

Hilfsangebote des Vereins Schatten & Licht e. V.



www.schatten-und-licht.de



Mutterseelenallein ...

... denn kaum jemand weiß, dass jedes Jahr in Deutschland rund 100.000 Mütter im Zusammenhang mit der Geburt ihres Kindes in eine psychische Krise geraten. **Wir helfen!**

**Schatten
& Licht e.V.**

Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



Infofaltblätter

Bitte unterstützen Sie uns, damit wir helfen können!

Mitgliedsantrag

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

Mitglied (39 Euro/Jahr)

Fördermitglied _____ (mehr als 39 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 dabei 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



Kontakt

Geschäftsstelle/I. Vorsitzende:

Sabine Surholt (Mag. Art.)

Obere Weinbergstr. 3

86465 Welden



TEL. 08293/965864, Fax 08293/965868

info@schatten-und-licht.de, www.schatten-und-licht.de

Telefonische Beratung:

• Christa Stobe, Tel. 02104/31311

• Sylvia Nogens, Tel. 02247/9009277

• Babette Laubvogel, Tel. 040/30033290

Örtliche Selbsthilfegruppe oder kostenfreie Beratung
des Vereins Schatten & Licht e.V.: (Weitere Adressen auf der Website)

Bankverbindung:

Schatten & Licht e.V.

IBAN: DE 6420 0100 2002 2051 1203

BIC: PBNKDEFFXXX

Postbank Hamburg

Überweisung per PayPal:

paypal@schatten-und-licht.de

Gläubiger-ID: DE56ZZZ00000037761

Vereinsregister: Amtsgericht Walsrode Nr. 120240

Foto: m/veel - Gestaltung: GSP/GründerPHotoMan, Bonn

Depression und Angststörung
rund um die Geburt

www.schatten-und-licht.de

Schatten
& Licht e.V.

Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



Broschüren



Depression und Angststörung nach der Geburt

Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Schatten
& Licht e.V.

Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



Kontaktlisten

Selbsthilfegruppen- und Beraterinnen-Liste

Liste der Selbsthilfegruppen und Beraterinnen

01.05.2022

Seite 1 von 3

Vorname	Nachname	Selbsthilfegruppen-Ort	E-Mail-Adresse	PLZ	Ort	Telefon 1	Telefon 2
Marieke	Lange	Online-Selbsthilfegruppe	online-shg@schatten-und-licht.de	00001			
Christina	Mieth	Online-Psychose-SHG	online-ppp-shg@schatten-und-licht.de	00002			
Anne	Planz	Online-Trauma-SHG	online-trauma-shg@schatten-und-licht.de	00003		0151/74501312	
Benjamin	Dittrich	Online-Vätergruppe	mail@benjamin-dittrich.de	00004		0221/25919710	
Julia	Reichel	Dresden	dresdner-rabenmuetter@web.de	01277	Dresden	0177/6818061	
Christina	Mieth	Dresden		01458	Ottendorf-Okrilla	0176/57950958	
Bianca	Strohbach	Zittau / Görlitz		02788	Hirschfelde	01523/6649447	
Tina	Klaws	Leipzig		04319	Leipzig	0176/82936183	
Kathrin	Billmann	Berlin III	shg-berlin@schatten-und-licht.de	10715	Berlin	---	
Steffi	Wiesecke	Berlin IV		13088	Berlin	030/9250472	Sehr gutes Englisch
Juliane	Wilson	Berlin I	shg-berlin@schatten-und-licht.de	13088	Berlin	---	
Hannah	Nehlsen	Berlin II	shg-berlin@schatten-und-licht.de	13437	Berlin	0163/4017877	
Vera	Butschkau	Potsdam		14542	Werder	0159/06443177	
Veronika	Dr. Windsor-Oettel	Hamburg I		22043	Hamburg	040/6530066	
Verena	Eisbrenner	Hamburg III		22149	Hamburg	0151/40072900	
Babette	Laubvogel	Hamburg II	praxis@babette-laubvogel.de	22529	Hamburg	040/30033290	
Caroline-Sophie	Hesse	Lübeck		23564	Lübeck	0174/6383504	
Nadja	Niemczyk	Bremerhaven / Cuxhaven	nadja-holling@t-online.de	27607	Geestland-Holssel	04742/926434	
Irina	Schröder	Bremen	irina.schroeder@yahoo.com	28816	Stuhr	0421/57730651	
Ulla	Konrath	Hannover		30449	Hannover	0179/4727290	
Vanessa	Zobel	Bielefeld	vanessa.zobel@t-online.de	33607	Bielefeld	0151/68119054	
Gerdi	Zollner-Bräutigam	Kassel		34134	Kassel	0561/9413174	
Ute	Weber	Fulda	ute.weber@landkreis-fulda.de	36093	Künzell	0661/60066070	
Claudia	McBriarty	Salzgitter		38277	Heere	05345/1352	0151/50977971
Pia	Tekook	Düsseldorf II	piatekook@web.de	40593	Düsseldorf	01577/5164822	
Christa	Stobe	Erkrath		40699	Erkrath	02104/31311	
Jennifer	Goetze	Düsseldorf I	info@jennifergoetze.de	40878	Ratingen	02102/1483900	0172/2447849
Janette	Vierke	Solingen		42657	Solingen	0173/5969060	
Marieke	Düdder	Dortmund		44534	Lünen	0157/30788093	
Rita	Bawolski	Essen I		45147	Essen	0176/58243291	
Sonja	Undorf	Duisburg		47058	Duisburg	0203/9864800	
Kristina	Lunemann	Münster		48167	Münster	0251/6744803	0175/9335878
Astrid	Haferkamp	Osnabrück		49577	Ankum	05462/962328	
Nicole	Ebrecht-Fuß	Köln II		50823	Köln	01573/4406394	

