

Workshop C

Die Selbsthilfegruppe „Blues Sisters“ – Erfahrungen mit der Bestärkung von Frauen, die Depressionen nach der Geburt erleben

Der Workshop bot Geburtsvorbereiterinnen und Familienbegleiterinnen die wichtigsten Informationen zu den drei verschiedenen Formen postpartaler psychischer Erkrankungen: Babyblues, postpartale Depression und postpartale Psychose. Jede der Erkrankungen weist eigene Ursachen und Symptome auf. Die Behandlungsmöglichkeiten unterscheiden sich dementsprechend.

So dauert der Babyblues meist nicht mehr als 10 Tage. Etwa 50 bis 70 Prozent der Wöchnerinnen empfinden diese Stimmungs- und Gefühlsschwankungen, die etwa 3 bis 5 Tage nach der Entbindung auftreten. Medizinische Behandlung ist nicht erforderlich. Der betroffenen Mutter hilft es dagegen sehr, wenn sie sich verstanden fühlen kann und ihr viel Ruhe ermöglicht wird, um die nicht nur hormonelle Umstellung nach der Geburt gut verkraften zu können.

Zwischen 10 und 30 Prozent der Mütter erkranken an einer postpartalen Depression, die bis zu 3 Monaten nach der Entbindung beginnt und sich meist über mehrere Monate erstreckt. 1 bis 2 Prozent der Mütter erkranken schließlich an einer postpartalen Psychose, der schwersten Form einer nachgeburtlichen Krise. Eine stationäre Therapie ist dann meist unumgänglich.

Betroffene Frauen stoßen vor allem auch im familiären Umfeld oft auf Unverständnis. Wenn das lang ersehnte Baby endlich gesund auf die Welt gekommen ist, muss die frisch gebackene Mutter strahlen vor Glück – diese Erwartung ist noch immer gesellschaftlicher Konsens.

Melanie Weimer informierte über die verschiedenen Möglichkeiten der Behandlung. Wichtig dabei: den richtigen Behandlungsweg für jede Frau zu finden. Hier sieht die erfahrene Leiterin der Selbsthilfegruppe Handlungsfelder für Kursleiterinnen in der Familienbildung. Die entsprechende Aufklärung der Frauen bzw. Paare kann bereits in Geburtsvorbereitungskursen beginnen. Angeleitete Gesprächseinheiten in Familienbildungskursen können postpartale Erkrankungen ebenfalls thematisieren.

Die Arbeit der Kursleiterinnen kann auf diese Weise einen wichtigen Beitrag zur Prävention leisten, da bisher die überwiegende Mehrheit der Patientinnen mit postpartaler Depression weder diagnostiziert noch therapiert wird.

Referentin:

Melanie Weimer, Dipl.-Pädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin, GfG-Familienbegleiterin, Leiterin der Blues Sisters, Mutter von zwei Kindern