

„... eigentlich sollte ich glücklich sein ...“

Psychische und soziale Belastungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Ein Ratgeber für Mütter, Väter und Angehörige



Impressum

Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller:
Bundesministerium für Gesundheit, Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

Doz. Dr. Pamela Rendi-Wagner, Leiterin der Sektion III, BMG

Autorin:

Ao. Univ.-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger

Redaktionelle Betreuung/Lektorat/CD:

Dr. Ines Stamm, Abt. III/6

Gabriela Götz-Ritchie, Abt. I/A/7

Titelbild: © Tatyana Gladskih – fotolia.com

Druck: Kopierstelle des BMG, Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Diese Broschüre ist kostenlos beim Bundesministerium für Gesundheit,
Radetzkystraße 2, 1030 Wien, erhältlich.

Bestellmöglichkeiten:

Telefon: 0810 81 81 64

Internet: <http://www.bmg.gv.at>

Ausgabe September 2014

© Alle Rechte vorbehalten, jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche
Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.

Vorwort

Liebe Mütter!

Ein Kind zu bekommen, gehört für viele Frauen zu den glücklichsten Ereignissen ihres Lebens. Es gibt jedoch auch Umstände, die diese Freude und diese Zeit der „guten Hoffnung“ trüben können. Frauen brauchen während der Schwangerschaft und nach Geburt nicht nur sozialen und finanziellen Rückhalt, sondern auch Zuwendung, Verständnis, einen Partner/eine Partnerin, Freunde und Freundinnen und Angehörige, die sich mit ihnen freuen und Anteil nehmen können. Und es bedarf einer gewissen Zuversicht, „dass schon alles gut gehen wird“. Nicht alle Frauen genießen die nötige Geborgenheit und Sicherheit. Mitunter sind sie gerade in dieser Zeit auf sich allein gestellt oder haben Sorge, dass alles zu viel werden könnte.

Wenn Sie sich unglücklich, niedergeschlagen oder verzagt fühlen, so ist es vielleicht tröstlich für Sie zu erfahren, dass es rund einem Drittel aller Frauen ebenso ergeht.

Diese Broschüre wird Ihnen Mut machen, denn Sie werden erfahren, wie Sie mit Stimmungstiefs und Depressionen vor und nach der Geburt umgehen können und wo Sie Hilfe bekommen.

Ao. Univ.-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger

Wiener Frauengesundheitsbeauftragte

Vorwort

Liebe Mütter!

„Mutter-werden“ stellt eine große und einzigartige Herausforderung im Leben einer Frau dar. Damit verbunden ist die Vorstellung, dass jede Frau in ihrer Mutterrolle glücklich sein soll. Die Lebensumstellung und die veränderte Lebensgestaltung bringen aber auch viele Einschränkungen mit sich. Die Geburt eines Kindes kann mit schwermütigen und psychisch belastenden Gedanken und Gefühlen verbunden sein. Der Begriff Postpartale Depression (PPD) bezeichnet allgemein psychische Krisen und Depressionen, welche innerhalb der Zeit der Schwangerschaft und der Phase nach der Geburt stattfinden. Erstmals wurde die PPD 1858 von Louis Victor Marcé beschrieben, und sie gilt heute auch noch als Tabuthema. Rund 10 bis 15 Prozent aller Frauen erkranken nach wissenschaftlichen Schätzungen an einer PPD. Diese Broschüre soll allen Frauen dabei helfen, Antworten auf Fragen zu finden, wie sie die belastenden Gefühle in den oft schwierigen Zeiten des Mutterseins bewältigen können und wo sie Hilfsangebote und Informationen über PPD bekommen können.



Foto: Parlamentsdirektion/WILKE

Großen Dank möchte ich an dieser Stelle Frau Univ.-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger für die Bereitstellung und das Copyright der Wiener Broschüre „...eigentlich sollte ich glücklich sein...“ aussprechen. Auf Basis dieser entstand die vorliegende österreichweite Ausgabe. Ebenso bedanke ich mich bei den australischen Expertinnen, welche die Grundidee der inhaltlichen Aufbereitung des Themas PPD zur Verfügung gestellt haben.

Mit den besten Wünschen für Sie und Ihr Kind grüßt Sie herzlich Ihre

Dr.ⁱⁿ Sabine Oberhauser, MAS
Bundesministerin für Gesundheit

Inhalt

Hurra, ich werde Mutter!	6
Hilfe, ich bin Mutter geworden!	6
Wenn Gefühle verrückt spielen – Stimmungsschwankungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt.....	7
Blues, Depression, Psychose.....	8
Wie kann man vorbeugen – Tipps für Mütter	11
Wie kann man(N) vorbeugen – Tipps für Väter	12
Aus Partnern werden Eltern	13
Wann man Hilfe suchen sollte	13
Wo man Hilfe finden kann	14
Was Freundinnen, Freunde und Angehörige tun können .	15
„Wie geht es Ihnen?“	16
Kontaktstellen	17
Literaturhinweise	28
Internetadressen	29
DVDs	29
Dankesworte	30

Hurra, ich werde Mutter!

„Am Beginn war ich sehr glücklich, als ich erfahren habe, dass ich schwanger bin, weil es ja ein Wunschkind war. Aber sehr bald haben sich Ängste über alles eingestellt ...“ SYLVIA K.

Wenn sich ein Baby ankündigt, wird das Leben der werdenden Mutter auf den Kopf gestellt. Der Bauch wird dicker, die Hormone kommen durcheinander, die Gefühle fahren Achterbahn und täglich tauchen neue Fragen auf:

- Werde ich mit der neuen Situation zurecht kommen?
- Kann ich dem Kind das geben, was es braucht?
- Ist die Wohnung groß genug?
- Wird mich mein Partner unterstützen?
- Verliere ich den Anschluss im Beruf?
- Schaffen wir das finanziell?

Eine Schwangerschaft ist für jede Frau ein einschneidendes Erlebnis. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn Sie – neben Hochgefühlen, Freude und Glück – zunächst auch verunsichert, besorgt, ängstlich und voller Zweifel sind. Das ist nichts, wofür Sie sich schämen müssten. Im Gegenteil: Sie sind damit in bester Gesellschaft, denn die meisten der werdenden Mütter kämpfen mit diesem Wechselbad der Gefühle. Auch gerne zitierte, oft gehörte und dadurch verinnerlichte Sprüche wie

- Die Schwangerschaft ist eine der schönsten Zeiten im Leben einer Frau.
- Durch ein Baby werden die Probleme in der Partnerschaft gelöst.
- Je mehr man sich auf das Baby freut, desto weniger Probleme gibt es nach der Geburt.
- usw.

machen vielen Schwangeren zu schaffen. Was nämlich, wenn es nicht so ist? Was, wenn man in Wahrheit ganz anders empfindet? Ist man dann nicht normal, eine Mimose, eine Versagerin? Ganz und gar nicht: Jede Frau erlebt die Schwangerschaft auf ihre eigene Art und Weise und sollte sich daher mit solchen Aussagen weder selbst unter Druck setzen noch von ihrer Umgebung unter Druck setzen lassen.

Hilfe, ich bin Mutter geworden!

„Die Ängste waren gleich da. Obwohl ich vorher dachte, es sei das Einfachste der Welt, mit einem Baby umzugehen, war das überhaupt nicht so.“ HERTA S.

