

SGM NEWS

INHALT

- ■ Zurückfinden zur Freude am Kind
- ■ ■ Ich bin eine gute Mutter!?
- ■ ■ ■ Pflegerische Begleitung von Mutter und Baby

www.klinik-sgm.ch



Postpartale Depression

Stationäres Spezialangebot für Mütter mit Baby

■ Rund 15 Prozent aller Mütter in der Schweiz sind von einer postpartalen (nachgeburtlichen) Depression betroffen. Der Vorfremde auf das Kind folgt eine psychische Krise. Die Klinik SGM Langenthal bietet vier stationäre Therapieplätze für Mütter mit einem Baby an. → [Seite 2](#)



Liebe Leserin, lieber Leser

Ein Kind zu erwarten, ist für die meisten Frauen mit Freude verbunden. Doch nach der Geburt erfahren nicht wenige Mütter ein seelisches Tief – in der Umgangssprache Wochenbettdepression genannt. 2014 waren schweizweit über 12 500 Frauen davon betroffen. Oft werden die Symptome spät oder gar nicht erkannt, wodurch die Mütter im Stillen leiden und in ihrem Umfeld auf wenig Verständnis stossen.

Diesen Müttern kann geholfen werden. Die postpartale Depression ist behandelbar und hat meist eine gute Prognose.

Lesen Sie mehr darüber in der vorliegenden Ausgabe der SGM-News.

Dr. med. René Hefti
Chefarzt und Ärztliche Leitung



Unser Behandlungsangebot

Zurückfinden zur Freude am Kind

■ Für viele Frauen ist die Geburt des eigenen Kindes ein wunderschönes Erlebnis. Das Umfeld freut sich in aller Regel mit. Doch manchmal bleibt die Freude ausgerechnet bei der jungen Mutter aus.

Die postpartale Depression tritt innerhalb von vier Wochen nach einer Entbindung auf. Symptome sind depressive Verstimmung, Interessens- oder Freudeverlust, starke Gewichtszu- oder -abnahme, Schlafstörungen, innere Unruhe oder Verlangsamung, tiefes Selbstwertgefühl oder Denk- und Konzentrationsschwierigkeiten. Häufig werden auch Symptome beobachtet, welche die Beziehung zum und die Wahrnehmung des Kindes betreffen, wie beispielsweise Schuldgefühle, zwanghafte Impulse oder sogar Gedanken an die Tötung des Kindes. 10 bis 15 Prozent der Frauen erkranken nach der Entbindung an einer Wochenbettdepression. Weil das Umfeld Freude erwartet und oft wenig Verständnis zeigt, leiden die Betroffenen im Stillen, was die Situation weiter verschlimmert. Eine Wochenbettdepression wird meist mit einer Kombination aus kognitiver Verhaltenstherapie und medikamentöser Therapie behandelt. Die Frauen können lernen, ihre Denkmuster gegenüber sich selbst und dem Kind zu verändern und Strategien zum Umgang mit negativen Gefühlen und Einstellungen zu finden. Gleichzeitig wird eine Entlastung der Situation durch Unterstützung von aussen angestrebt.

Die betroffenen Frauen haben oft sehr hohe Ansprüche an sich selbst und ihre Rolle als Mutter und machen sich viele Gedanken und Sorgen in Bezug auf die Beziehung zum Kind oder seine Entwicklung. Typisch für depressive Episoden ist, dass solche Gedanken das ganze Denken beherrschen und endlos kreisen. Ziel der Therapie ist es, automatische negative Denkmuster zu identifizieren und zu prüfen. Zudem ist es wichtig, dass die Mutter lernt, wie sie trotz ihrer neuen Rolle etwas für sich tun kann und welche Aktivitäten ihr gut tun.

Laura Brändle
Psychologin



Erfahrungsbericht

Ich bin eine gute Mutter!?

■ Vor drei Jahren kam unser absolutes Wunschkind zur Welt. Mein Mann und ich waren überglücklich, als wir nach einer komplikationsreichen Geburt unsere Tochter im Arm halten konnten! Und dann kam alles anders ...

Larissa (Name geändert) war ein tolles Baby (und ist heute ein tolles Kind!). Sie war sehr pflegeleicht, weinte wenig und mit acht Wochen schlief sie bereits durch. Was für ein Glück wir doch haben, musste ich immer wieder hören. Doch irgendwie konnte ich das alles nicht richtig geniessen. Ich fühlte mich einsam, da ich während diesen Wochen meine kurz zuvor verstorbene Mutter sehr stark vermisste. Ich hatte immer das Gefühl, ich sei keine gute oder «normale» Mutter. Ich konnte nicht «normal» gebären und Stillen ging leider auch nicht. Ich setzte mich selber immer wieder unter Druck: «Du musst doch jetzt glücklich sein!», «Jetzt hast du doch, was du dir immer so sehr gewünscht hast!» Hinzu kam, dass ich mir immer Sorgen um die Kleine machte. Ich hatte grosse Angst, etwas falsch zu machen und dass sie dann einen Schaden davontragen könnte. Für meine Gefühle habe ich mich geschämt und geschwiegen. Das hat dazu geführt, dass ich immer unzufriedener wurde. Mein Mann und ich hatten vermehrt Auseinandersetzungen, weil er nicht verstehen konnte, was mit mir los war.