Fachleute-Listen

Liste der Fachleute

06.10.2021

Seite 1 von 49

Anrede	Titel	Vorname	Nachname	Dienststelle / Website	Straße und Hausnr.	PLZ	Ort	Telefon	Fachgebiet	Mitglied	MKB
Frau Dipl.-Soz.Päd.		Louise	Archner	DRK- Schwangerschaftsberatung	Bremer Str. 10d	01067	Dresden	0351/4678108	Beratung	Nein	Nein
Frau Dipl.-Päd.		Ann-Rieke	Lohaus	DRK- Schwangerschaftsberatung	Bremer Str. 10d	01067	Dresden	0351/4678234	Beratung	Nein	Nein
Herr Dipl.-Psych.		Klaus	Dilcher	Klinik am Waldschlösschen	Sudhausweg 6	01099	Dresden	0351/658777-0	Psychosomatik, Psychoth., Psychotraumaambula nz	Nein	Nein
Frau	Dr.	Christine	Franz	Facharztzentrum am Diako	Holzhofgasse 29	01099	Dresden	0351/8102375	Neurologie, Psychiatrie	Nein	Nein
Frau		Annett	Lorenz	Hebammenhaus	Louisenstr. 75	01099	Dresden	0351/2684730	Hebamme	Nein	Nein
Frau	Dr.	Heike	Germer	Praxis	Rudolf-Renner-Str. 37	01159	Dresden	0351/4215432	Gynäkologie	Nein	Nein
Frau Dipl.-Psych.		Tina	Heiland	Praxis	Hohe Str. 61	01187	Dresden	0351/4799310	Psycho-, Verhaltenstherapie, Trauerarbeit	Nein	Nein
Frau	Dr.	Ines	Richter-Kuhn	Praxis	Bayreuther Str. 30	01187	Dresden	0351/86262888	Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Homöopathie	Nein	Nein
Frau Dipl.-Psych.		Anke	Wegener-Sorge	Privatpraxis	Kaitzer Weinberg 6	01217	Dresden	0351/8015018	Psycho-, Gesprächs-, Paartherapie, SAFE-Mentorin	Nein	Nein
Frau		Sylvia	Richter	Praxis	Wiener Str. 54	01219	Dresden	0351/47960920	Säugling-Kleinkind-Eltern- Psychotherapie, Traumatherapie	Nein	Nein
Frau Dipl.-Soz.Päd.		Susan	Anders	AWO-Beratungszentrum	Schaufußstr. 27	01277	Dresden	0351/3361107	Schwangerschafts-, Mütter-, Familienberatung	Nein	Nein
Frau	Dr.	Anne-Katrin	Olbrich	Ev. Schwangerschaftsberatung	Schneebergstr. 27	01277	Dresden	0351/315020	Psych., Familien-, Schwangerschaftsberatung	Nein	Nein
Frau	Dr.	Anne	Coenen	Universitätsklinik, Mutter- Kind-Tagesk.	Fetscherstr. 74	01307	Dresden	0351/4587062	Psychosomatik, Psychotherapie	Nein	Ja
Frau Prof.	Dr.	Kerstin	Weidner	Uniklinik Psychosomatik und Psychotherapie	Fetscherstr. 74	01307	Dresden	0351/4587089	Psychosomatik, Psychotherapie	Nein	Ja
Frau Dipl.-Psych.		Grit	Reschnar	Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V.	Naumannstr. 3 a	01309	Dresden	0351/44039967	Beratung	Nein	Nein
Frau	Dr.	Ulrike	Anderssen-Reuster	Krankenhaus Dresden- Neustadt-Elternambul	Heinrich-Cotta-Str. 12	01324	Dresden	0351/8566340	Psychosomatik, Psychotherapie	Nein	Nein
Frau		Katja	Muschter	Praxis	Weinbergsweg 21	01326	Dresden	0162/7071433	Doula, Geb.-Begleitung	Nein	Nein
Frau		Elisabeth	Kurth	Stillpraxis	Augustusweg 46	01445	Radebeul	0351/8303478	Still-, Schreikinder-Beratung, Cranio-Sacral-Therapie	Nein	Nein
Frau Dipl.-Theol.		Annegret	Maneck	Diakonie - Ev. Beratungsstelle	Sidonienstr. 1	01445	Radebeul	0351/8308750	Schwangerschafts-, Familien-, Entwicklungspsych. Beratung	Nein	Nein
Frau Dipl.-Psych.	Dr.	Juliane	Junge-Hoffmeister	Eigene Praxis	Amtsgasse 1	01558	Großenhain		Psychotherapie	Nein	Ja
Frau		Katrin	Maes	Diakonie - Familienberatung	Paul-Büttner-Str. 2	01705	Freital	0351/6463289	Schwangerenberatung, Psych. Beratung	Nein	Nein