Jede Mutter will eine gute, eine perfekte Mutter sein und alles richtig machen. Aber was heißt schon gut, perfekt und richtig? Dafür gibt es kein Patentrezept. Was für die eine das Nonplusultra ist, kann für die andere völlig falsch sein. Lassen Sie sich daher nicht von überzogenen und

unrealistischen Erwartungen an das Muttersein verunsichern. Das Leben mit einem Baby ist nun mal nicht immer wie im Bilderbuch. Es passiert vieles, was nicht planbar, nicht vorhersehbar ist. Jede Mutter sollte daher selbst herausfinden, was für sie und ihr Baby das Beste ist. Denn Mütter sind so individuell wie ihre Sprösslinge. Mit einem übernommenen Rollenschema engen Sie sich selbst ein und setzen sich unnötig unter Druck. Kein Mensch kann rund um die Uhr alles im Griff haben und ständig „gut drauf“ sein. Schon gar nicht, wenn man diesen anspruchsvollen Full-Time-Job das erste Mal macht. Da ist es gut zu wissen, dass auch Mütter überfordert, zornig und mut los sein dürfen. Das gehört genauso zum Mutter-Sein wie das unbeschreibliche Gefühl der Freude, der Zärtlichkeit und der überwältigenden Liebe. Auch gut gemeinte Ratschläge und hohe Erwartungen vom Partner, von der Partnerin, Eltern, Freundinnen und Freunden, Verwandten, Arbeitskolleginnen und -kollegen können frischgebackenen Müttern das Leben schwer machen. Vielleicht kommen Ihnen einige der nachstehenden Aussagen bekannt vor:

- Die Zeit nach der Geburt ist wunderschön.
- Mutterliebe ist etwas Selbstverständliches und sofort da.
- Eine gute Mutter hat keine negativen Gefühle ihrem Baby gegenüber.
- Eine gute Mutter weiß immer, was ihr Baby braucht.

Kein Wunder, dass sich Frauen, bei denen es nicht so ist, als Versagerinnen

fühlen. Klappt doch bei anderen offenbar alles nach Plan, während im eigenen Leben alles drunter und drüber geht. Vergessen Sie es! Hören Sie auf, sich nach anderen zu richten und hören Sie stattdessen auf sich selbst. Vertrauen Sie Ihren Gefühlen und Fähigkeiten und verurteilen Sie sich nicht, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Deswegen sind Sie noch lange keine schlechte Mutter.

Wenn Gefühle verrückt spielen – Stimmungsschwankungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt

„Ich war einfach nur mit der Versorgung des Babys beschäftigt. Ich habe mir gedacht, ich werde nie mehr ein normales Leben führen können.“ CLAUDIA F.

Mutterschaft bedeutet meist Gefühlschaos pur. Schon während der Schwangerschaft stellen sich die unterschiedlichsten Emotionen ein. Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt – dagegen ist man nicht gefeit, dagegen kann man sich nicht wappnen. Egal, wie lange und wie intensiv man sich auf die Geburt (und die Zeit danach)

vorbereitet: Es bleibt Theorie. In der Praxis läuft dann vieles ganz anders. Es spielt auch keine Rolle, wie sehr man sich auf das Baby freut bzw. ob es geplant war oder „passiert“ ist: Die Gefühle werden durcheinander gewirbelt, ohne dass man etwas dagegen tun kann. Auch wenn das Baby bereits auf der Welt ist, läuft nicht alles gleich wieder so wie vorher. Meist dauert es noch eine Zeit lang, bis sich Körper und Seele auf die neue Situation eingestellt haben. Finden Sie allerdings so gar nicht zu ihrer alten Form zurück, sollten Sie zumindest mit jemandem darüber reden. Denn bleiben Sie über einen längeren Zeitraum antriebslos, verzweifelt und grüblerisch, besteht die Möglichkeit, dass Sie an einer postpartalen Depression leiden. Erste Anzeichen dafür sind ständig negative Gedanken wie

- Mir ist dauernd zum Weinen ...
- Ich kann mich nicht konzentrieren, merke mir einfach nichts mehr ...
- Ich bin so müde und kann doch nicht schlafen ...
- Alles macht mir so große Sorgen ...
- Ich glaube, ich bin keine gute Mutter ...

Blues, Depression, Psychose

„Körperlich war ich sehr schwach. Ich habe kaum mehr das Haus verlassen, bin stundenlang nur am Sofa gesessen. Ich war zu nichts mehr fähig; ich wollte auch das Haus nicht mehr verlassen.“ THERESA M.

Mutter zu werden, bringt große Veränderungen mit sich. Nicht allen Frauen fällt der Übergang in diese neue Lebensphase von Anfang an leicht. Wenn die Konflikte zu groß und die Anforderungen zu hoch werden, können sich daher seelische Krankheiten einstellen. Das hat aber nichts mit „Verrücktsein“ zu tun. Es ist vielmehr ein Signal der Seele, auf das Sie hören sollten. Mit der richtigen Behandlung können Sie wieder vollständig gesund werden.

Der Baby Blues

Der Baby Blues (auch Heultage genannt) ist die häufigste und leichteste Form der Wochenbettreaktion und tritt bereits in den ersten Tagen nach der Geburt auf. Betroffen davon sind rund **75 Prozent** der Frauen. Obwohl die zum Teil heftigen Gefühle unangenehm sind, bedarf es keiner Behandlung: Der Baby Blues geht rasch vorüber. Charakteristische Anzeichen dafür sind:

- Weinen ohne wirklichen Grund
- Angstgefühle
- Ungeduld

Die postpartale Depression (Depression nach der Geburt)

Die postpartale Depression kommt ebenfalls relativ häufig vor und betrifft beinahe jede sechste Frau. Sie unterscheidet sich grundlegend vom Baby Blues. Eine Behandlung ist spätestens dann angebracht, wenn man mit dem Alltag nicht mehr zurechtkommt. Treten daher einige der folgenden Gedanken oder Gefühle immer wieder und über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen auf, deutet das auf eine postpartale Depression hin. Die betroffenen Frauen sollten dann professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:

- „Ich bin so müde und kann dennoch nicht schlafen ...“
- „Ich bin wohl schuld, dass mein Baby so unruhig ist ...“
- „Häufig vergesse ich, was ich tun wollte.“
- „Ich habe Angst, mein Baby zu verletzen ...“
- „Eigentlich glaube ich nicht, dass ich das schaffe ...“
- „Es ist doch alles traurig ...“
- „Obwohl mein Baby so lieb ist, fühle ich mich immer schlecht ...“
- „Oft bin ich so aktiv, dass ich gar nicht zu arbeiten aufhören kann ...“
- „Alles wird mir zuviel ...“
- „Nichts macht mir Freude ...“

Körperliche Anzeichen sind

- Herzrasen und Herzschmerzen
- Abwechselnde Hitze- und Kältegefühle

- Schwindel
- Zittern

Manche Frauen ertappen sich auch hin und wieder bei Zwangsgedanken wie etwa „Es kann ja sein, dass ich mein Baby verletze“ oder bei Vermeidungsverhalten wie zum Beispiel „Ich gehe nicht mehr aus dem Haus, weil mein Baby sicherlich schreien wird“. Das macht verständlicherweise Angst, weil es bedrohlich, ungewohnt und fremd ist. Auch die Umgebung reagiert meist verständnislos auf ein derartiges Verhalten. Professionelle Hilfe kann hier enorm Abhilfe schaffen. Das „Heimtückische“ an der postpartalen Depression ist, dass sie bis zu einem Jahr nach der Geburt auftreten kann (in der Regel ab der zehnten Woche nach der Geburt). Deshalb bleibt sie oft auch unbehandelt, weil der Zusammenhang zwischen Krankheit und Auslöser meist nicht mehr erkannt wird. Den betroffenen Frauen macht das unnötig das Leben schwer.

