

Mitgliedsantrag

Hiermit erkläre ich den Beitritt zum Verein
Schatten & Licht e.V.

- Mitglied € 39,-/Jahr
 Fördermitglied €
(mehr als € 39,-/Jahr)

(Der Beitrag ist steuerlich voll abzugsfähig.)

Ich ermächtige Schatten & Licht e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Schatten & Licht e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname: _____

Straße, Nr: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Kreditinstitut: _____

Datum: _____

Ort: _____

Unterschrift: _____

Im Falle einer Mitgliedschaft bitten wir um
Rücksendung an: **Schatten & Licht e.V.**

Sabine Surholt
Obere Weinbergstr. 3
86465 Welden

Kontakt

Geschäftsstelle / I. Vorsitzende

Sabine Surholt

Obere Weinbergstr. 3
86465 Welden

Telefon 08293/96 58 64

Telefax 08293/96 58 68

E-Mail: info@schatten-und-licht.de

Internet

<http://www.schatten-und-licht.de>

Telefonische Beratung

- | | |
|---------------------|--------------|
| ■ Anke Hänßler | 07161/389801 |
| ■ Christa Stobe | 02104/31311 |
| ■ Sylvia Nogens | 02247/745700 |
| ■ Nadin Rühle | 030/4419367 |
| ■ Babette Laubvogel | 040/30033290 |
| ■ Ulrike Wecker | 08145/1868 |

Örtliche Selbsthilfegruppe oder Beraterin

(Weitere Adressen auf der Website)

Bankverbindung

Schatten & Licht e.V.

Postbank Hamburg / BIC: PBNKDEFFXXX

IBAN: DE 6420 0100 2002 2051 1203

Gläubiger-ID: DE56ZZZ00000037761

Vereinsregister

Amtsgericht Walsrode Nr. 120240

mutter-seelen-allein



Krise rund um die Geburt

Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



Krise rund um die Geburt
Initiative peripartale psychische Erkrankungen

Ängste und Unsicherheit in der Schwangerschaft? Statt Mutterglück nur Tränen und Schuldgefühle?

Weitaus mehr Frauen als gemeinhin angenommen stürzen rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Allein in Deutschland sind jährlich etwa 100.000 Frauen betroffen. Sie geraten durch die Erkrankung oft in starke Selbstzweifel und Schuldgefühle, da sie plötzlich ihren Alltag nicht mehr bewältigen und keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen können. Häufig ziehen die Frauen sich zurück, versuchen ihren Zustand zu verbergen und trotz tiefster Verzweiflung die Fassade der glücklichen und perfekten Mutter zu bewahren. Viele Betroffene haben wochenlange Irrwege von Arzt zu Arzt hinter sich, bis die Erkrankung richtig diagnostiziert wird.

Schatten & Licht e. V. wurde 1996 als bundesweiter, gemeinnütziger Verein von betroffenen Frauen gegründet und ist dem weltweiten Netzwerk „Postpartum Support International“ angeschlossen. Der Verein befasst sich mit folgenden peripartalen (lat.: peri = rund um, partus = Niederkunft) Krankheitsbildern:

Peripartale Depression / Peripartale Angst- und Zwangsstörung

Diese Krankheitsbilder können jederzeit in der Schwangerschaft und in den ersten beiden Jahren nach der Entbindung entstehen. Dabei sind graduelle Abstufungen von leichteren Anpassungsstörungen bis hin zu schwe-

ren suizidalen Formen möglich. Typisch ist eine schleichende Entwicklung. Ungefähr 10 bis 20 % aller Mütter sind hiervon betroffen.

Typische Kennzeichen können sein:

- Müdigkeit, Erschöpfung und Energiemangel
- Traurigkeit, häufiges Weinen
- Schuld-, Versagensgefühle
- Inneres Leeregefühl
- Allgemeines Desinteresse und sexuelle Unlust
- Zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Konzentrations-, Appetit- und Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden, andere psychosomatische Beschwerden
- Ängste, extreme Reizbarkeit, Panikattacken, Zwangsgedanken (wiederkehrende destruktive Vorstellungen und Bilder, die nicht in die Tat umgesetzt werden)
- Suizidgedanken

EPDS-Selbsteinschätzungstest s. Website

Peripartale Psychose

Die peripartale Psychose kann gelegentlich in der Schwangerschaft, aber vorwiegend in den ersten beiden Wochen nach der Entbindung entstehen. Sie kommt bei einer bis drei von 1000 Müttern vor.

Mögliche Kennzeichen sind:

- Starke Antriebssteigerung, motorische Unruhe (manische Phase)
- Antriebs-, Bewegungs- und Teilnahmslosigkeit (depressive Phase)
- Extreme Angstzustände
- Verwirrtheit, Wahnvorstellungen, Halluzinationen

Die Ursachen für diese peripartalen Reaktionsformen sind individuell verschieden, da biologische, psychische, soziale und gesellschaftliche Faktoren in unterschiedlicher Gewichtung ineinander fließen. Meist führt das Zusammenwirken mehrerer Ursachefaktoren zu einer psychischen Überlastungsreaktion.

Sollten Sie Fragen haben oder Hilfe in einer psychischen Krise rund um die Geburt benötigen, wenden Sie sich bitte an eine der umseitigen Kontaktadressen.

Schatten & Licht e. V. hat sich folgende Aufgaben zum Ziel gesetzt:

- eine Kontaktliste für betroffene Frauen und Angehörige zu führen
- ein bundesweites Beratungs- und Selbsthilfegruppen-Netz aufzubauen,
- Fachleutelisten (NeurologInnen, PsychiaterInnen, GynäkologInnen, Diplom-PsychologInnen, Hebammen, Geburtshelferinnen, Stillberaterinnen) zu erstellen,
- Informationen zu speziellen Mutter-Kind-Einrichtungen zusammenzustellen,
- Fachliteratur zu erfassen,
- wissenschaftliche Forschung zu unterstützen,
- Öffentlichkeitsarbeit mittels Vorträgen, Fortbildungen und Medien zu betreiben,
- den belastenden Mythos der allzeit glücklichen und perfekten Mutter zu entlarven und
- das Tabu der peripartalen Problematik zu brechen

Dieses ehrenamtliche Engagement ist auf Ihre finanzielle Unterstützung angewiesen. Durch Ihre Mitgliedschaft fördern Sie die Kontinuität der Vereinsarbeit.