Informationen Mutter-Kind-Einheiten

Schatten & Licht e.V. | Sabine Surholt | Obere Weinbergstr. 3 | D-86465 Welden

Schatten & Licht e. V.
Sabine Surholt
Obere Weinbergstr. 3
D-86465 WELDEN

FRAGEBOGEN ZUR MUTTER-KIND-EINRICHTUNG

Um das Therapieangebot Ihrer Einrichtung für die betroffenen Frauen im Internet besser vorstellen und vergleichbarer machen zu können, bitten wir Sie, diesen Fragebogen an uns zurückzusenden, unter der Voraussetzung, dass Sie mit dessen Veröffentlichung einverstanden sind.

- Name der Einrichtung: _____
- Straße, PLZ, Ort: _____
- Telefon: _____ Fax: _____ E-Mail: _____
- Station: _____
- Anzahl der Mutter-Kind-Einheiten: _____
- Bettenanzahl der gesamten Station: _____
- Seit welchem Jahr Mutter-Kind-Behandlung? _____
- Aufnahme des Kindes bis zu welchem Alter? _____
- Aufnahme von Geschwisterkindern? Ja Nein
- Reine Frauenstation? Ja Nein
- Eigenes Bad pro Einheit vorhanden? Ja Nein
- Kinderbetten, Wickeltische vorhanden? Ja Nein
- Spielzimmer vorhanden? Ja Nein
- Küche, Ruheraum vorhanden? Ja Nein
- Direkter Zugang zu Garten und Spielplatz? Ja Nein
- Einbeziehung der Angehörigen in Therapie? Ja Nein
- Mitübernachtung eines Angehörigen möglich? Ja Nein
- Ambulante Nachsorge möglich? Ja Nein
- Anbindung an lokale Selbsthilfegruppe? Ja Nein **b.w.!**