Die postpartale Psychose

Die postpartale Psychose (irreführend meist „Stillpsychose“ genannt) ist die am seltensten vorkommende Komplikation. Nur rund 1 Prozent der Frauen sind davon betroffen. Außerdem unterscheidet sie sich grundlegend von der postpartalen Depression und muss unbedingt ärztlich behandelt werden. Gekennzeichnet ist sie u. a. dadurch, dass die betroffene Frau den Bezug zur Realität verliert.

Im Folgenden wird näher auf Entstehung, Risikofaktoren und Vorbeugung von postpartalen Depressionen eingegangen.

Wodurch eine postpartale Depression entstehen kann

Betroffene Frauen und deren Angehörige fragen sich natürlich, was die Auslöser für eine postpartale Depression sein können. Deshalb sollten Sie als Erstes wissen, dass eine Depression (wie auch alle anderen seelischen Erkrankungen) grundsätzlich jederzeit und in jedem Lebensabschnitt auftreten kann. Häufig steht sie im Zusammenhang mit bedeutenden Ereignissen oder Erlebnissen, die verarbeitet werden müssen. Die Geburt eines Kindes ist ein typisches Beispiel dafür. Auf der anderen Seite gibt es einige Faktoren, die das Erkrankungsrisiko erhöhen können. Veränderungen in der Familie etwa (Umzug, Heirat, Scheidung, Tod) oder am Arbeitsplatz (Berufswechsel, Entlassung, Kündigung) spielen in dem Zusammenhang eine Rolle. Auch gesundheitliche (hormonelle Veränderungen, Unfall oder Krankheit) oder finanzielle Probleme (Schulden, Vermögensverlust) können Auslöser dafür sein. Wichtig in dem Zusammenhang ist auch die „Vorgeschichte“ der betroffenen Frau. Gibt es zum Beispiel innerhalb der Familie jemanden, der an Depressionen leidet? War die Geburt besonders schwierig? Fehlt die Unterstützung des Partners? War die Frau in der

Vergangenheit von sexueller Gewalt betroffen? Meist ist es nicht nur ein einziger Grund, der zum Ausbruch der postpartalen Depression führt. Vielmehr ist es eine Kombination aus individuellen Vorbelastungen, aktuellen Problemen sowie hormonellen und sozialen Faktoren. Hier die häufigsten

Risikofaktoren:

- Auftreten von Depressionen bei Angehörigen
- Frühere eigene Depressionen und psychische Belastungsstörungen
- Schwierige Beziehung zum Partner/ zur Partnerin, kein Partner/keine Partnerin
- Fehlende oder mangelnde Unterstützung durch andere Menschen (Partner/in, Familie, Freundinnen und Freunde ...)
- Eigene schwierige Kindheit
- Frühere sexuelle Belästigung oder sexuelle Gewalterfahrung
- Vorangegangene Tot- oder Fehlgeburten
- Schwierige Geburt für Mutter und Kind
- Früh- oder Mehrlingsgeburt
- Probleme mit der Gesundheit des Babys
- Enttäuschung über das Baby (Geschlecht, Aussehen ...)
- Schwieriges Baby (Schlafgewohnheiten, Temperament, Stillverhalten)
- Schwierigkeiten in der Bindung zum Baby

Wie kann man vorbeugen – Tipps für Mütter

„Ich dachte, ich sei die Einzige. Wenn ich gewusst hätte, wie viele Frauen davon betroffen sind, das hätte mir sehr geholfen.“ CAROLINE W.

Schwangerschaft und Mutterschaft bringen eine Reihe von neuen Erfahrungen mit sich. Damit diese möglichst positiv in Erinnerung bleiben, gibt es eine Reihe von Tipps und Tricks. Hier eine Auswahl davon:

Tipps für Mütter

- Sprechen Sie über alles, was Sie belastet und was Ihnen Sorge bereitet.
- Überlegen Sie, wie ein Baby Ihr Leben verändern wird und besprechen Sie die neue Situation mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner (oder einer vertrauten Person).
- Reihnen Sie Ihre Prioritäten neu – die Gelegenheit ist günstig!
- Planen Sie für die Zeit nach der Geburt zusätzliche Unterstützung ein und organisieren Sie diese rechtzeitig.
- Versuchen Sie, während der Schwangerschaft und in den ersten

Monaten nach der Geburt so wenige Lebensveränderungen wie möglich vorzunehmen (Arbeitsplatz wechsel, Umzug ...).

- Nutzen Sie die Möglichkeit regelmäßiger Gesundenuntersuchungen.
- Binden Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner in die Betreuung des Babys mit ein.
- Versuchen Sie sich auch tags über Ruhepausen zu nehmen (etwa wenn das Baby schläft).
- Sorgen Sie dafür, dass Sie auch Zeit für sich selbst haben (ein Buch lesen, Freunde treffen, ein entspannendes Bad nehmen etc.)
- Finden Sie einen Babysitter/eine Babysitterin, zu dem/der Sie Vertrauen haben, damit Sie auch mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin gemeinsame Zeit verbringen können.
- Geben Sie sich Zeit, um sich an die veränderte Situation zu gewöhnen.
- Vertrauen Sie darauf, dass sich alles besser bewältigen lässt, wenn Sie sich in die neue Rolle eingelebt haben.
- Bleiben Sie mit Ihrem Baby nicht allein. Schließen Sie Kontakte zu anderen Müttern und tauschen Sie Erfahrungen aus (Kontaktadressen im Anhang dieser Broschüre).
- Genießen Sie die schönen Momente mit Ihrem Baby – auch wenn es scheint, dass es davon nur sehr wenige gibt.
- Behalten Sie Ihren Sinn für Humor!

Wie kann man(N) vorbeugen –Tipps für Väter

„Als ich sah, dass sie tagsüber ihr Nachthemd nicht mehr an hatte, wusste ich, die Depression ist vorbei!“ HERMANN W.

Das Heranwachsen eines Babys im Bauch der Mutter erleben Männer naturgemäß völlig anders als Frauen. Ebenso die Zeit nach der Geburt. Oft entsteht dadurch eine große Distanz zwischen den Partnern: Während sich Frauen mit viel Hingabe um die Bedürfnisse des Säuglings kümmern, können sich Männer vernachlässigt fühlen. Der Grund dafür liegt meistens in einer unrealistischen Erwartungshaltung. Denn – genauso wie werdende Mütter – haben auch werdende Väter ihre Vorstellungen, wie das Zusammenleben mit dem Baby sein sollte. Aussagen wie die folgenden verdeutlichen den Druck, unter den sich Männer dabei setzen können:

- Wenn wir erst eine Familie sind, stimmt auch die Beziehung wieder ...“
- „Auch mit dem Baby wird alles so weitergehen wie bisher ...“
- „Nach der Geburt wird schon alles wieder so werden wie vorher ...“

Klappt es dann nicht ganz so, sind Konflikte und Enttäuschungen vorprogrammiert.

