

Kontakte:

Koki – Frühe Hilfen für Eltern und Kinder

Erlangen: Schuhstraße 30, 91052 Erlangen,
Telefon: 09131/86 -1701/- 1779/-1716/-1868
koki-fruehe-hilfen@stadt-erlangen.de

Fürth: Stresemanplatz 11, 90763 Fürth,
Telefon: 0911/ 97731277
koki@lra-fue.bayern.de

Nürnberg: Reutersbrunnerstraße 34, 90429 Nürnberg
Telefon: 0911/ 231-3333

Krisendienst Mittelfranken: Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
Telefon: 0911/ 424855-0

Müttersprechstunde am Universitätsklinikum Erlangen

Dr. Judith Walloch,
Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik,
Telefon: 09131/85-34597
judith.walloch@uk-erlangen.de



Schatten und Licht-Selbsthilfegruppe
www.schatten-und-licht.de
Ansprechpartnerin in Nürnberg:
Birgit Perless, 0911/99947650

Projektarbeit von Maike Jung und Linja Dittmann
Hebammenkurs 2014/2017 an der BFS für Hebammen
am Universitätsklinikum Erlangen



Wenn das Elternsein die Seele betrübt



...lassen sich dennoch neue
Wege daraus finden.

Wussten Sie, dass 10-15% der Mütter und sogar
5-10% der Väter nach der Geburt ihres Kindes
an Wochenbettdepression leiden?

Das sind 100.000 betroffene Eltern im Jahr in Deutschland

Wochenbettdepression? Postpartale Depression?

Darunter versteht man eine Depression, die nach der Geburt des Kindes entsteht. Sie kann bis zu einem Jahr danach auftreten.

Finden Sie sich in diesen Aussagen wieder?

Kennen Sie die Empfindungen und Gefühle?

- Das Kind freut mich nicht
- Ich bin eine schlechte Mutter / Ich versage als Vater
- Ich empfinde nichts für mein Kind
- Ich gebe das Kind weg
- Ich schaffe das mit dem Kind nicht, Wickeln, Füttern, alles ist eine Qual
- Entweder ich oder das Kind müssen weg. Damit es das Kind dann besser hat
- Ich kann nicht mehr / Ich will fort – entweder irgendwohin oder schlafen bis alles vorbei ist
- Ich fühle mich leer, überfordert und alleingelassen
- Ich ertrage meinen Partner nicht mehr, kann ihn nicht mehr ausstehen. Ich bin wütend auf ihn und fühle mich nicht verstanden

Symptome sind u.a. depressive Verstimmungen,
Schlafstörungen, Grübeln und Gedankenkreisen,
Schuldgefühle, Gefühllosigkeit, Antriebslosigkeit,
Suizidgedanken und Ideen, dem Kind etwas anzutun.

Mutter-seelen-allein....
Das sind Sie nicht!
Holen Sie sich Hilfe!

**Denn wenn eine postpartale Depression
nicht behandelt wird,**

- gerät die Paarbeziehung in Gefahr
- gerät die Eltern-Kind-Beziehung in Gefahr
- kann Ihr Kind im Säuglingsalter Schlaf- und Essstörungen entwickeln
- kann ihr Kind im Erwachsenenalter mit einem 3x höheren Risiko selbst an einer depressiven Episode leiden
- kann Ihr Kind auch weniger mit psychischem Stress umgehen, kämpft mit Bindungsproblematik, Verhaltensabweichungen und Hyperaktivität

Auf einen guten Start kommt es an.
Melden Sie sich bei uns.....