Literatur- und Filmliste



I. Literatur zu Peripartalen Psychischen Erkrankungen:

- BEAU, Christa: Ich könnte doch glücklich sein, 2015, ISBN 3942401906
- BLOEMEKE, Viresha Julia: Es war eine schwere Geburt - Wie schmerzliche Erfahrungen heilen, 2015, ISBN 3466346073
- BÖHME, Corinna / WINKLER, Roland: Depression - Es begann im Wochenbett, 2012, ISBN 3939241973
- BÖRGENS, Sylvia: Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten, 2010, ISBN 3867390517
- BUND-DEUTSCHER-HEBAMMEN (Hg.): Psychologie und Psychopathologie für Hebammen - Die Betreuung von Frauen mit psychischen Problemen, 2006, ISBN 3830453345
- BUNJES, Stefanie: Tränen, Liebe, Freiheitsdrang - Mein schwerer Start ins Mutterdasein, 2019, ISBN 1798020491
- BUNJES, Stefanie: Mutterliebe kann frau lernen - Impulse für einen glücklichen Mutteralltag, 2020, ISBN 9798699001064
- DALTON, Katharina: Mütter nach der Geburt - Wege aus der Depression, 1992, ISBN 3596109558
- DALTON, Katharina / HOLTON, Wendy: Wochenbettdepression - erkennen, behandeln, vorbeugen, 2003, ISBN 3456839308
- DIX, Carol: Eigentlich sollte ich glücklich sein - Hilfe und Selbsthilfe bei Postnataler Depression, 1998, ISBN 3268000479
- DIX, Carol: Depressionen nach der Geburt - Hilfe für Mütter (und Väter), 1991, ISBN 349918821X
- DOHMEN, Ute: Postpartale psychische Erkrankungen - Therapeutische Möglichkeiten, 2007, ISBN 3836409178
- DORN, Almut / ROHDE, Anke: Krisen in der Schwangerschaft, 2020, ISBN 3170342064
- DUNNEWOLD, Ann / SANFORD, Diane: Ich würde mich so gerne freuen!, 1996, ISBN 3893733558
- EMERSON, William: Geburtstrauma - Die Auswirkungen der modernen Geburtshilfe, 2020, ISBN 3868091556
- ERCHOVA, Inga: Jede Mutter kann glücklich sein - Unser inneres Kind umarmen, 2017, ISBN 377879275X
- FIGES, Kate: Babyblues, 2001, ISBN 3596151619
- FREY, Carlotta: Mutterglück - Wie ich trotz postpartaler Depression zurück zu meinen Kindern fand, 2021, ISBN 3867392143
- GEISEL, Elisabeth: Tränen nach der Geburt, 1997, ISBN 3466343690
- GMÜR, Pascale: MutterSeelenAllein - Erschöpfung und Depression bei Müttern, 1995, ISBN 3715203234
- GÖDTEL, Reiner: Seelische Störungen im Wochenbett, 1979, ISBN 3437105817
- GRÖHE, Friederun: Nehmt es weg von mir - Depressionen nach der Geburt eines Kindes, 2003, ISBN 3525461771
- HARMS, Thomas: Emotionelle Erste Hilfe - Bindungsförderung, Eltern-Baby-Therapie, 2008, ISBN 3934391406
- HECHTSCHMID, Juliane: Wochenbettdepression - Ursachen, Symptome, Vorbeugung, Was hilft, 2017, ISBN 1520885555
- HERRMANN, Stephanie: Postpartale Depressionen - Wege zu einer sicheren Mutter-Kind-Bindung, 2014, ISBN 3842896964
- HOFECKER-FALLAHPOUR, Maria: Was Mütter depressiv macht ..., 2005, ISBN 3456841310
- HORNSTEIN, Christiane / KLIER, Claudia: Auf einmal ist da ein Kind... Postpartale Depression, DVD mit Booklet, 2005, ISBN 3170188526
- HÜGEL, Xenia Gabriele: Weiß + Schwarz = Grün - Tagebuch über eine Schwangerschaftsdepression, 2011, ISBN 3842347855
- KLIER, Claudia M. / DEMAL, Ulrike / KATSCHNIG, Heinz (Hg.): Mutterglück und Mutterleid - Diagnose und Therapie der postpartalen Depression, 2001, ISBN 3850765539
- KUSHNER-RESNICK, Susan: Dunkle Tage der Seele, 2002, ISBN 340461481X
- LIER-SCHEHL, Hannelore: Bewegungsdialoge bei Mutter und Kind: Bewegungsmuster bei Beziehungsstörungen postpartal erkrankter Frauen und ihrer Säuglinge, 2008, ISBN 3830037325
- LIUSSI, Michele / SPANGLER, Katharina: Die Klügere gibt ab - Dein Weg zu mehr Mamafürsorge, 2022, ISBN 9783842616660
- LOHSE, Tina: Hilfe, ich kann mein Kind nicht lieben - Postpartale Depressionen: Krankheitsbild, Verlauf, Ursachen und Therapiemöglichkeiten, 2008, ISBN 383666609X
- LEIBOLD, Gerhard: Postnatale Depressionen, 1989, ISBN 3612203983
- LIER-SCHEHL, Hannelore: Seelische Gesundheit für Familien von Anfang an - Psychosoziale Präventionsarbeit der Frühen Hilfen bei peripartalen Erkrankungen, 2020, ISBN 3837927644
- MARTIN, Annette: Windeln und Wahnsinn, 1998, ISBN 337903505X
- MEISENZAHL, Eva / STEGMÜLLER, Veronika / GERBIG, Nicole: Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit - Das Manual für Gruppen- und Einzelsettings, 2021, ISBN 3608400621
- MEISSNER, Brigitte: Emotionale Narben aus Schwangerschaft und Geburt auflösen, 2013, ISBN 3952224677
- MOSER, Catherine-Olivia: Postpartale Depression und „Weibliche Identität“ - Psychoanalytische Perspektiven auf Mutterschaft, 2018, ISBN 3837640687
- MUNDT, Christian: Die psychische Situation von Müttern nach der Geburt eines Kindes - Eine Vergleichsstudie von Frauen mit unterschiedlichen Geburtsverläufen, 2011, ISBN 384286309
- NISPEL, Petra: Mutterglück und Tränen - Depression nach der Geburt verstehen und überwinden, 1996, ISBN 3451261502
- NISPEL, Petra: Mutterglück und Tränen - Das seelische Tief nach der Geburt überwinden, 2001, ISBN 3451052075
- ORTMANN, Gudrun: Das bin nicht ich - Erfahrungsberichte zur postpartalen Psychose und Depression, 2004
- PEDRINA, Fernanda: Mütter und Babys in psychischen Krisen, 2006, ISBN 3860998188
- RIECHER-RÖSSLER, Anita / WIMMER-PUCHINGER, Beate: Postpartale Depression, 2006, ISBN 3211299556
- RIECHER-RÖSSLER, Anita (Hg.): Psychische Erkrankungen in Schwangerschaft und Stillzeit, 2011, ISBN 3805595629

