

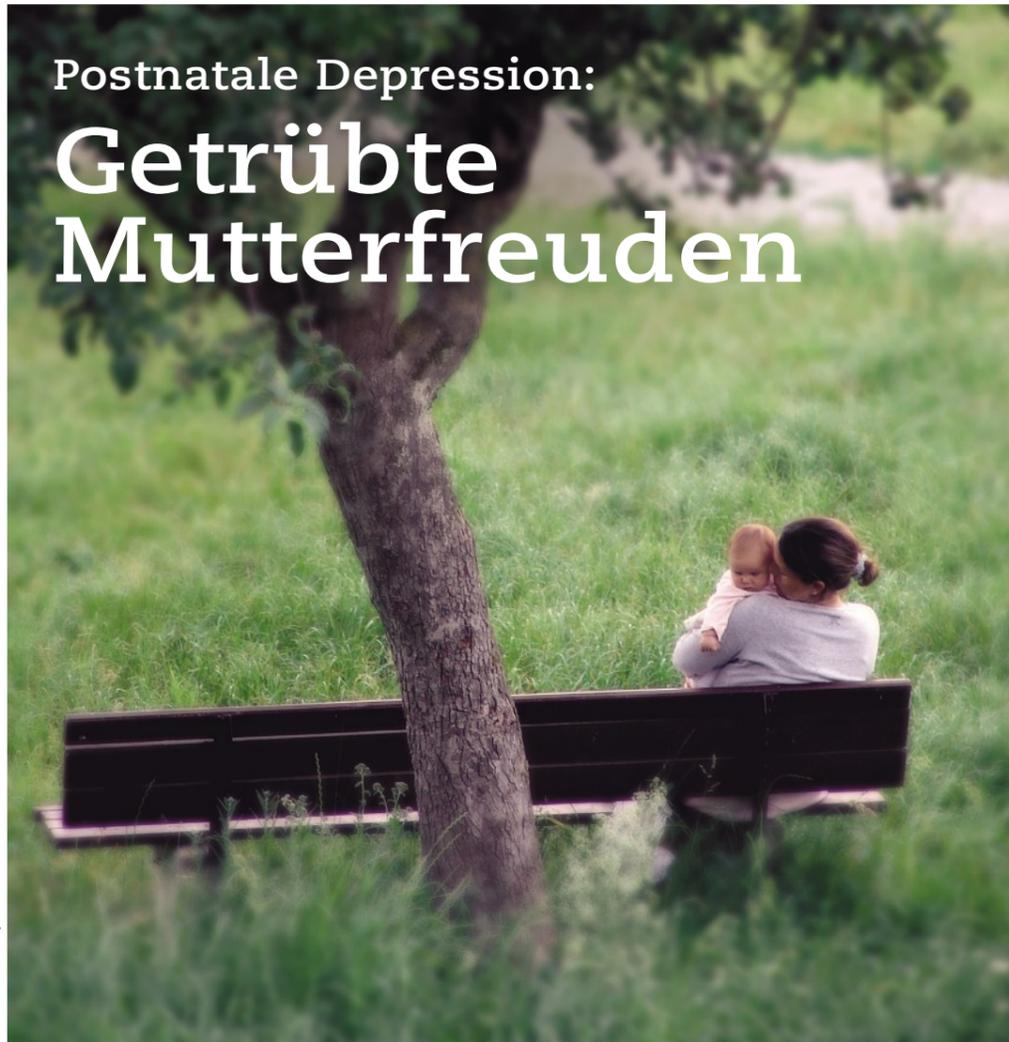


Foto: zlg

Jede zehnte Mutter leidet an einer postnatalen Depression. Thorsten Mikoteit, Oberarzt an der Psychiatrischen Poliklinik des Basler Universitätsospitals, erläutert, weshalb das so ist und was man dagegen tun kann.

von Stefan Müller

Foto: Photocase.com / Sebastian Sach



## Postnatale Depression: Getrübte Mutterfreuden

**Thorsten Mikoteit, eine Geburt ist in der Regel für eine Frau ein freudiges Erlebnis. Trotzdem leiden nicht wenige Frauen nach der Geburt an einer sogenannten postnatalen Depression (PND). Das mutet paradox an ...**

Das stimmt. Trotzdem ist es eine Tatsache, dass rund jede zehnte Mutter an PND leidet. Die Betroffenen quälen sich mit Gefühlen von Unzulänglichkeit. Sie fühlen sich überfordert und der Verantwortung, für ein Kind zu sorgen, nicht gewachsen. Sie sind nicht imstande, Freude zu empfinden, was nicht selten im Gegensatz zu den Erwartungen der Umgebung an eine «glückliche Mutter» steht. Darüber hinaus kann es diesen Frauen schwerfallen, zum Kind eine innige emotio-

nale Beziehung aufzubauen. Die Ursache dafür sind häufig Schuldgefühle und die Angst, zu versagen. Weitere Symptome sind Antriebsmangel, allgemeine Energielosigkeit sowie Müdigkeit. Der Schlaf ist oft gestört, auch unabhängig von der Versorgung des Kindes. Das Denken ist in diesem Zustand gekennzeichnet von Sorgen und Grübeleien. Schliesslich können Zwangsgedanken den Müttern das Leben noch schwerer machen – zum Beispiel die Angst, aus Unachtsamkeit dem Kind zu schaden, was der inneren Einstellung der Mutter völlig entgegensteht und als quälend empfunden wird. Bei schwerer PND kommen Suizidgedanken vor – bis hin zu Suizidhandlungen, zum Teil mit Gefährdung des Kindes.

