

Bitte unterstützen Sie uns, damit wir helfen können!

Mitgliedsantrag

Hiermit erkläre ich den Beitritt zu Schatten & Licht e.V. als:

- ☐ Mitglied (45 Euro/Jahr)
- ☐ Mitgliedschaft für Fachleute (60 Euro/Jahr)
- ☐ Fördermitglied _____ (mehr als 60 Euro/Jahr)

(Der jeweilige 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 die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Telefon	
Mobil	
E-Mail	
Beruf	
Kontoinhaber	
IBAN	_____
BIC	_____
Kreditinstitut	
Datum	Unterschrift

Mit Bitte um Rücksendung an:
Schatten & Licht e.V., Sabine Surholt,
Obere Weinbergstr. 3, 86465 Welden



Der Verein Schatten & Licht e. V.

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 Krankheitsbildern, die während und nach der Schwangerschaft auftreten können: Peripartale Depression/Peripartale Angst- und Zwangsstörung sowie Peripartale Psychose. (lat.: *peri* = rund um, *partus* = Niederkunft)

Hilfsangebote und Ziele des Vereins

- Kontaktliste für Betroffene und Angehörige
- Bundesweites Beratungs- und Selbsthilfegruppen-Netz
- Bundesweite Fachleuteliste
- Informationen zu speziellen Mutter-Kind-Einrichtungen
- Literaturliste
- Angehörigen-Tipps
- Prävention
- Unterstützung der wissenschaftlichen Forschung
- (Online-)Fortbildungen, Vorträge
- Öffentlichkeitsarbeit
- Mehrsprachige Website mit moderiertem Forum
- Kostenfreie Flyer, Infobroschüren, Plakate

Wir wollen den belastenden Mythos der allzeit glücklichen Eltern entlarven und das Tabu der peripartalen Problematik brechen.



Kontakt

Geschäftsstelle/I. Vorsitzende:
Sabine Surholt (Mag. Art.)
Obere Weinbergstr. 3
86465 Welden



Tel. 08293/965864
info@schatten-und-licht.de
www.schatten-und-licht.de

Weitere Beratungsangebote finden Sie auf der Website.

Örtliche Selbsthilfegruppe oder kostenfreie Beratung
des Vereins Schatten & Licht e.V.:

Bitte unterstützen Sie uns mit einer Mitgliedschaft oder
Spende, damit wir helfen können:

Bankverbindung:
Schatten & Licht e.V.
IBAN: DE64 2001 0020 0220 5112 03
BIC: PBNKDEFFXXX
Postbank Hamburg

Überweisung per PayPal:
paypal@schatten-und-licht.de

Gläubiger-ID: DE56 ZZZO 0000 0377 61
Vereinsregister: Amtsgericht Walsrode Nr. 120240

Depression, Angst- und Zwangsstörung rund um die Geburt

www.schatten-und-licht.de



Ängste und Unsicherheit in der Schwangerschaft? Statt Mutterglück Tränen und Schuldgefühle? Statt Vaterfreuden Niedergeschlagenheit und Überforderung?



Weitaus mehr Eltern als gemeinhin angenommen stürzen rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Allein in Deutschland sind jährlich etwa 100.000 Frauen und viele Männer 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 Betroffenen sich zurück, versuchen ihren Zustand zu verbergen und trotz tiefster Verzweiflung die Fassade der glücklichen und perfekten Mutter oder des souveränen Vaters zu bewahren. Viele Betroffene haben wochenlange Irrwege von Arzt zu Arzt hinter sich, bis die Erkrankung richtig diagnostiziert wird.

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 die umseitige Kontaktadresse.

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 leichten Anpassungsstörungen bis hin zu schweren suizidalen Formen möglich. Typisch ist eine schleichende Entwicklung. Ungefähr 10 Prozent bis 20 Prozent aller Mütter oder Väter 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)
- Suizid- und Infantizidgedanken

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 eintausend Müttern vor.