Angehörigen-Informationen



Informationen für Partner, Angehörige und Freunde

Liebe Angehörige und andere helfende Personen,

Sie haben in Ihrer Familie oder in Ihrem Freundeskreis eine Frau, die an einer heute recht häufigen Erkrankung, einer Postnatalen Depression leidet?

Und Sie haben beschlossen, diese Frau bei ihrem Genesungsprozess tatkräftig zu unterstützen?

Prima!

Denn Ihre Hilfe ist von unschätzbarem Wert, damit es der Patientin bald besser geht. Mit Kenntnissen, Geduld, Liebe und Verständnis können Sie aktiv zu Ihrer Genesung beitragen. Kurzum: Ihre Partnerin, Verwandte oder Freundin braucht Sie jetzt dringend! Vielleicht sind Sie noch etwas unsicher, wie eine möglichst hilfreiche Unterstützung aussehen könnte. Dafür habe ich dieses Informationsblatt mit Vorschlägen für Sie gemacht:

Verteilen Sie die Hilfe auf möglichst vielen Schultern!

Die Betreuung der Patientin kostet viel Kraft, da möglichst häufig, unter Umständen rund um die Uhr, jemand für sie da sein sollte. Überlegen Sie gemeinsam mit ihr, wer als Hilfspersonen noch in Frage kommt und sprechen Sie die betreffenden Personen an. Denken Sie daran, dass auch kleine Beiträge z.B. Wäsche waschen, mal eine Stunde mit dem Kinderwagen spazieren gehen schon hilfreich sein können und von Menschen, die vielleicht nicht so viel Zeit haben, auch geleistet werden können. Machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Sie sich selbst von der Last der Aufgaben überfordert fühlen! Auch Ihnen steht jetzt alle Hilfe zu und dafür gibt es Fachleute. Wenden Sie sich an die behandelnden Psychotherapeuten/innen, Gynäkologen/innen, an die Hebamme der Patientin oder an Ihren Hausarzt/-ärztin, wenn Ihnen mal die Luft ausgeht. In Absprache mit der Patientin kann z.B. auch eine ärztlich verordnete Haushaltshilfe oder Hebammenbesuche über den 10. Tag nach der Entbindung in Anspruch genommen werden. Schließlich kann auch ein vorübergehender Klinikaufenthalt in Betracht gezogen werden. Es gibt mittlerweile auch Kliniken, die die Frauen gemeinsam mit ihren Kindern aufnehmen können. Fragen Sie bei den Fachleuten nach dieser Möglichkeit.

Entlasten Sie die Patientin von möglichst vielen Alltagsaufgaben!

Die Patientin braucht Ruhe und Erholung, Schlaf und nochmals Schlaf! Überlegen Sie sich, welche Aufgaben die Patientin davon abhalten könnten, sich dann Ruhe zu gönnen, wenn auch ihr Kind schläft und versuchen Sie diese Aufgaben möglichst andere machen zu lassen (Haushaltshilfe von der Krankenkasse, Putzfrau, helfende Angehörige). Wenn es der Zustand der Patientin zulässt, suchen Sie mit ihr ein bis zwei leichtere Aufgaben heraus, die sie noch selbst bewältigen kann. Es ist gut, wenn dies Aufgaben sind, die mit der Versorgung ihres Kindes zu tun haben.

Sorgen Sie für eine gute Ernährung!