**Was sind die Ursachen dieser Erkrankung?**

Die Ursachen für eine PND sind im Prinzip ähnlich wie die einer anderen Depression – es spielen biologische, psychologische und soziale Faktoren eine Rolle. Ein wesentlicher Risikofaktor für eine PND ist eine bestehende Anlage. Es ist zu vermuten, dass der «normale» Stress einer Schwangerschaft und derjenige der Geburt sowie die nachfolgenden hormonellen wie psychosozialen Umstellungsprozesse ausreichen, um eine PND auszulösen. Das Risiko erhöht sich zudem, wenn etwa ein Mangel an sozialer Unterstützung, eine konfliktreiche Partnerbeziehung oder «Stress» mit der Versorgung des Kindes (zum Beispiel bei einem kranken Kind) vorliegen.

**Wie unterscheidet sich die postnatale Depression vom «Baby Blues», der häufig im Wochenbett vorkommt?**

Der «Baby Blues» ist eine sehr häufige Störung (bei 25 bis 40 Prozent der Mütter), die in der ersten Woche nach der Geburt auftritt und nur wenige Tage anhält. Der «Baby Blues» äussert sich in depressiver Verstimmung und Stimmungslabilität. Das heisst, es treten einzelne Symptome einer Depression auf – ohne das Vollbild einer Depression –, die sich in aller Regel nach wenigen Tagen ohne spezielle Behandlung wieder zurückbilden.

Der «Baby Blues» hängt sehr wahrscheinlich mit der hormonellen Umstellung, dem drastischen Abfall des während der Schwangerschaft auf das 200-fache der Norm erhöhten Östrogenspiegels zurück auf den Normalbereich zusammen. Eine PND ist eine depressive Erkrankung und damit schwerwiegender. Eine PND kann sich aus einem anhaltenden Baby Blues entwickeln oder auch erst nach einem Monat oder später auftreten. Definitionsgemäss sind PND Depressionen, die im Jahr nach der Geburt auftreten.

**Wie sehen die Behandlungsmöglichkeiten aus?**

Es gibt je nach Schweregrad und Situation eine breite Palette von Behandlungsmöglichkeiten. Oft genügt eine ambulante psychiatrische Behandlung mit Psychotherapie und antidepressiven Medikamenten. Besondere Beachtung sollte der Mutter-Kind-Beziehung geschenkt werden, etwa durch entspannte Mutter-Kind-Kontakte, Mutter-Kind-Spieltherapie oder eine Babymassage. In schwerwiegenderen Fällen kann aber eine stationäre Behandlung sinnvoll sein, idealerweise auf einer spezialisierten Mutter-Kind-Abteilung.

**Wie können die Angehörigen unterstützend wirken?**

Für die Angehörigen ist es wichtig, die PND als solche zu erkennen und zu verstehen, der Mutter weder Vorwürfe zu machen noch ihre depressiven Schuld-



Foto: zlg

*Wenn eine postnatale Depression stationär behandelt wird, ist die Förderung der Mutter-Kind-Beziehung ein zentrales Element.*

gefühle zu verstärken, sondern eine verständnisvolle und ermutigende Haltung einzunehmen. Die Angehörigen sollten darauf achten, die depressive pessimistische Sichtweise der Patientin nicht zu übernehmen, sondern der Mutter Rückhalt zu bieten. Sie sollen die Mutter entlasten und sie ermutigen, Hilfe anzunehmen – auch ärztliche und psychiatrische Behandlung. Auf dem Weg aus der PND sollte die Mutter wieder nach und nach Verantwortung für ihr Kind übernehmen, um dabei ihre Kompetenzen als Mutter zu fördern und zu entwickeln.

**Was kann die Betroffene selbst tun?**

Sich informieren, mit dem Arzt offen über die Symptome reden und im Zweifelsfall weiter abklären lassen. Die Belastungen auf möglichst viele Personen verteilen und allgemeine Massregeln wie eine gesunde Tagesstruktur, einen angemessenen Schlaf-Wach-Rhythmus, ein gesundes Mass an Bewegung und Ernährung sowie Abstinenz von Suchtmitteln einhalten.

**Offenbar werden Formen von postnataler Depression auch bei Männern beobachtet?**

Ja, das ist richtig. Über die Depression von Vätern im Anschluss an die Geburt des Kindes weiss man allerdings noch

wenig. Man geht davon aus, dass etwa vier Prozent der Väter unter einer postnatalen Depression leiden. Ursachen können Anpassungsschwierigkeiten an die veränderte Paar- und Familiensituation mit zunehmendem psychosozialen Erwartungsdruck sein. Das Risiko für Väter, an einer PND zu erkranken, ist etwas grösser, wenn die Partnerin ebenfalls unter einer solchen leidet. Die Behandlungsmöglichkeiten entsprechen prinzipiell jenen der betroffenen Mütter. ■

### Kontaktadressen

- Die Psychiatrische Poliklinik des Universitätsspitals Basel bietet eine Mutter-Kind-Sprechstunde unter Leitung von Thorsten Mikoteit an: Tel. 061 265 51 17.
- Hilfe erhalten Betroffene auch beim Verein Postnatale Depression Schweiz, 3000 Bern, [www.postnatale-depression.ch](http://www.postnatale-depression.ch).