



Wochenbettdepression



 **1 von 7 Frauen ist davon betroffen.**

 Bis zu 50% der Betroffenen bleiben unerkannt.

Wie entsteht eine Wochenbettdepression?

Es gibt viele Auslöser für eine Wochenbettdepression. Wichtig ist: Du kannst nichts dafür! Mögliche Auslöser können sein:

- Hormonelle Veränderungen bei der Mutter
- Geringe soziale Unterstützung
- Fälle von psychischen Krankheiten in der eigenen Familie
- Häusliche Gewalt, körperlicher und seelischer Missbrauch
- Hoher Drogen, Alkohol oder Medikamenten Konsum

Welche Behandlungen gibt es?

- Psychotherapeutische Behandlung
- Medikamentöse Behandlung (und Kombination)
- Die Kosten dafür werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen

An wen kann ich mich wenden?

- Frauenärzte, Hebammen und Hausärzte
- Sprechstunde in Schwangerschaftsberatungsstellen: www.profamilia.de (Link anklicken)
- Selbsthilfegruppen: unter www.nakos.de findest Du Gruppen in deiner Umgebung
- Krisentelefon:
0800 / 1110111 oder 0800 / 1110222
- Nummer-Gegen-Kummer Elterntelefon:
0800 / 111 0 550
- Deine Krankenkasse

Was tun im Notfall?

Im akuten Notfall, wie bei Suizidgedanken, solltest Du schnellstmöglich eine psychiatrische Klinik in Deiner Umgebung aufsuchen oder den Notarzt unter 112 anrufen und Dir Hilfe holen.

Was ist eine Wochenbettdepression?

Viele Frauen leiden unter Wochenbettdepression. Eine Wochenbettdepression tritt nach der Geburt eines Kindes auf und ist eine ernstzunehmende seelische Krankheit. Frauen mit Wochenbettdepression leiden sehr. Auch die Familie und besonders die Kinder leiden unter den Folgen der Krankheit. Aber du bist nicht allein!

- Gefühle während einer Wochenbettdepression können Traurigkeit, Lustlosigkeit und Teilnahmslosigkeit sein
- Negative Gefühle dauern über einen längeren Zeitraum an
- Eine Wochenbettdepression lässt sich gut behandeln

Wochenbettdepressionen können jederzeit nach der Geburt auftreten. Bereits 24 Stunden nach der Geburt fällt der Hormonspiegel auf das normale Level (vor der Geburt). Diese Veränderung allein kann eine Wochenbettdepression auslösen. Aber Du kannst nichts dafür! Hol Dir bitte Hilfe, denn eine Wochenbettdepression geht nicht von allein weg!

Wie erkenne ich Wochenbettdepressionen?

Folgende Anzeichen können ernstzunehmende Hinweise für eine Wochenbettdepression sein:

- **Interessensverlust**
- **Gedrückte Stimmung**
- **Freudlosigkeit**
- **Schuldgefühle**
- **Widersprüchliche Muttergefühle**
- **Suizidgedanken**



Was ist ein Baby Blues?

Der Baby Blues beginnt in den ersten Tagen nach der Geburt. Er klingt aber nach zwei Wochen ohne Behandlung wieder ab. Baby Blues Anzeichen können sein: Stimmungsabfall, häufiges weinen, viele Sorgen machen und/oder Ängstlichkeit.