Selbst wenn die Patientin unter Appetitlosigkeit leidet, stellen Sie ihr unaufgefordert regelmäßige, möglichst gesunde Mahlzeiten hin, Dinge von denen Sie wissen, dass sie sie mag. Seien Sie nicht beleidigt, wenn sie nichts anrührt und bieten sie ihr immer wieder Essen an. Reichen Sie auch Zwischenmahlzeiten (z.B. Obst, Joghurt, Schokolade). Stellen Sie ihr auch immer Getränke hin (z.B. Fruchtsäfte, Kräutertees, Milch).

Ermuntern Sie die Patientin professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und zu Selbsthilfegruppen-Treffs zu gehen!

Es ist genauso wenig Ausdruck eines Versagens bei Depressionen therapeutische und medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wie bei einer Grippe den Hausarzt zu rufen. Bei der bundesweit arbeitenden Selbsthilfeorganisation für Frauen mit postnatalen Depressionen "Schatten und Licht - Krise nach der Geburt" können Sie und die Patientin wichtige Informationen z.B. über ärztliche und psychotherapeutische Fachleute, spezialisierte Kliniken und regionale Gruppentreffen erhalten. Weitere wichtige Ansprechpartnerinnen sind die Hebamme, z.B. diejenige, die die Frau vor, während oder nach der Geburt betreut hat, die Geburtsvorbereiterin, bei der die Patientin einen Schwangerschaftskurs gemacht hat und Leiterinnen von Stillgruppen. Scheuen Sie sich auch nicht, die ausgetretenen Pfade der Schulmedizin zu verlassen. Es gibt im alternativ-heilkundlichen Bereich viele Wege, die zwar von den Krankenkassen nicht anerkannt sind, d.h. selbst bezahlt werden müssen, aber bei vielen Betroffenen sehr gute Erfolge gezeigt haben. Dazu gehören z.B. die klassische Homöopathie, die traditionelle chinesische Medizin und bei den psychotherapeutischen Methoden EMDR. (Kontaktadressen s. Homepage www.schatten-und-licht.de)

Sagen Sie Ihr immer wieder, dass ihr Zustand sich bessern wird und dass sie wieder ganz gesund wird!

Eine postnatale Depression ist eine heilbare Krankheit, das dürfen Sie auch selbst gern glauben, es stimmt.

Vorsorge-Informationen

Vorsorge-Tipps

1. Vorsorge ist unbedingt nötig

In einer Umfrage erkrankten 6 von 8 Frauen, die nicht vorgesorgt hatten, erneut. Das entspricht 75%. Dagegen lag die Rückfallrate bei den Frauen, die Prävention betrieben hatten nur etwa bei 33%. Diese Rate ließe sich bei noch umfassenderer Vorsorge, abgestimmt auf die individuellen Ursachen, sicher noch weiter senken. Hundertprozentige Sicherheit vor einem erneuten Auftreten von PPD/PPP wird es allerdings nicht geben.

2. Vorsorge beginnt schon vor der Schwangerschaft

Die Ersterkrankung sollte möglichst ganz ausgeheilt/ austherapiert sein. Informieren Sie sich schon vor einer erneuten Schwangerschaft umfassend über die Erkrankung, Vorbeugungs- und Behandlungsmethoden (Literatur, Internet, Beratungsgespräche).

3. Partnerschaftlich den Vorsorge-Kurs bestimmen

Auch Ihr Partner sollte hinter der Entscheidung für ein weiteres Kind stehen. Arbeiten Sie in gemeinsamen Gesprächen (eventuell mit therapeutischer Hilfe) das Trauma der Ersterkrankung auf und bereden Sie alle Ängste und Bedenken bezüglich einer erneuten Schwangerschaft. Entscheidungen über die Art der Vorsorge, die Wahl des Geburtsortes usw. sollten Sie gemeinsam treffen.

4. Notfallplan aufstellen

Notieren Sie sich für den Fall einer erneuten Erkrankung alle wichtigen Anlaufstellen (Arzt, Therapeut, Selbsthilfegruppe, Mutter-Kind-Klinik), zu denen Sie möglichst schon in der Schwangerschaft Kontakt aufnehmen sollten.

Besprechen Sie schon im Vorfeld mit Verwandten und Freunden, wie geholfen werden kann, falls es Ihnen nicht gut gehen sollte (Kinderbetreuung, Einkäufe, Haushalt).

Informieren Sie sich über Familien- / Mütterpflegerinnen, Doulas usw.,

5. Ursachenorientiert vorsorgen

Überdenken Sie in Ruhe alle denkbaren Ursachen Ihrer Ersterkrankung und planen Sie Ihre Vorsorge-maßnahmen entsprechend.

