

Postpartale Depression - Wenn nach der Geburt alles anders ist

Die Schwangerschaft verläuft unproblematisch und Sie freuen sich wahnsinnig auf Ihr Baby. Sie richten das Kinderzimmer ein und kaufen schon Monate vorher voller Vorfreude für den neuen Erdenbürger Spielsachen, Schmuseteddys und Strampler. Ihr Mann begleitet Sie zum Schwangerschaftskurs und alle Verwandten können den Tag der Geburt kaum erwarten. Und dann ist Ihr Baby auf der Welt und alles ist anders, als Sie es sich vorgestellt haben ...

Sie empfinden sich nicht als die „Bilderbuch – Mutter“, die sich glücklich und aufopfernd um Ihr Baby kümmert. Sie sind ausgelaugt, müde und finden keinen Zugang und unter Umständen keine Gefühle für Ihr Baby. Diese eben nicht vorhandenen Gefühle verunsichern Sie von Tag zu Tag mehr und Sie fühlen sich dadurch als „Rabenmutter“ und Ihre Mitmenschen können Sie gar nicht verstehen.

Unter Umständen leiden Sie an der sogenannten **Postpartalen Depression** (auch *postnatale Depression* oder *Wochenbettdepression* genannt) – die Depression nach der Entbindung. Sie setzt typischerweise ein paar Tage oder wenige Wochen nach der Entbindung ein und ist nicht zu verwechseln mit dem typischen „**Babyblues**“. Der „Babyblues“ ist die Weinerlichkeit nach der Geburt, die allerdings von alleine wieder aufhört – die Postpartale Depression hingegen nicht. Ca. 10 – 15 % aller Mütter leiden an der Depression nach der Geburt und entwickeln unter Umständen schwerwiegende Symptome, die dringend behandelt werden sollten. Die Postpartale Depression hängt vermutlich mit dem veränderten Hormonsystem nach der Geburt zusammen. Frauen, die bereits vor der Geburt an depressiven Symptomen litten oder sich in der Familie Fälle von Depression finden lassen, sind gefährdeter, an der „**Geburts – Depression**“ zu erkranken. Außerdem können sich verborgene oder unterdrückte Ängste auf diese Weise äußern. Auch Partnerprobleme oder eigene Kindheitserfahrungen können hierbei der Auslöser sein.

Die auftretenden Symptome sind dabei so individuell, wie die Frauen selbst. Möglich ist Folgendes:
Ihnen ist einfach nur zum Heulen

Sie fühlen sich innerlich leer

Sie können keine Gefühle empfinden

Sie sind gereizt

Sie sind aggressiv

Sie fühlen sich wertlos

Sie haben angstmachende Gedanken

Sie haben Suizidgedanken

Die Mütter haben Angst, mit ihrem Mann oder einem anderen Vertrauten über ihre Empfindungen, Gedanken und Gefühle zu sprechen und versuchen diese Dinge „*mit sich selbst auszumachen*“. Der Umwelt bleibt die Veränderung der Mutter aber nicht verborgen und sie reagiert, aus Unwissenheit, sehr unproduktiv. Es kommen Sätze, wie „**was bist du für eine Mutter**“, „**stell dich nicht so an**“, „**wie verhältst du dich bloß**“ oder „**du bist doch eine Rabenmutter**“.

Solche Dinge verstärken die unguuten Gefühle der Mütter noch zusätzlich und schaden ihnen zusätzlich. Die betroffenen Frauen und die Umwelt wissen dabei nicht, dass sich die Mütter nicht absichtlich so verhalten, sondern dass sie krank sind und ärztlicher Hilfe bedürfen. Diese Mütter brauchen professionelle Hilfe und sollten sich umgehend einem Arzt anvertrauen. In manchen Fällen sind Medikamente unumgänglich, manchmal hilft aber auch schon die Aufklärung, dass die Mutter nicht absichtlich reagiert, wie sie reagiert sowie Hilfe von der Familie. Diese Frauen brauchen ärztliche und familiäre Unterstützung, Zeit, Respekt und Verständnis.

Wir danken Corinna Wietelmann für die Zusammenfassung der postpartalen Depression. Frau Wietelmann ist psychologische Beraterin bei der [Gesundheitsberatung Stormarn](#)

Weiterführende Links:

[Online Selbsthilfe: Depression](#)

[Lernmappe: Depression - Gedanken & Grübeln](#)

Foto: Steffen Walther