Geburtsvorbereitung ist die postnatale Depression ein Thema. «Es ist wichtig, dass die Frauen wissen, dass solche depressiven Verstimmungen auftreten können.» Hegen die betreuende Hebamme oder der Arzt einen Verdacht auf Depression, dann werden sie die werdenden Mütter auf jeden Fall zum Facharzt schicken.

In der Mutter-Kind-Abteilung in der Klinik Beverin in Cazis können Mütter und ihre Babys auch stationär aufgenommen werden. Dort lernen sie unter Anleitung, sich mit ihrer neuen Rolle als Mutter zu identifizieren, in der alltäglichen Versorgung ihres Babys sicher zu werden und sich mit anderen Müttern auszutauschen.

Warum wird man depressiv?

Einer Depression liegen verschiedene Ursachen zugrunde, wie die genetische Veranlagung, psychosoziale Belastungsfaktoren, der Verlust von persönlicher Freiheit und Selbstbestimmung nach der Geburt, oder soziale Kontakte, die verloren gehen können. Aber auch die Hormonumstellung während der Schwangerschaft und nach der Geburt hat Einfluss auf die Psyche. «Vom sogenannten Baby-Blues, also von Gefühlsschwankungen zwischen weinerlich und himmelhochjauchend, sind 50 bis 70 Prozent der Frauen be-



PDGR-Oberärztin Christine Adam

troffen», sagt Christine Adam. Die Zahl erscheint hoch. «Doch klingt der Baby-Blues in der Regel von alleine wieder ab und muss nicht spezifisch behandelt werden.»

Eine eindeutige Depression entwickeln hingegen etwa 10 bis 15 Prozent aller Mütter. Diese kann im Wochenbett, aber auch erst später, beispielsweise innerhalb des ersten halben Jahres nach der Geburt, auftreten. «Aber sich im Voraus darüber Sorgen zu machen, ist unnötig», beruhigt Christine Adam.

Absprachen sind wichtig

Sie schlägt den werdenden Müttern vor, zwar auf anhaltende depressive Verstimmungen zu achten, sich aber zusammen mit dem Partner über den Familienzuwachs auszutauschen, frühzeitig zu klären, wer das Kind wann betreut, wer welche Rolle und Arbeiten übernimmt, wann der berufliche Einstieg wieder zu planen, ob Kinderbetreuung möglich ist und auf welche Unterstützungsmöglichkeiten, auch durch die Familie, zurückgegriffen werden kann. «Solche konkreten Absprachen sind sehr wichtig und können vielleicht sogar dazu beitragen, sich erst gar nicht mit einer Depression herumzuplagen», so Christine Adam.



Zuerst freut man sich auf das Kind, dann ist es da, aber die Freude weg. Schuld ist oft die postpartale Depression.

Bilder Susi Haas

■ PDGR – IHRE ANLAUFSTELLE

Die PDGR sind spezialisiert auf alle Arten von psychiatrischen Erkrankungen – bei Müttern auch auf die postpartale Depression. Angeboten wird medizinische, therapeutische und ganzheitliche Betreuung. Postnatale oder postpartale Depression ist der Begriff für eine Depression, die durch die Geburt eines Kindes ausgelöst wird. Infos: www.pdgr.ch.

Vortrag: Mutter werden – Mutter sein – welche psychischen Belastungen können mit der neuen Rolle entstehen? Am 24. November, 19 Uhr, im Mehrzwecksaal der Klinik Waldhaus in Chur. Kein Eintritt. Referentin: Christine Adam, Oberärztin.