

PERIPARTALE PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

„Schatten & Licht – Krise rund um die Geburt e. V.“ wurde 1996 als bundesweiter, gemeinnütziger Verein von betroffenen Frauen als Selbsthilfeorganisation speziell in Bezug auf die postpartale Depression und Psychose gegründet und versteht sich mittlerweile als eine Initiative zu allen peripartalen psychischen Erkrankungen. Die 1. Vorsitzende des Vereins, Sabine Surholt, erklärt in ihrem Beitrag, wie ihre Mitstreiter durch Öffentlichkeitsarbeit und durch zahlreiche Hilfsangebote betroffene Frauen unterstützen.

Heike W. freute sich riesig auf ihr erstes Baby, doch dann kam alles ganz anders als erwartet. Die Entbindung ein Horrortrip, Schmerzen und Todesängste und danach nur noch Traurigkeit und Verzweiflung. Nichts ging mehr. Heike kam nicht mehr

gruppe traf sie andere betroffene Mütter, bei denen sie sich aussprechen konnte.

So wie Heike geht es vielen Müttern in Deutschland. Sie fühlen sich „mutterseelenallein“, denn kaum jemand weiß, dass jedes Jahr in Deutschland etwa 100.000 Mütter im Zusammenhang mit der Geburt ihres Kindes psychisch erkranken. Erste Symptome sind Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel, Traurigkeit, häufiges Weinen, Schuldgefühle, innere Leere, Desinteresse, Konzentrations-, Appetit- und Schlafstörungen. Dann kommen verschiedenste psychosomatische Beschwerden, Ängste, Panikattacken, Zwangs- und Suizidgedanken und – im Falle einer postpartalen Psychose – auch Verwirrtheit, Wahnvorstellungen und Halluzinationen hinzu.

Da das Problemfeld der peripartalen psychischen Erkrankungen in Deutschland stark vernachlässigt wird, finden betroffene Mütter und ihre Familien keine oder nur unzureichende Hilfe. Dies zu ändern, ist Ziel unseres Vereins. Unter den Mitgliedern finden sich neben ehemals betroffenen Frauen viele Fachleute, von denen einige auch den wissenschaftlichen Beirat stellen.

Wir verteilen Broschüren, Plakate und Flyer, auf denen die betroffenen Frauen erste Erläuterungen zum Krankheitsbild, Angebote zu Informationsmaterial und Kontaktadressen zur Geschäftsstelle, telefonischer Beratung oder Website finden. Des Weiteren bieten wir ein Netz von Selbsthilfegruppen, in denen persönliche, medikamentöse, therapeutische und ärztliche Erfahrungen sowie Informationsmaterial ausgetauscht werden. Das Gespräch mit anderen betroffenen Müttern, die aufgrund ihrer eigenen Erfahrung entsprechend glaubwürdig und hilfreich sind, ist sehr entlastend. Auch können in diesem Rahmen Zwangs- und Sui-



Will erkrankte Mütter aus ihrer Isolation heraus-holen: Sabine Surholt, 1. Vorsitzende des Selbsthilfevereins „Schatten & Licht“.

aus dem Bett heraus, war dauernd müde, konnte aber trotzdem nicht schlafen, schaffte es kaum, ihr Baby zu versorgen, hatte dauernd Angst, etwas falsch zu machen und eine schlechte Mutter zu sein. Den Alltag konnte sie kaum noch bewältigen und die Scham trieb sie immer mehr in die Isolation – bis sie zum Verein „Schatten & Licht“ fand. Dieser vermittelte ihr Fachärzte und in dessen Selbsthilfe-



Kontakt

Schatten & Licht e. V.
 Obere Weinbergstraße 3
 86465 Welden
 Telefon 0 82 93 / 96 58 64
 Fax 0 82 93 / 96 58 68
www.schatten-und-licht.de

zidedanken leichter erstmals geäußert und Ängste vor Ärzten und Medikamenten abgebaut werden.

