

Psychische Erkrankungen

ZWANGSSTÖRUNGEN

Zwangsstörungen kommen in der Schwangerschaft und nach der Geburt sehr häufig vor. Es kann sich hier um einen inneren Zwang handeln, bestimmte Dinge immer wieder tun (**Zwangshandlungen**) und/oder um einzelne Gedanken, die ständig von neuem durchgedacht werden müssen (**Zwangsgedanken**).

Betroffene Eltern wissen, dass ihre Gedanken und ihr Verhalten unsinnig und bizarr sind, sie schaffen es aber nicht, das Zwangsverhalten zu ändern.

Bei Zwangshandlungen geht es darum, die erlebte Angst und Anspannung zu reduzieren und ein Gefühl von Sicherheit oder Richtigkeit durch diese Handlungen wieder herzustellen. Dadurch verfestigt sich die Zwangsstörung.

Zwangsgedanken werden von den Eltern als sehr bedrohlich oder quälend erlebt, denn sie drängen sich ständig auf. In der Peripartalzeit enthalten sie sehr oft die angstmachende Vorstellung, sie könnten dem Kind oder sich selbst schaden oder das Kind sexuell missbrauchen.

Die Ängste können auch mit zwanghaften Impulsen verbunden sein. Der Versuch, sie zu unterdrücken, bleibt in der Regel erfolglos.

Sowohl Zwangshandlungen als auch Zwangsgedanken **können alltägliche Abläufe vollständig blockieren**. Es ist vor allem die Angst, dem Säugling etwas anzutun, die zur erhöhten Wachsamkeit und Vermeidung von Orten, Gegenständen oder Aktivitäten führen, um den Säugling und sich selbst zu schützen.

Zwangsgedanken treten oft mit depressiver Symptomatik auf. Es haben 41 % bis 57 % der Mütter mit Depressionen Zwangsgedanken, die das Baby als Thema haben. Es ist aber wissenschaftlich belegt, dass **Zwangsgedanken auch bei Müttern ohne psychische Beeinträchtigung vorkommen**.

TYPISCHE ZWANGSGEDANKEN IN DER PERIPARTALZEIT

- Ich lasse mein Kind fallen
- Ich werfe mein Kind vom Fenster hinaus
- Ich muss mein Kind kneifen
- Ich tauche das Kind in der Badewanne unter
- Ich muss mein Kind mit der heißen Milch verbrennen
- Ich stelle mir mein totes Baby vor
- Ich muss ständig daran denken, das Kind wird an plötzlichem Kindstod sterben

Diese Gedanken sind für die Eltern sehr belastend. Es kann helfen sich bewusst zu machen, dass schlechte Gedanken keine schlechten Handlungen sind.

Zwei Aspekte sind für die begleitenden Fachkräfte wichtig für die Bewertung der Gefährlichkeit der Zwangsgedanken:

- Sie entstehen nicht als Reaktion auf das Verhalten des Kindes (z. B. ein Schreikind)
- Sie gehören nicht nur zu einem Ritual

Bei Unsicherheit sollten sich Eltern und Fachkräfte an eine Fachstelle wenden!