

# Psychische Erkrankungen IN DER SCHWANGERSCHAFT UND NACH DER GEBURT II

## WICHTIGE ANZEICHEN, DIE AUF EINE STARKE PSYCHISCHE BELASTUNG HINWEISEN

Die folgende Liste kann Ihnen helfen, rechtzeitig zu erkennen, dass sich eine psychische Erkrankung möglicherweise anbahnt. In diesen Fällen sollten Sie vor allem den betroffenen Elternteil motivieren, fachliche Hilfe zu holen. **Kontaktieren Sie Ihre Netzwerkpartner dafür!**

### FRÜHWAHRZEICHEN

- Motorische Unruhe, Konzentrationsstörungen
- Klagen über körperliche Beschwerden/Erschöpfung/Schlafstörungen
- Starke Reizempfindlichkeit (z.B. Licht, Geräusche)
- Mangelnde Körperpflege
- Überforderung im Alltagsmanagement
- Soziale Zurückgezogenheit
- Verhaltens- bzw. Beziehungsauffälligkeiten (wenig Blickkontakt und Sprache, Feindseligkeit)
- Gefühllosigkeit gegenüber dem Baby
- Unvermittelter Affektwechsel
- Wechsel zwischen Überfürsorge und Vernachlässigung oder zwischen Über- und Unterstimulation
- Versagensängste und Zweifel an den Fähigkeiten als Mutter/Vater
- Seltsame, befremdende Ideen (Schuldideen, extreme, unbegründete Sorgen um die Gesundheit des Kindes)
- Unrealistische, verzerrte und bizarre Vorstellungen zu Elternschaft und Kind

### AUF JEDEN FALL HILFT ...

den betroffenen Elternteil ernst zu nehmen und aufmerksam und offen zuzuhören.

Versuchen Sie so gut und detailliert wie möglich zu dokumentieren. Das hilft bei der Suche nach der am besten passenden Behandlung.

Organisieren Sie nach Möglichkeit Entlastung und Entspannung für den betroffenen Elternteil.

### WENN ABER EIN ELTERTEIL ...

- lebensmüde Gedanken hat,
- keine Möglichkeit mehr sieht, die Erkrankung zu überstehen,
- keine Zukunftsperspektive entwickeln kann,
- denkt, dass es das Beste für sich selbst, für sein Kind und für seine Familie wäre, nicht mehr am Leben zu sein,
- negative Gedanken bzgl. seines Kindes hat und sich Sorgen macht, er könnte ihm etwas antun,

**dann handelt es sich um einen Notfall!**

**Kontaktieren Sie Ihre Netzwerkpartner und rufen Sie ggfs. den Notarzt an. Wenn nötig, begleiten Sie die Mutter/den Vater in die nächste psychiatrische Notaufnahme! Sagen Sie der Mutter/dem Vater, dass eine psychische Erkrankung gut behandelbar ist!**

### AUF KEINEN FALL HILFT ...

- Der Versuch, schnell „Probleme“ zu lösen
- Voreilige Genesungsversprechungen
- Appelle, sich zusammenzureißen
- Aufheiterungsversuche oder Ablenkung
- Auffälliger Umgang mit dem Baby als „Ungeschicklichkeit“ abzutun
- Die Eltern zu belehren
- Inhalte der Symptome zu diskutieren oder diese nicht ernst zu nehmen (vor allem bei Wahnhaltungen)

### ... UND DAS IST AUCH WICHTIG!

- Die Behandlung psychischer Störungen kann sehr lange dauern und Geduld erfordern – nicht nur von den Betroffenen, sondern auch von allen Anderen im Umfeld
- Viele betroffene Elternteile profitieren von **praktischen Hinweisen** zur Tagesstruktur, zum Umgang mit dem Kind, zur Selbstversorgung, etc.
- Bedingt durch die Erkrankung sind betroffene Eltern oft nicht in der Lage, Verbesserungen oder Fortschritte auf dem Weg zur Genesung zu erkennen. Daher sind wertschätzende Äußerungen sehr wichtig
- Selbsthilfegruppen ([www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)) vermitteln den Betroffenen, dass sie mit der Erkrankung nicht alleine sind