

## Kontakt

### Saarländisches Institut zur Aus- und Weiterbildung in Psychotherapie (SIAP)

Kleinkindambulanz – Dipl.-Psych. Nina Sonnenberg  
Großherzog-Friedrich-Straße 35  
D-66111 Saarbrücken  
Tel: + 49(0)681/38912-721, Fax: + 49(0)681/38912-740  
E-Mail: n.sonnenberg@sb.shg-kliniken.de

### Babett Weyand

Telefon: + 49(0)6872/8192, E-Mail: shg-losheim@gmx.de  
www.selbsthilfegruppe-ppd.de.to

### Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Verein Schatten und Licht e.V.  
www.schatten-und-licht.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland  
www.selbsthilfe-saar.de

### Anfahrt zum SIAP



## Selbsthilfegruppe Postpartale Krisen

Für Frauen mit  
psychischen Störungen  
in der Schwangerschaft  
und nach der Geburt

## Wenn sich das Mutterglück nicht einstellen mag

Schwangerschaft und Geburt eines Kindes sind für Eltern mit vielen Veränderungen und Herausforderungen verbunden. Das Baby muss viele Entwicklungsaufgaben (z.B. die Regulation von Körperfunktionen, Schlaf-Wach-Rhythmus) bewältigen, die Eltern und insbesondere die Mütter sind mit neuen Aufgaben konfrontiert. Der veränderte Tagesrhythmus, die hormonellen Umschwünge, die neue Lebenssituation und viele weitere Faktoren können dazu beitragen, dass eine Mutter in eine psychische Krise gerät.

Statt dem erwarteten Mutterglück treten bei vielen Frauen starke Ängste, Selbstzweifel und Schuldgefühle auf. Sie erschweren die Bewältigung des Alltags und den Aufbau einer Beziehung zum Kind. Aus Scham versuchen die Mütter oftmals, ihre negativen Empfindungen zu verheimlichen und die Fassade einer glücklichen Mutter aufrechtzuerhalten.

Diese Krisen können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Circa 80% der Frauen sind von einem Stimmungstief, dem sogenannten „Baby-Blues“ betroffen. Dieses Tief stellt keine psychische Erkrankung dar. Es beginnt bereits 2-4 Tage nach der Geburt und dauert nur etwa 3-5 Tage. Wenn diese Phase jedoch mehr als zwei Wochen anhält, kann sich dies zu einer dauerhaften Depression entwickeln.

Bis zu einem Jahr nach der Geburt können Depressionen unterschiedlichen Schweregrades auftreten. Typische Merkmale einer Depression sind zum Beispiel:

- anhaltende Traurigkeit oder Gefühllosigkeit
- Schuldgefühle
- Desinteresse
- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Suizidgedanken

## Frühe Hilfe ist wichtig für Mutter und Kind

Eine frühzeitige Behandlung der Mutter zur Reduzierung der Symptomatik ist wichtig, um eine Chronifizierung der Erkrankung sowie Interaktionsstörungen zwischen Mutter und Kind zu vermeiden.

Eine wichtige Rolle spielen dabei Selbsthilfegruppen, in denen sich betroffene Frauen und/oder Angehörige über ihre Erfahrungen und Ängste austauschen und gegenseitig unterstützen können.

Seit April 2014 bietet Frau Babett Weyand, selbst ehemals betroffen, eine solche Selbsthilfegruppe in Kooperation mit der Kleinkindambulanz des Saarländischen Instituts zur Aus- und Weiterbildung in Psychotherapie (SIAP) in Saarbrücken an. Ansprechpartnerin ist Frau Weyand, die diese Treffen ehrenamtlich und somit für die Mütter kostenlos leitet.

Die Gruppentreffen finden immer am ersten Mittwoch eines Monats, um 18 Uhr, in den Räumen der Kleinkindambulanz des Saarländischen Instituts zur Aus- und Weiterbildung in Psychotherapie (SIAP) in der Großherzog-Friedrich-Straße 35 in Saarbrücken statt.

**Um Voranmeldung per Telefon oder per Email wird ausdrücklich gebeten.**

Bei Fragen zu Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten steht Ihnen Frau Sonnenberg von der Kleinkindambulanz gerne zur Verfügung.