Außerdem führen wir eine Kontaktliste mit ehemals betroffenen Frauen, die bereit sind, sich mit erkrankten Müttern auszutauschen, um diesen mit ihren eigenen Erfahrungen zu helfen. Eine Angehörigenliste, in die sich Ehemänner, Geschwister, Mütter und Väter von Betroffenen haben aufnehmen lassen, bietet Angehörigen geeignete Gesprächspartner.

Um gute professionelle Anlaufstellen zu vermitteln, führt der Verein ein Verzeichnis mit über 500 Fachleuten verschiedenster Berufsgruppen, die sich mit der Problematik der peripartalen Erkrankungen näher auseinandergesetzt haben. Darüber hinaus stellt der Verein ausführliche Informationen zur räumlichen, personellen und therapeutischen Ausstattung der Mutter-Kind-Einheiten an den psychiatrischen Kliniken in Deutschland zusammen, an denen die postpartal erkrankten Mütter mit ihren Kindern aufgenommen werden können.

Die Website www.schatten-undlicht.de liefert zahlreiche Informationen zu Krankheitsbildern, Ursachen, Hilfsangeboten, Medikamenten, Therapieformen, Prophylaxe, Selbsthilfegruppen- und Fachleutelisten. Erfahrungsberichte sowie Forum und Chat runden das Angebot ab. Für viele Betroffene ist dieser anonyme Erfahrungsaustausch ein wichtiger Einstieg, um sich die Erkrankung einzugestehen und sich Hilfe zu holen. Für Fachleute wird ein geschlossenes Forum zum Informationsaustausch angeboten.

Sowohl für die breite Öffentlichkeit als auch für Experten der verschiedensten Fachrichtungen bietet der Verein Vorträge und Fortbildungen an. Durch Informationsstände auf

Ärzte und Selbsthilfe im Dialog: Depression in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) und der KVB am 14. Oktober 2015 von 15.30 bis 19.00 Uhr in den Räumen der KVB in München

Auszug aus dem Programm

- Grußwort
Vorstand der KVB
- Moderierte Gesprächsrunde mit Dagmar Nedbal (Pressesprecherin BLÄK)
Sabine Surholt, Vorsitzende Schatten und Licht e. V., Ulrike Wecker und Andrea Heider-Rieth, beide Leiterinnen der Selbsthilfegruppe München und ehemals selbst Betroffene
- Depression in der Schwangerschaft und nach der Geburt – Diagnose und Therapiemöglichkeiten
Oberärztin Dr. Stephanie Schabert, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
- Kinderwunsch bei psychiatrischer Vorerkrankung
Dr. Elisabeth Schmölz, niedergelassene Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie
- Schlusswort und Verabschiedung
Dr. Heidemarie Lux, erste Vizepräsidentin der Bayerischen Landesärztekammer

Zwischen den Vorträgen ist ausreichend Zeit für Diskussionen eingeplant.

Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten melden sich bitte bis 9. Oktober 2015 bei der BLÄK an unter www.blaek.de/online/Fortbildungskalender. Die Veranstaltung ist von der BLÄK mit drei Fortbildungspunkten bewertet.

Weitere Informationen finden Sie unter www.kvb.de in der Rubrik *Service/Patienten/Termine und Veranstaltungen*.

diversen Veranstaltungen und durch Medienarbeit bringt er das Problemfeld der peripartalen Erkrankungen der allgemeinen Öffentlichkeit näher, um mehr Verständnis für die Problematik und damit langfristig mehr gesellschaftliche, finanzielle und gesundheitspolitische Unterstützung für die betroffenen Mütter zu gewinnen. Es gilt, das Tabu der peripartalen psychischen Er-

krankungen von Müttern zu brechen, um diese aus ihrer Isolation heraus- und den zahlreichen Hilfsmöglichkeiten und damit der Heilung zuzuführen.

*Sabine Surholt,
Schatten & Licht e. V.*