Erschwerend hinzu kommt, dass viele Männer auch kein Vorbild haben, was ihre neue Rolle als Vater angeht. Ihre eigenen Väter haben nie mit ihnen darüber gesprochen, welche Sorgen, Ängste und Probleme, aber auch welche Freude und Glück im Zusammenleben mit einem Baby auf Sie zukommen können. Ein wichtiger Tipp daher: Machen Sie es besser! Reden Sie mit Ihrer Partnerin oder mit Freunden, die bereits Väter sind. Hier ein paar weitere Tipps für das erfolgreiche Leben zu dritt.

Tipps für Väter

- Nehmen Sie bereits während der Schwangerschaft am Leben und an der Entwicklung Ihres Kindes teil.
- Beschäftigen Sie sich auch nach der Geburt regelmäßig mit Ihrem Kind.
- Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin über alles, was Sie irritiert, stört oder kränkt.
- Reden Sie mit Freunden über Ihre veränderte Situation.
- Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (Beratungseinrichtungen).
- Unterstützen und beruhigen Sie Ihre Partnerin.
- Lassen Sie auch Unterstützung durch andere Personen zu.
- Denken Sie daran, dass Frauen nach der Geburt über einige Zeit hinweg oft ein verringertes sexuelles Verlangen haben. Finden Sie neue Wege, Zuneigung und Intimität zu zeigen, ohne Druck auf die Partnerin auszuüben.

Aus Partnern werden Eltern

„Ich habe eine Frau geheiratet und plötzlich war ich mit einer Mutter zusammen.“ TOM S.

Wenn ein Paar Nachwuchs bekommt, verändert sich auch die Partnerschaft. Was bisher zu zweit problemlos funktioniert hat, kann plötzlich ins Wanken geraten, wenn Sie zu dritt sind. Einer der größten Stolpersteine dabei ist die unterschiedliche bzw. unausgesprochene Erwartungshaltung an die Elternschaft. Das kann bereits während der Schwangerschaft zu Unstimmigkeiten und Missverständnissen führen. Wird nicht offen darüber gesprochen (in der Meinung, das bessert sich alles schon wieder) besteht die Gefahr, dass sich die Situation nach der Geburt des Kindes weiter verschärft. Die anfänglichen Glücksgefühle über das Baby werden bald von gegenseitigen Einengungen, Forderungen und Vorwürfen überschattet. Der Alltag wird als belastend, die Verantwortung als erdrückend empfunden. Aussagen wie diese stehen dann an der Tagesordnung:

- „Es gibt nur noch das Thema Kind ...“
- „Von Sex will sie überhaupt nichts mehr wissen ...“
- „Im Haushalt und mit dem Baby – das bleibt alles an mir hängen ...“

Um dem vorzubeugen, gibt es ein paar einfache Grundregeln, wie Sie Ihre Partnerschaft trotz Elternschaft nicht aus den Augen verlieren.

- Planen Sie bereits vor der Geburt Zeit für sich selbst als Paar ein.
- Suchen Sie gemeinsam Personen aus, die Sie in der Anfangsphase unterstützen können.
- Sprechen Sie Probleme so bald wie möglich an.
- Unternehmen Sie regelmäßig – auch wenn es nur für kurze Zeit ist – etwas zu zweit.
- Finden Sie neue Wege, Zuneigung und Intimität zu leben.
- Überlegen Sie sich gemeinsame Wünsche und setzen Sie sich gemeinsame Ziele.

Wann man Hilfe suchen sollte

„Es hat mir schon Angst gemacht. Ich habe gemerkt, ich falle immer mehr in ein Loch und schaffe es nicht mehr alleine da heraus zu kommen.“ DORIS M.

Viele Frauen fühlen sich in der ersten Zeit nach der Geburt des Babys überfordert und im Stich gelassen. Meistens schämen sie sich dafür, dass sie nicht alleine zurechtkommen, weil das doch die glücklichste Zeit im Leben sein müsste. Wer sich in so einer Situation befindet, sollte Folgendes wissen:

Es ist wichtig,

- dass Sie sich nicht verstecken, wenn es Ihnen nicht gut geht,
- sich zu akzeptieren, auch wenn Sie deprimiert, angespannt, zornig oder verwirrt sind,
- sich Hilfe zu suchen, wenn Sie Hilfe brauchen.

Seelische Krankheiten wie eine postpartale Depression kann man oft nicht alleine bewältigen. Der erste und zugleich schwerste Schritt aus der Krankheit heraus ist, um Hilfe zu bitten oder angebotene Hilfe anzunehmen. Nehmen Sie doch als Einstieg wieder Kontakt mit Freundinnen und Freunden oder Gruppen auf, die Sie schon vor der Geburt Ihres Kindes kannten. Verabreden Sie sich zum Beispiel mit Mitgliedern aus der Geburtsvorbereitungsgruppe oder dem Schwangerschaftsturnen. Diese Frauen sind in derselben Situation wie Sie und werden Sie daher auch verstehen.

Außerdem sollten Sie wissen, dass eine postpartale Depression kein unabänderbarer Schicksalsschlag ist. Es handelt sich dabei vielmehr um eine behandelbare Krankheit mit hohen Heilungschancen.

Wo man Hilfe finden kann

„Leider habe ich mich lange zu sehr geschämt, um Hilfe an nehmen zu können.“ SUSANNE A.

Erkennen Sie sich in einer oder mehreren Aussagen in dieser Broschüre wieder? Dann sollten Sie auf jeden Fall offen mit einer Person Ihres Vertrauens darüber sprechen. Das kann die beste Freundin,

der/die Kinderarzt/-ärztin oder Ihre Hebamme sein. Oft hilft es schon, dass einem jemand zuhört und man sich alles von der Seele reden kann. Außerdem gibt es spezielle Beratungseinrichtungen, Ärztinnen und Ärzte oder Therapeutinnen und Therapeuten, die sich im Bedarfsfall professionell um Sie kümmern können. Welche Behandlungsmethode für Sie die richtige ist, hängt von der Art und Schwere Ihrer Symptome ab. Dazu muss als Erstes eine gründliche medizinische sowie eine gründliche psychologische Untersuchung durchgeführt werden. Möglichkeiten zur Hilfe gibt es mehrere. Die Palette reicht von regelmäßiger Teilnahme an Gruppen(-aktivitäten) wie Babytreff, Stillgruppe oder Babymassage, über Psychotherapie, bis hin zur Einnahme von Medikamenten.lungsmöglichkeiten:

- **Selbsthilfegruppen:** Diese werden von Frauen geleitet, die mit den Problemen vertraut sind und diese selbst durchlebt haben. Unterstützend

können Fachleute wie Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen oder Therapeutinnen und Therapeuten hinzugezogen werden. In diesen Gruppen gibt es die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und nützliche Informationen zu bekommen.