Ganze sechs Monate lang habe ich geschwiegen, bis ich mich endlich an meine Hausärztin wandte. Diese handelte schnell und hat mir die Klinik SGM in Langenthal empfohlen, da man dort das Baby mitbringen kann. So bin ich dann eines Morgens mit Sack und Pack in Langenthal angekommen. Sofort wurden Larissa und ich herzlich begrüsst und in unser Zimmer geführt. Ich habe mich gleich wohl gefühlt. Für die Kleine standen bereits ein Babybett und eine Wickelaufgabe bereit. Ziel meines Aufenthaltes war es zu lernen, dass ich Larissa auch ohne schlechtes Gewissen in fremde Obhut geben kann. Es war für mich nicht leicht, denn ich hatte immer das Gefühl, ich sei eine schlechte Mutter, wenn ich Larissa von jemand anderem betreuen lasse, und dass meine Tochter mich dann nicht mehr lieb haben könne. Das Pflgeteam war immer für uns beide da, und somit konnten wir uns erholen und uns besser aneinander gewöhnen. Die Zeit in der Klinik hat mir sehr gut getan und ich habe durch die praktische Begleitung sowie die diversen Beratungen und Therapien vieles gelernt.

Ich rate allen betroffenen Frauen, sich nicht vor einem Aufenthalt zu fürchten. In der Klinik SGM in Langenthal hat man Zeit, sich und das Baby besser kennenzulernen und auch auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu achten. Durch die liebevolle und herzliche Betreuung wurde mir bewusst, dass ich doch eine gute Mutter bin, und für diese Erfahrung bin ich von Herzen dankbar!

Name der Redaktion bekannt



Die Klinik SGM Langenthal ist eine anerkannte christliche Fachklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie mit stationären, tagesklinischen und ambulanten Behandlungsangeboten.

Klinik SGM Langenthal
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
Telefon +41 (0)62 919 22 11
Fax +41 (0)62 919 22 00
info@klinik-smg.ch
www.klinik-smg.ch

Information

www.postnatale-depression.ch

Auf der Homepage des Vereins Postnatale Depression Schweiz stehen Informationen und Behandlungsangebote zur Verfügung, die Betroffenen den Zugang zu professioneller Unterstützung vereinfachen können.



Aktuell



**Mittwoch, 25.11.2015,
19.00 – ca. 20.00 Uhr**
«Wenn ein Klavier
Geschichten erzählt ...»
Konzert mit
Christof Fankhauser

Es freut uns, Sie zu einem Konzert mit Christof Fankhauser einzuladen. Der Huttwiler Musiker ist bekannt für seine kraftvolle und virtuos gespielte Instrumentalmusik mit unterschiedlichen Stilelementen. Es ist Christof Fankhauser ein Anliegen, dass seine Musik die Zuhörerinnen und Zuhörer «berührt, bewegt, fasziniert, zum Staunen bringt oder auch einfach zur Ruhe kommen lässt».

Lassen Sie sich musikalisch anregen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Klinik SGM Langenthal
Das Veranstaltungsteam

Veranstaltungsort

Klinik SGM Langenthal
3. Stock, Saal «Rubin»
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
www.klinik-smg.ch/events

Eintritt frei / Kollekte



Einblick in die stationäre Begleitung

Pflegerische Begleitung von Mutter und Baby

■ Mütter, die sich nach der Geburt nicht über ihr Kind freuen können, stossen in ihrem Umfeld oft auf Unverständnis. Frühzeitig fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist wichtig. Ein Beispiel aus der pflegerischen Begleitung von Mutter und Baby.

Frau Buchmüller (Name geändert) kam mit ihrem drei Wochen alten Baby zu uns in die Klinik. Bereits bei der Begrüssung, nachdem ich mich als ihre Bezugsperson vorgestellt hatte, streckte sie mir ihren Sohn entgegen und sagte: «Nehmen Sie ihn, ich kann ihn nicht mehr sehen!» Sie war fix und fertig, sie weinte und fühlte sich wegen dieser Aussage sehr schuldig. Eine grosse Not und Erschöpfung war spürbar. Am Anfang versorgten wir von der Pflege ihren Sohn. Danach schaute die Mutter beim Waschen, Wickeln, Massieren, Baden, Schoppenmachen und -geben zu und versuchte es anschliessend zaghaft selbst. Nach und nach wurde sie sicherer. Während den verschiedenen Therapien der Mutter kümmerten wir von der Pflege uns um den Säugling. Mehr und mehr fand Frau Buchmüller zu sich und konnte ihren Selbstwert stärken. Nach ungefähr fünf Wochen betreute sie ihren Sohn grösstenteils selbständig. Frau Buchmüller bemerkte die enorme Veränderung: Das Schönste für sie war festzustellen, dass die Emotionen für ihr Kind zurückgekommen waren. Sie konnte Freude und Liebe für ihren Sohn empfinden. Dazu trugen sowohl die Therapien als auch die medikamentöse Behandlung bei. Nach zehn Wochen stationärem Aufenthalt mit diversen Therapie- und Behandlungsangeboten sowie der engmaschigen Begleitung durch die Pflege konnte Frau Buchmüller als eine Mutter entlassen werden, die sich aktiv um ihren Sohn kümmern kann und auch sich selbst besser kennengelernt hatte. Monate später schrieb sie uns einen Brief: Es gehe ihrer Familie gut und sie blicke dankbar auf ihre Zeit in der Klinik SGM Langenthal zurück.

Christine Irmiger
Dipl. Pflegefachfrau HF

Impressum

Herausgeberin: Stiftung für ganzheitliche Medizin, Klinik SGM Langenthal | Satz & Gestaltung: Himmelblau AG |

Lektorat: Inés Flück | Bilder: shutterstock, Ch. Fankhauser, Klinik SGM Langenthal | Auflage: 24500 Ex. |

Druck: Schürch Druck & Medien AG | Gedruckt auf 100% Altpapier, vollständig chlorfrei gebleicht, FSC-zertifiziert und CO₂-neutral | © Klinik SGM Langenthal