



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion



# Wenn die Freude fehlt – postpartale Depression



Gesundheit

0–1 Jahr

**Über die Hälfte aller Mütter leidet nach der Geburt unter einem Stimmungstief. Es taucht innerhalb der ersten 14 Tage auf und klingt nach spätestens 10 Tagen von selbst wieder ab. Dauert es länger, könnte es sich um eine postpartale Depression handeln.**

Ungefähr 15 Prozent der Frauen entwickeln in der Zeit nach der Geburt eine postpartale Depression (auch bekannt als postnatale Depression). Pro Jahr erkranken laut dem Verein Postpartale Depression Schweiz etwa 13 000 Frauen. Die meisten von ihnen leiden still. Die Erkrankung kann beim ersten Kind auftreten oder nach der Geburt von Geschwistern. Eine postpartale Depression kann sich auch erst Monate nach der Geburt entwickeln. Übrigens: Männer können ebenfalls davon betroffen sein.



**Depression ist eine Krankheit. Sie kann behandelt werden.**



## Mögliche Gefühle

- Die Betreuung Ihres Babys fühlt sich als Last an.
- Angst und Überforderung
- Traurigkeit und häufiges Weinen
- Schuld- und Versagensgefühle
- Gefühllosigkeit oder ablehnende Gefühle gegenüber Ihrem Baby
- Erschöpfung und Schlafprobleme
- Antriebs- und Lustlosigkeit, Unruhe
- Appetitlosigkeit
- Reizbarkeit, Panikattacken oder Wutanfälle
- Druckgefühle auf der Brust, Herzrasen
- Verlust des Lebenswillens

## Holen Sie sich Hilfe

Nehmen Sie Hilfsangebote aus Ihrem Umfeld an. Scheuen Sie sich nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen und schämen Sie sich nicht dafür. Auch für die Entwicklung Ihres Babys ist es wichtig, dass Sie in dieser belastenden Zeit Hilfe holen. Eine Beratung bei Ihrem/Ihrer Mütter- und Väterberater/in, der Stillberatung oder Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt kann Ihnen weiterhelfen.

## Gehen Sie behutsam mit sich um

Geben Sie sich genügend Zeit. Suchen Sie sich zusammen mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner Möglichkeiten, die Sie entlasten und Ihnen Raum und Zeit für Erholung geben. Gönnen Sie sich regelmässige Pausen, gehen Sie an die frische Luft und versuchen Sie, regelmässig und ausgewogen zu essen.

## Reden Sie darüber

Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner über Ihre Gefühle und Gedanken, damit er oder sie Sie besser verstehen kann. Tauschen Sie sich mit anderen Müttern und Vätern aus. Es erleichtert zu erkennen, dass andere mit ähnlichen Gefühlen kämpfen und sich auch überfordert fühlen.

Der Verein «Postpartale Depression Schweiz» vermittelt Kontakte mit ehemals betroffenen Personen. Bei der Stiftung Selbsthilfe Schweiz erfahren Sie, wo es in Ihrer Region eine Selbsthilfegruppe gibt. Die Adressen der beiden Websites finden Sie nachstehend unter «Zusätzliche Informationen».

 **Die postpartale Depression kann jede und jeden treffen.**

## Lassen Sie sich behandeln

Eine Psychotherapie kann eine wichtige Unterstützung und Begleitung bei der Bewältigung einer postpartalen Depression sein. Es besteht auch die Möglichkeit, mit Ihrem Kind in eine psychiatrische Klinik mit speziellem Mutter-Kind-Angebot einzutreten. Wenden Sie sich dafür an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder an eine Vertrauensperson.

## Frühere psychische Erkrankungen

Eine psychische Erkrankung vor oder während der Schwangerschaft erhöht das Risiko einer postpartalen Depression. Lassen Sie sich in diesem Fall schon vor der Geburt beraten. Sorgen Sie dafür, dass Sie in der Zeit nach der Geburt entlastet werden. Das senkt das Risiko einer postpartalen Depression.

## Was können Angehörige tun?

- Akzeptieren Sie die postpartale Depression als Krankheit.
- Sprechen Sie die Person an, aber machen Sie ihr keine Vorwürfe.
- Nehmen Sie die betroffene Person ernst.
- Besorgen Sie sich Informationen, um in Ihren Einschätzungen sicherer zu werden und die betroffene Person mit Wissen unterstützen zu können.
- Bieten Sie praktische Hilfe an, zum Beispiel indem Sie die erkrankte Person zum Arztbesuch begleiten.

## Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Verein Postpartale Depression Schweiz:

[www.postpartale-depression.ch](http://www.postpartale-depression.ch)

Selbsthilfe Schweiz:

[www.selbsthilfes Schweiz.ch](http://www.selbsthilfes Schweiz.ch)

Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

[www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber](http://www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber)



### **Wir unterstützen Sie.**

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

[www.zh.ch/kjz](http://www.zh.ch/kjz)