- **Psychologische Beratung:** Der Berater/die Beraterin hört Ihnen zu und unterstützt Sie dabei, Ihre Probleme zu verarbeiten.
- **Psychotherapie:** Die Therapie zielt darauf ab, mit Ihnen Strategien zu erarbeiten, damit Sie mit den Symptomen umgehen können. Gleichzeitig werden gemeinsam jene Umstände oder Ereignisse herausgearbeitet, die die Problematik verstärkt haben. Das können Kommunikationsschwierigkeiten oder alte Verhaltensmuster sein, die nun in der neuen Situation keinen Nutzen mehr haben.
- **Medikamente:** Diese sind sehr hilfreich, sollten jedoch nie die einzige Behandlungsmethode sein. Es muss mit einem Arzt/einer Ärztin genau abgeklärt werden, welches Medikament für Ihre Situation geeignet ist (Schwangerschaft, Stillperiode).
- **Aufnahme in ein Krankenhaus oder eine Mutter-Kind-Station:** Manchmal werden Depressionen so stark erlebt, dass es bedrohlich für Mutter und Kind werden kann. Dann ist die Aufnahme in einer Klinik zu überlegen. Dort werden Sie, sei es durch Medikamente oder Psychotherapie unterstützt. Und Sie können zugleich Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby bekommen.

Was Freundinnen, Freunde und Angehörige tun können

„Ich habe meine Ängste und Schwächen einfach nicht zu gelassen und gezeigt. Zu oft haben mir alle gesagt: Du musst dich überwinden; mach einfach was; du musst doch einfach glücklich sein ...“ HANNA R.

Wenn eine Frau nach der Geburt Probleme hat, kann jede/r in ihrer Umgebung mithelfen, damit sie sich wieder besser fühlt. Ganz wichtig dabei ist, sie nicht zu verurteilen! Selbst wenn Sie ihr Verhalten nicht verstehen, wenn Sie sich darüber ärgern oder wenn Sie sich hilflos fühlen – unter Druck setzen bringt niemandem etwas. Vermeiden Sie daher auch gute Ratschläge wie „Reiß dich doch zusammen“ oder versteckte Vorwürfe wie „Du musst doch glücklich sein“. Das verletzt die betroffene Frau und signalisiert ihr fälschlicherweise, dass sie selbst schuld an ihrer Situation ist.

Versuchen Sie stattdessen, gemeinsam mit ihr einen Weg aus der Misere zu finden:

- Geben Sie ihr dabei in erster Linie Zeit, damit sie sich langsam an die neue Lebensphase gewöhnen kann.
- Fragen Sie am besten nach, was ihr am meisten helfen würde.

- Bieten Sie Hilfe an, drängen Sie sie aber nicht auf, in dem Sie Entscheidungen über den Kopf der Frau hinweg treffen.
- Bedenken Sie, dass sie zwar vorübergehend Hilfe braucht, aber nicht bevormundet werden muss.
- Scheuen Sie sich auch nicht, ihr nahe zu legen, fremde (medizinische oder psychotherapeutische) Hilfe anzunehmen.

„Wie geht es Ihnen?“

Checkliste

Lesen Sie sich die nachstehenden Fragen durch und beantworten Sie diese spontan, ohne lange darüber nachzudenken.

	Ja	Nein
Ich mache mir häufig unnötige Sorgen um das Baby.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lache nicht mehr so häufig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich oft verängstigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es wird mir alles zuviel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss häufig weinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mir die Zeit mit dem Baby ganz anders vorgestellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niemand kann meine Situation verstehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich hilflos und allein gelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trotz Müdigkeit kann ich nicht gut schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bleibt keine Zeit für mich selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie vier oder mehr Fragen mit JA beantwortet haben, deutet dies auf die Möglichkeit einer postpartalen Depression hin. Überlegen Sie, was Ihnen helfen könnte und welche Form der Hilfe Sie in Anspruch nehmen möchten.

Kontaktstellen

WIEN

Beratungsstellen:

Service Telefon der MAG ELF

T: 01 4000-8011

E: service@ma11.wien.gv.at

Frauengesundheitszentrum FEM in der Semmelweis-Frauenklinik

Bastiangasse 36–38

1180 Wien

T: 01 47615-5771

E: fem@aon.at

I: www.fem.at

Frauengesundheitszentrum FEM Süd im Kaiser Franz Josef-Spital

Kundratstraße 3

1100 Wien

T: 01 60191-5201

E: femsued.post@wienkav.at

I: www.fem.at

FEM-Elternambulanz im Wilhelminenspital

Spezialambulanz für psychische Krisen in der Zeit der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes

Montleartstraße 36–38, Pavillon 20

1160 Wien

T: 0650 5466066

Institut für Erziehungshilfe (Child Guidance Clinic)

Institut für Erziehungshilfe für die Bezirke 15, 16, 17, 18, 19, 20:

Heiligenstädter Straße 82/14

1190 Wien

T: 01 3681235

für die Bezirke 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14:

Margareten Gürtel 100–110/6/1

1050 Wien

T: 01 5442751

für die Bezirke 10, 23:

Sahulkastraße 5/1/35

1100 Wien

T: 01 6161674

für die Bezirke 2, 3, 11:

Geystraße 2/R8

1110 Wien

T: 01 9791570

für die Bezirke 21, 22:

Schloßhofer Straße 4/7/3. Stock
1210 Wien

T: 01 2716328

www.erziehungshilfe.org

Eltern-Kind-Zentrum Gilgegasse

Gilgegasse 15/6

1090 Wien

T: 01 4069775

E: elternkindzentrum@chello.at

I: www.elternkindzentrum.com

Kind & Kegel – Treffpunkt für Eltern mit Kleinkindern

Praterstraße 14/8

1020 Wien

T: 01 5037188

E: info@kind-und-kegel.at

NANAYA – Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

Zollergasse 37

1070 Wien

T: 01 5231711

E: rundumgeburt@nanaya.at

I: www.nanaya.at

Young Mum – „Jugendschwangerschaftsbegleitung“

Dornbacher Straße 30

1170 Wien

T: 01 40088-4400

E: ym@khgh.at

Hebammenzentrum

Lazarettgasse 8/Innenhof

1090 Wien

T: 01 4088022

E: freie-hebammen@hebammenzentrum.at

I: www.hebammenzentrum.at

Selbsthilfegruppe „Mutterglück?!“ für Frauen mit postpartaler Depression

T: 0664 1305664

E: mutterglueck@gmx.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Psychosomatische Ambulanz der Gynäkologisch-geburtshilflichen Abteilung im SMZ-Süd, Kaiser Franz Josef-Spital

Kundratstraße 3

1100 Wien

T: 01 60191-4754

Spezialambulanz für Perinatale Psychiatrie – Otto Wagner Spital

Baumgartner Höhe 1, Pavillon 18/2

1140 Wien

T: 01 91060-21820

E: ows.sozialpsychiatrie@wienkav.at

Universitätsklinik für Psychiatrie, Abteilung für Sozialpsychiatrie und Evaluationsforschung – AKH

Währinger Gürtel 18–20

1090 Wien

T: 01 40400-3526

Sozialmedizinisches Zentrum Ost

Langobardenstraße 122

1220 Wien

Psychiatrische Ambulanz:

T: 01 28802-3050

Die psychiatrischen Abteilungen der Stadt Wien sind in Sektoren aufgeteilt. In nachstehender Tabelle ist ersichtlich, welches Spital für welchen Wohnbezirk zuständig ist:

Wohnbezirk	Pavillon	Krankenanstalt
1./4.-9.	10/2	Otto Wagner Spital
3./11.	24/2	Otto Wagner Spital
12./13./23.	22/2+22/3	Otto Wagner Spital
14./15./16.	16/2	Otto Wagner Spital
17./18./19.	21/2	Otto Wagner Spital
20./21.	4/2	Otto Wagner Spital
10.	PAV. P	Kaiser Franz Josef-Spital
2./22.	STAT. 57	SMZ-Ost Donauspital

NIEDERÖSTERREICH

Beratungsstellen:

Frauenberatung Mostviertel

Hauptplatz 21

3300 Amstetten

T: 07472 63297

E: info@frauenberatung.co.at

I: www.frauenberatung.co.at

Frauenforum Gänserndorf

Hans-Kudlich-Gasse 11/1/1

2230 Gänserndorf

T: 02282 2638

E: frauenforum.gsdf@aon.at

I: www.frauenforum.gsdf.at

Frauen- und Familienberatungsstelle Kassandra

Franz-Skribany-Gasse 1

2340 Mödling

T: 02236 42035

E: kassandra@inode.at

I: www.frauenberatung-kassandra.at

Frauenberatungsstelle Freiraum

Wiener Straße 4/9

2620 Neunkirchen

T: 02635 61125

E: freiraumfrauen@frauenberatung-freiraum.at

I: www.frauenberatung-freiraum.at

Frauenberatung Waldviertel (Zwettl, Gmünd, Waidhofen an der Thaya und Horn)

Galgenbergstraße 2

3910 Zwettl

T: 02822 52271

E: office@fbwv.at

I: www.fbwv.at

Frauenberatungsstelle wendepunkt

Neunkirchnerstraße 65a

2700 Wr. Neustadt

T: 02622 82596

E: frauenberatung@wendepunkt.or.at

I: www.wendepunkt.or.at

Frauzentrum St. Pölten, Frauen- und Mädchenberatungsstelle

Linzerstraße 16

3100 St. Pölten

T: 0676 3094773

E: office@frauen-zentrum.at

I: www.frauen-zentrum.at

Frauencafé Lilith, Frauenberatung Krems

Spitalgasse 2

3500 Krems

T: 02732 85555

E: lilith.krems@aon.at

I: www.lilith-frauenberatung-krems.at

Undine Frauenberatung

Elisabethstraße 35/2

2500 Baden

T: 02252 255036

E: frauenberatung@undine.at

I: www.undine.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Landeskrinikum Donauregion Tulln Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie

Alter Ziegelweg 10
3430 Tulln
T: 02272 601-0
I: www.tulln.lknoe.at

Landeskrinikum Waldviertel, Waidhofen/Thaya

Waldviertler Zentrum für Seelische
Gesundheit
Moritz-Schadek-Gasse 31
3830 Waidhofen a. d. Thaya
T: 02842 504-8631
E: wzfsg@waidhofen-thaya.lknoe.at
I: www.waidhofen-thaya.lknoe.at

Landeskrinikum Thermenregion Baden

Abteilung für Psychiatrie und
Psychotherapeutische Medizin
Wimmergasse 19
2500 Baden
T: 02252 205-701
I: www.baden.lknoe.at

Landeskrinikum Thermenregion Neunkirchen

Abteilung für Psychiatrie und
Psychotherapeutische Medizin
Peischingerstraße 19
2620 Neunkirchen
T: 02635 602-3204
I: www.neunkirchen.lknoe.at

Landeskrinikum Weinviertel Hollabrunn

Sozialpsychiatrische Ambulanz
Robert-Löffler-Straße 20
2020 Hollabrunn
T: 02952 2275-95603
I: www.hollabrunn.lknoe.at

Landeskrinikum Mostviertel Amstetten- Mauer

Psychiatrische Abteilung für
Erwachsenenpsychiatrie
3362 Mauer/Amstetten
T: 07475 501-4313
I: www.mauer.lknoe.at

BURGENLAND

Beratungsstellen:

Frauenberatungsstelle Oberwart

Spitalgasse 5
7400 Oberwart
T: 03352 33855
E: info@frauenberatung-oberwart.at
I: www.frauenberatungsuebglld.at

Frauenberatung Güssing

Marktplatz 9/4
7540 Güssing
T: 03322 43001
E: info@frauenberatung-guessing.at
I: www.frauenberatungsuebglld.at

Frauenservicestelle „Die Tür“ Mattersburg

Brunnenplatz 3/2
7210 Mattersburg
T: 02626 62670
E: fsst.dietuer@aon.at
I: www.frauenservicestelle.org

Frauenservicestelle „Die Tür“ Eisenstadt

Joachimstraße 11/5
7000 Eisenstadt
T: 02682 66124
E: die.tuer-eisenstadt@aon.at
I: www.frauenservicestelle.org

Frauen- und Familienberatungsstelle „Der Lichtblick“

Obere Hauptstraße 27/1/12

7100 Neusiedl/See

T: 02167 3338

E: office@der-lichtblick.at

I: www.der-lichtblick.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Barmherzige Brüder Eisenstadt

Sozialpsychiatrische Abteilung

Esterhazystraße 26

7000 Eisenstadt

T: 02682 601-3810

I: www.barmherzige-brueder.at

Psychosozialer Dienst Burgenland GmbH

Franz-Liszt-Gasse 1, Top III

7000 Eisenstadt

T: 057979 20000

E: office@psd-bgld.at

I: www.psd-bgld.at

OBERÖSTERREICH

Beratungsstellen:

Frauenberatungsstelle BABSİ Freistadt

Ledererstraße 5

4240 Freistadt

T: 07942 72140 od. 07942 73263

E: babsi.freistadt@aon.at

I: www.babsi-frauenberatungsstelle.at

Frauenberatungsstelle BABSİ Traun

Heinrich-Gruber-Straße 9/II

4050 Traun

T: 07229 62533

E: babsi.traun@aon.at

I: www.babsi-frauenberatungsstelle.at

INSEL, Mädchen- und Frauenzentrum, Beratungsstelle für Mädchen und Frauen

Grubbachstraße 6

4644 Scharnstein

T: 07615 7626

E: vereininsel@aon.at

I: www.verein-insel.at

Frauentreff Rohrbach

Stadtplatz 16/2

4150 Rohrbach

T: 07289 6655

E: office@frauentreff-rohrbach.at

I: www.frauentreff-rohrbach.at

ZOE - Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt

Gruberstraße 15/1

4020 Linz

T: 0732 778300

E: office@zoe.at

I: www.zoe.at

Frauengesundheitszentrum Wels

Kaiser-Josef-Platz 52/1

4600 Wels

T: 07242 351686-18

E: fgz-wels@pga.at

I: www.fgz.at

FRIEDA Ried

Marktplatz 3/1

4910 Ried

T: 0699 17151517

E: frieda@pga.at

I: www.pga.at und www.fgz.at/frieda

Linzer Frauengesundheitszentrum

Kaplanhofstraße 1

4020 Linz

T: 0732 774460

E: office@fgz-linz.at

I: fgz-linz.at

berta - Beratung für Frauen und Mädchen

Pfarrhofgasse 2

4560 Kirchdorf

T: 07582 51767

E: office@frauenberatung-kirchdorf.at

I: www.frauenberatung-kirchdorf.at

autonomes Frauenzentrum

Starhembergstraße 10

4020 Linz

T: 0732 602200

E: hallo@frauenzentrum.at

I: www.frauenzentrum.at

Frauenberatung Perg

Dr.-Schober-Straße 23

4320 Perg

T: 07262 54484

E: office@frauenberatung-perg.at

I: www.frauenberatung-perg.at

Frauenforum Salzkammergut

Soleweg 7/3

4802 Ebensee

T: 06133 4136

E: verein@frauenforum-salzkammergut.at

I: www.frauenforum-salzkammergut.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:**Landeskrankenhaus Freistadt**