■ Mögliche Kennzeichen sind:

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

Fragebogen zur PPD-Selbsteinschätzung Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale *plus*

Bitte markieren Sie die Antwort, die am ehesten beschreibt, wie Sie sich in den letzten sieben Tagen gefühlt haben, nicht nur, wie Sie sich heute fühlen.

- 1. Ich konnte lachen und die schöne Seite des Lebens sehen.**
☐ (0) So wie immer.
☐ (1) Nicht ganz so wie früher.
☐ (2) Deutlich weniger als früher.
☐ (3) Überhaupt nicht.
- 2. Ich konnte mich so richtig auf etwas freuen.**
☐ (0) So wie immer.
☐ (1) Etwas weniger als sonst.
☐ (2) Deutlich weniger als früher.
☐ (3) Kaum.
- 3. Ich habe mich grundlos schuldig gefühlt, wenn etwas schiefging.**
☐ (3) Ja, meistens.
☐ (2) Ja, gelegentlich.
☐ (1) Nein, nicht sehr oft.
☐ (0) Nein, niemals.
- 4. Ich war aus unerfindlichen Gründen ängstlich oder besorgt.**
☐ (0) Nein, gar nicht.
☐ (1) Selten.
☐ (2) Ja, gelegentlich.
☐ (3) Ja, sehr oft.
- 5. Ich erschrak leicht oder geriet grundlos in Panik.**
☐ (3) Ja, sehr häufig.
☐ (2) Ja, gelegentlich.
☐ (1) Nein, kaum.
☐ (0) Nein, überhaupt nicht.
- 6. Ich fühlte mich durch verschiedene Umstände überfordert.**
☐ (3) Ja, meistens konnte ich die Situation nicht meistern.
☐ (2) Ja, gelegentlich konnte ich die Dinge nicht so meistern wie sonst.
☐ (1) Nein, meistens konnte ich die Situation meistern.
☐ (0) Nein, ich bewältigte die Dinge so gut wie immer.
- 7. Ich war so unglücklich, dass ich nur schlecht schlafen konnte.**
☐ (3) Ja, meistens.
☐ (2) Ja, gelegentlich.
☐ (1) Nein, nicht sehr häufig.
☐ (0) Nein, gar nicht.

- 8. Ich habe mich traurig oder elend gefühlt.**
☐ (3) Ja, meistens.
☐ (2) Ja, gelegentlich.
☐ (1) Nein, nicht sehr häufig.
☐ (0) Nein, gar nicht.
- 9. Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste.**
☐ (3) Ja, die ganze Zeit.
☐ (2) Ja, sehr häufig.
☐ (1) Nur gelegentlich.
☐ (0) Nein, nie.
- 10. Ich hatte den Gedanken, mir selbst etwas anzutun.**
☐ (3) Ja, recht häufig.
☐ (2) Gelegentlich.
☐ (1) Nein, kaum.
☐ (0) Niemals.
- 11. Haben Sie jemals Gewalt erlebt?**
☐ (3) Ja, ziemlich oft.
☐ (2) Ja, manchmal.
☐ (1) Kaum.
☐ (0) Niemals.
- 12. Die Geburt meines Kindes habe ich erlebt als ...**
☐ (0) erfüllend.
☐ (1) in Ordnung.
☐ (2) unerwartet schwer/mit Komplikationen.
☐ (3) traumatisierend.
- 13. Ich habe meine Schwangerschaft (bisher) erlebt als ...**
☐ (3) Sehr belastend.
☐ (2) Belastend.
☐ (1) Weitestgehend positiv.
☐ (0) Positiv.

Auswertung:

Addieren Sie die Punkte hinter Ihren Antworten. Bei einer Gesamtpunktzahl von 13 und darüber liegt die Vermutung nahe, dass Sie an einer postpartalen Depression leiden.

Quelle: © 1987 The Royal College of Psychiatrists. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150,782-786. Written permission must be obtained from the Royal College of Psychiatrists for copying and distribution to others or for republication (in print, online or by any other medium).