Psychiatrische Tagesklinik

Krankenhausstraße 1

4240 Freistadt

T: 05 055476-26650

I: www.lkh-freistadt.at

**Landeskrankenhaus Steyr
Ambulanzzentrum**

Sierninger Straße 170

4400 Steyr

T: 05 055466-26549

I: www.lkh-steyr.at

**Landeskrankenhaus Vöcklabruck
Psychiatrische Ambulanz**

Dr.-Wilhelm-Bock-Straße 1

4840 Vöcklabruck

T: 05 055471-26530

I: www.lkh-voecklabruck.at

**Landes-Nervenklinik Wagner-Jauregg
Linz**

Psychiatrische Abteilung

Wagner-Jauregg-Weg 15

4020 Linz

T: 05 055462-26501

I: www.wagner-jauregg.at

Klinikum Wels-Grieskirchen

Abteilung für Psychiatrie und

psychotherapeutische Medizin

Grieskirchner Straße 42

4600 Wels

T: 07242 407-511

I: www.klinikum-wegr.at

**Krankenhaus St. Josef Braunau
Klinik für psychische Gesundheit**

Ringstraße 60
5280 Braunau
T: 07722 804-7750
I: www.khbr.at

STEIERMARK

Beratungsstellen:

Frauenservice Graz

Lendplatz 38
8020 Graz
T: 0316 716022
E: office@frauenservice.at
I: www.frauenservice.at

**INNOVA Frauen- und
Mädchenservicestelle**

Hauptplatz 30/2
8330 Feldbach

Außenstelle in Weiz:
Franz-Pichler-Str. 17, Jugendzentrum
AREA 52
8160 Weiz

Außenstelle in Fürstenfeld:
Commendeg. 5, im AMS in
8280 Fürstenfeld
T: 03152 39554, DW 54 oder 55
E: frauenberatung@innova.or.at
I: www.innova.or.at

Frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3
8010 Graz
T: 0316 837998
E: frauen.gesundheit@fgz.co.at
I: www.fgz.co.at

**Frauen- und Mädchenberatung
Hartberg**

Grazerstraße 3
8230 Hartberg
T: 03332 62862
E: office@frauenberatunghartberg.org
I: www.frauenberatunghartberg.org

MAFALDA

Arche Noah 11
8020 Graz
T: 0316 337300
E: office@mafalda.at
I: www.mafalda.at

Frauenservice akzente

Bahnhofstraße 20
8570 Voitsberg
T: 03142 93030
E: office@akzente.or.at
I: www.akzente.or.at

verein-freiraum

Karl-Morre-Gasse 11
8430 Leibnitz
T: 03452 20200
E: office@verein-freiraum.at
I: www.verein-freiraum.at

**Psychiatrische Ambulanzen und
Abteilungen:**

Landeskrankenhaus Universitätsklinikum
Graz
Ambulanz der Universitätsklinik für
Psychiatrie
Auenbruggerplatz 31
8036 Graz
T: 0316 385-13616
I: www.klinikum-graz.at

Landesnervenklinik Sigmund Freud Graz

Allgemeinpsychiatrie, Subakutstation
mit Schwerpunkt frauenspezifischer
psychiatrischer Störungen und Mutter-
Kind-Einheit (PS24)

Wagner-Jauregg-Platz 1
8053 Graz

T: 0316 2191-2263

I: www.lsf-graz.at

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz-Eggenberg

Abteilung für Psychiatrie und
Psychotherapie, Psychosoziale Station
Bergstraße 27
8020 Graz

T: 0316 5989-3160

I: www.barmherzige-brueder.at

KÄRNTEN

Beratungsstellen:

Frauenberatung Villach

Peraustraße 23
9500 Villach

T: 04242 24609

E: info@frauenberatung-villach.at

I: www.frauenberatung-villach.at

Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH

Völkendorfer Straße 23
9500 Villach

T: 04242 53055

E: fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at

I: www.fgz-kaernten.at

Frauen- und Familienberatung

Kumpfgasse 23-25
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 0463 514945

E: frauenundfamilienberatung@sid.at

I: www.frauenundfamilienberatung.sid.at

Frauenservice- und Familienberatungsstelle

Johann-Offner-Straße 1
9400 Wolfsberg

T: 04352 52619

E: frauenfamilienber@aon.at

I: www.fraueninfo.at

Verein vitamin R, Zentrum für Familie, Soziales und Gesundheit

Neue Heimat 24
9545 Radenthein

T: 04246 4920

E: office@vitamin-r.at

I: www.vitamin-r.at

LICHTBLICK - Mädchen-, Frauen- und Familienberatung

Heftgasse 3
9560 Feldkirchen

T: 04276 29829

E: office@lichtblick-fe.at

I: www.lichtblick-fe.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee
Ambulanz für Psychiatrie und
Psychotherapie
Feschnigstraße 11
9020 Klagenfurt am Wörthersee

T: 0463 538-22950

I: www.kabeg.at

Landeskrankenhaus Villach
Abteilung für Psychiatrie und
psychotherapeutische Medizin
Nikolaigasse 43
9500 Villach
T: 04242 208-3729
I: www.kabeg.at

**NORA - Beratung für Frauen und
Familien im Mondseeland**
Dr.-Franz-Müller-Straße 3
5310 Mondsee
T: 06232 22244
E: nora.mondseeland@gmx.at
I: www.nora-beratung.at

SALZBURG

Beratungsstellen:

**Verein Frauentreffpunkt,
Frauenberatung Salzburg**
Paris-Lodron-Straße 32
5020 Salzburg
T: 0662 875498
E: office@frauentreffpunkt.at
I: www.frauentreffpunkt.at

Frauengesundheitszentrum ISIS
Alpenstraße 48
5020 Salzburg
T: 0662 442255
E: office@fgz-isis.at
I: www.fgz-isis.at

**KoKon - Beratung und Bildung für
Frauen**
Michael-Walchhofer-Straße 15
5541 Altenmarkt im Pongau
T: 06452 6792
E: info@kokon-frauen.com
I: www.kokon-frauen.com

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Christian Doppler Klinik Salzburg
Ambulanz der Universitätsklinik für
Psychiatrie und Psychotherapie
Ignaz-Harrer-Straße 79
5020 Salzburg
T: 0662 4483-4900
I: www.salk.at

**Kardinal Schwarzenberg'sches
Krankenhaus Schwarzach im Pongau**
Abteilung für Psychiatrie
Kardinal-Schwarzenberg-Straße 2-6
5620 Schwarzach im Pongau
T: 06415 7101-5430
I: www.kh-schwarzach.at

TIROL

Beratungsstellen:

**BASIS - Zentrum für Frauen- und
Familienberatung Reutte**
Planseestraße 6
6600 Reutte
T: 05672 72604
E: office@basis-beratung.net
I: www.basis-beratung.net

Frauen helfen Frauen

Museumstraße 10
6020 Innsbruck
T: 0512 580977
E: info@fhf-tirol.at
I: www.fhf-tirol.at

Evita Frauen- & Mädchenberatung

Oberer Stadtplatz 6
6330 Kufstein
T: 05372 63616
E: evita@kufnet.at
I: www.evita-frauenberatung.at

Frauzentrum Osttirol

Schweizergasse 26
9900 Lienz
T: 04852 67193
E: info@frauenzentrum-osttirol.at
I: www.frauzentrum-osttirol.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Landeskrankenhaus Universitätsklinik Innsbruck

Ambulanz der Universitätsklinik für Allgemeine Psychiatrie und Sozialpsychiatrie
Anichstraße 35
6020 Innsbruck
T: 0512 504-23648
I: www.tilak.at

Landeskrankenhaus Hall

Allgemeinpsychiatrische Ambulanz
Milser Straße 10
6060 Hall in Tirol
T: 05223 502-88260
I: www.tilak.at

Bezirkskrankenhaus Kufstein

Ambulanz der Abteilung für Psychiatrie
Endach 27
6330 Kufstein
T: 05372 6966-4803
I: www.bkh-kufstein.at

Bezirkskrankenhaus Lienz

Abteilung für Psychiatrie
Emanuel-von-Hibler-Straße 5
9900 Lienz
T: 04852 606-82157
I: www.kh-lienz.at

VORARLBERG

Beratungsstellen:

FEMAIL - FrauenInformationszentrum Vorarlberg, Fachstelle Frauengesundheit

Marktgasse 6
6800 Feldkirch
T: 05522 31002-0
E: info@femail.at
I: www.femail.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Landeskrankenhaus Rankweil

Abteilung für Psychiatrie
Valdunastraße 16
6830 Rankweil
T: 05522 403-0
I: www.lkhr.at

Österreichweit

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)

T: 01 5127090

E: oebvp@psychotherapie.at

I: www.psychotherapie.at

Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (VÖPP)

T: 0664 9223222

E: office@voepp.at

I: www.voepp.at

**weitere Psychotherapeutinnen und
-therapeuten unter:**

www.psyonline.at

www.psychotherapie-wien.at

Literaturhinweise

- BRISCH, Karl Heinz: SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind, Stuttgart 2010, ISBN 9783608946017
- DIX, Carol: Eigentlich sollte ich glücklich sein – Hilfe und Selbsthilfe bei Postnataler Depression und Erschöpfung, Zürich 1998, ISBN 3268000479
- DIX, Carol: Depressionen nach der Geburt – Hilfe für Mütter (und Väter), Hamburg 1991, ISBN 349918821X
- DUNNEWOLD, Ann; SANFORD, Diane: Ich würde mich so gerne freuen!, Stuttgart 1996, ISBN 3893733558
- FIGES, Kate: Babyblues, Frankfurt 2001, ISBN 3596151619
- GEISEL, Elisabeth: Tränen nach der Geburt, München 1997, ISBN 9783466343690
- KLIER, Claudia; DEMAL Ulrike; KATSCHNIG, Heinz (Hg.): Mutterglück und Mutterleid. Diagnose und Therapie der postpartalen Depression. Wien 2001, ISBN 3850765539
- LOHSE, Tina: Hilfe, ich kann mein Kind nicht lieben. Postpartale Depression: Krankheitsbild, Verlauf, Ursachen, Therapiemöglichkeiten, Hamburg 2008, ISBN 9783836666091
- NISPEL, Petra: Mutterglück und Tränen – Depression nach der Geburt verstehen und überwinden, Freiburg 1996, ISBN 3451261502
- NISPEL, Petra: Mutterglück und Tränen – Das seelische Tief nach der Geburt überwinden, Freiburg 2001, ISBN 3451052075
- RIECHER-RÖSSLER, Anita: Psychische Erkrankungen in der Schwangerschaft und Stillzeit, Basel 2011, Verlag Karger, ISBN 9783805595629
- ROHDE, Anke: Rund um die Geburt eines Kindes: Depressionen, Ängste und andere psychische Probleme: Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld, Stuttgart 2004, ISBN 978317018454133
- SACHSE, Lilla: Ich bin ganz und richtig – Therapeutische Begleitung durch Mutterschaft und Psychose, Neumünster 2000, ISBN 9783926200440
- SAUER, Birgit: Postpartale Depression, Hamburg 1993, ISBN 389473504X

SCHNEIDER, Regine: Oh, Baby ... Das hatte ich mir anders vorgestellt, München 1995, ISBN 3442138523

SHAW, Fiona: Zeit der Dunkelheit – Weg aus einer Depression, Frankfurt 2001, ISBN 9783596145911

SHIELDS, Brooke: Ich würde dich so gerne lieben: Über die große Traurigkeit nach der Geburt, Hamburg 2006, ISBN 9783547711042

STERN, Daniel N.: Tagebuch eines Babys – Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt, München 2006, ISBN 9783492118439

WIMMER-PUCHINGER, Beate; RIECHER-RÖSSLER, Anita: Postpartale Depression. Von der Forschung zur Praxis, Wien 2006, ISBN 9783211299555

Internetadressen

Deutschsprachig:

www.frauengesundheit-wien.at

www.schatten-und-licht.de

www.depressionen.ch

www.gaimh.de

www.marce-gesellschaft.de

Englischsprachig:

www.postpartum.net

www.beyondblue.org.au

DVDs

BALMES, Thomas: Babys, Deutschland 2011

HORNSTEIN C., KLIER C.: Auf einmal ist da ein Kind – Postpartale Depression – Erkennen und Helfen, Kohlhammer, Stuttgart 2005

Dankesworte

Besonders zu danken ist den australischen Expertinnen, Sherryl Pope, Julie Watts, Jeannette Milgrom, Carol Richards, Jennifer Ericksen sowie Justin Bilszta, welche mit der Herausgabe der Broschüre „Emotional Health During Pregnancy & Early Parenthood“ ein große Vorbildwirkung für die Erstellung der Wiener Broschüre „...eigentlich sollte ich glücklich sein...“ dargestellt haben.

An der Wiener Broschüre haben unter der Leitung von Frau Univ.-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger die Expertinnen Ulrike Heil – Hebamme, Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Herz – Gynäkologin und Psychiaterin, Renate Mitterhuber – Hebamme, Dr. Maria Weissenböck – Psychologin, Psychotherapeutin, Mag. Angelika Wolff – Projektmanagement, Wiener Frauengesundheitsprogramm, engagiert mitgewirkt.

Für die Aufbereitung der österreichweiten PPD-Broschüre ist an dieser Stelle Frau Mag. Innana Reinsperger für ihr Engagement zu danken.

www.bmg.gv.at

Die meisten Frauen machen mit Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft sehr positive Erfahrungen. Trotzdem kann es sein, dass nicht alle Ihre Erwartungen erfüllt werden.

Dies ist eine Zeit voller Veränderungen und es kann schwierig für Sie sein, sich darauf einzustellen. Über diese Seite von Schwangerschaft und Mutterschaft sprechen jedoch nur wenige Menschen ...