Vor allem bei kindheits- und persönlichkeitsbedingten Ursachen (z. B. Perfektionismus, Abgrenzungsprobleme, Schwierigkeiten in der Beziehung zur eigenen Mutter) sollten Sie eine ausreichende Anzahl von Psycho- oder Körpertherapiestunden absolviert haben, nur einige Stunden, z. B. während eines Klinikaufenthalts, reichen in der Regel nicht aus.

Die genetische Disposition (psychische Erkrankung in der eigenen Familie) bedingt sehr hohe Rückfallraten (von den Frauen der Umfrage, die erneut erkrankten, waren 91% „vorbelastet“). Hier wäre eine medikamentöse Vorsorge mit vorbeugender Gabe von Antidepressiva/ Antipsychotika nach der

Edinburgh-Postnatal- Depression-Scale



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

© 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).

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. Bei einer Gesamtpunktzahl von 12 und darüber liegt die Vermutung nahe, dass Sie an einer postpartalen Depression leiden.

- | | |
|---|---|
| I. 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. | I have been able to laugh and see the funny side of things.
As much as I always could.
Not quite so much now.
Definitely not so much now.
Not at all. |
| II. Ich konnte mich so richtig auf etwas freuen.
[0] So wie immer.
[1] Etwas weniger als sonst.
[2] Deutlich weniger als früher.
[3] Kaum. | I have looked forward with enjoyment to things.
As much as I ever did.
Rather less than I used to.
Definitely less than I used to.
Hardly at all. |
| III. Ich habe mich grundlos schuldig gefühlt, wenn etwas schief ging.
[3] Ja, meistens.
[2] Ja, gelegentlich.
[1] Nein, nicht sehr oft.
[0] Nein, niemals. | I have blamed myself unnecessarily when things went wrong.
Yes, most of the time.
Yes, some of the time.
Not very often.
No, never. |
| IV. Ich war aus unerfindlichen Gründen ängstlich oder besorgt.
[0] Nein, gar nicht.
[1] Selten.
[2] Ja, gelegentlich.
[3] Ja, sehr oft. | I have been anxious and worried for no good reason.
No, not at all.
Hardly ever.
Yes, sometimes.
Yes, very often. |
| V. Ich erschrak leicht oder geriet grundlos in Panik.
[3] Ja, sehr häufig.
[2] Ja, gelegentlich.
[1] Nein, kaum.
[0] Nein, überhaupt nicht. | I have felt scared and panicky for no good reason.
Yes, quite a lot.
Yes, sometimes.
No, not much.
No, not at all. |
| VI. Ich fühlte mich durch verschiedene Umstände überfordert.
[3] Ja, meistens konnte ich die Situationen 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. | Things have been getting on top of me.
Yes, most of the time I haven't been able to cope.
Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual.
No, most of the time I have coped quite well.
No, I have been coping as well as ever. |
| VII. 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. | I have been so unhappy that I have difficulty sleeping.
Yes, most of the time.
Yes, sometimes.
Not very often.
No, not at all. |
| VIII. Ich habe mich traurig oder elend gefühlt.
[3] Ja, meistens.
[2] Ja, gelegentlich.
[1] Nein, nicht sehr häufig.
[0] Nein, gar nicht. | I have felt very sad or miserable.
Yes, most of the time.
Yes, quite often.
Not very often.
No, not at all. |
| IX. Ich war so unglücklich, dass ich weinen mußte.
[3] Ja, die ganze Zeit.
[2] Ja, sehr häufig.
[1] Nur gelegentlich.
[0] Nein, nie. | I have been so unhappy that I have been crying.
Yes, most of the time.
Yes, quite often.
Only occasionally.
No, never. |
| X. Ich hatte den Gedanken, mir selbst etwas anzutun.
[3] Ja, recht häufig.
[2] Gelegentlich.
[1] Kaum jemals.
[0] Niemals. | The thought of harming myself has occurred to me.
Yes, quite often.
Sometimes.
Hardly ever.
Never. |

Fachleute-Info



Tipps für die Beratung einer psychisch auffälligen Mutter

(von Sabine Surholt)

Frau zeigt Auffälligkeiten (Symptom-Liste S&L)

Frage nach Befinden, Äußerungen nicht abwiegeln und beschwichtigen, sondern ernst nehmen

Krankheitsbilder der Postpartalen Depression, Angst-, Zwangsstörung erläutern (Faltblatt S&L)

Einschätzung mit Hilfe des Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale (Website S&L)

Zwangsgedanken, Suizid- oder Infantizidgedanken erfragen

Ursachen erforschen:

- Erbliche Vorbelastung
- Hormonelle Probleme
- Kindheitstraumata
- Stressfaktoren
- Belastende Ereignisse im zeitlichen Umfeld von Schwangerschaft und Entbindung
- Probleme in der Schwangerschaft
- Traumatische Erlebnisse oder Probleme bei der Entbindung
- Probleme mit dem Kind
- Stillprobleme
- Familiäre Probleme

Angehörige einbeziehen (Angehörigen-Info S&L)

Schutz vor schädlichen Kontakten aufbauen

Dauerbetreuung und Versorgung durch Verwandte, Freunde, Nachbarn anregen

Haushaltshilfe, Familien-, Mütterpflegerin, Doula anregen

Frage nach Vorliebe für Schulmedizin oder alternative Heilmethoden

Angst vor Medikamenten und Ärzten nehmen

Passende Therapieformen (medikamentös und psychologisch) heraussuchen (Website S&L)

HeilpraktikerIn, ÄrztIn, Diplom-PsychologIn empfehlen (Fachleute-Listen S&L)

Passende Körpertherapieform heraussuchen (Website S&L)

Gegebenenfalls Klinik mit Mutter-Kind-Einheit und -Interaktionstherapie empfehlen (Website S&L)

und vor allem **immer alles auf viele Schultern verteilen!!!**

Umfragen



Schatten & Licht e. V.
Sabine Surholt
Obere Weinbergstr. 3
D-86465 WELDEN

FRAGEBOGEN ZUR POSTPARTALEN ERKRANKUNG

Um das Problemfeld der postpartalen Erkrankungen weiter erforschen und zukünftig Betroffenen besser helfen zu können, bitten wir Sie, diesen Fragebogen an obige Anschrift zurückzusenden.

- Alter zur Zeit der Entbindung: Unter 20 20-25 26-30 31-35 36-40 Über 40
- Familienstand: Alleinerziehend In einer Partnerschaft lebend Verheiratet
- Schulabschluß: Hauptschulabschluß Mittlere Reife Abitur
- Berufsstand: Arbeiterin Angestellte Selbständige
- Angst vor Arbeitsplatzverlust? Ja Nein
- Psychische Erkrankungen in der Familie? Ja Nein
- Psychische Erkrankungen vor der Schwangerschaft? Ja Nein
- Nach welcher Entbindung ist die/eine postpartale Erkrankung aufgetreten? (Mehrfachnennungen möglich) Nach der 1. 2. 3. 4. oder späteren
- Art der Schwangerschaft: Geplant Ungeplant
- Körperliche Probleme in der Schwangerschaft? Ja Nein
- Psychische Probleme in der Schwangerschaft? Ja Nein
- Erleben der Schwangerschaft: Positiv Normal Negativ
- Ort der Entbindung: Krankenhaus Geburtshaus Zuhause Anderer Ort
- Probleme bei der Entbindung? Ja Nein
- Art der Entbindung: Natürliche Geburt Kaiserschnitt
- Erleben der Entbindung: Positiv Normal Negativ
- Erleben des Krankenhausaufenthaltes: Positiv Normal Negativ
- Geschlecht des Kindes: Mädchen Junge
- Körperliche Verfassung des Kindes: Gesund Schreibaby Kränkelnd Behindert Tot

b.w.

Vorträge und Fortbildungen

Online-Seminare-2022:

Psychische Krisen rund um die Geburt – Familien professionell beraten und begleiten

Etwa jede zehnte Frau erkrankt nach der Geburt an einer sogenannten Wochenbettdepression. Das ist jedoch nicht die einzige Form psychischer Krisen rund um die Geburt. Neben der klassischen Depression können Frauen in der Schwangerschaft oder nach der Geburt auch an Ängsten und Zwangsgedanken, Psychosen oder posttraumatischen Belastungsstörungen leiden. Und nicht zuletzt kann die Peripartalarzeit auch mit psychischen Belastungen verbunden sein, die noch nicht im klinischen Sinne als Erkrankung diagnostiziert sind, bei denen Familien aber dennoch Beratung und Unterstützung benötigen.

Zielgruppe:

Mitarbeiter*innen von Schwangeren-, Erziehungs- und Familienberatungsstellen, sozialpädagogische Fachkräfte in der Jugendhilfe und in den Frühen Hilfen, Hebammen und weitere interessierte Fachkräfte

Ziele und Inhalte:

- → die eigene Haltung zu psychischen Problemen von Müttern reflektieren
- → Sensibilisierung für die psychischen Herausforderungen der Peripartalarzeit
- → Kennenlernen der verschiedenen Formen peripartalar psychischer Krisen und Erkrankungen
- → Mit betroffenen Müttern oder Angehörigen über psychische Krisen sprechen
- → Instrumente und Methoden für die Einschätzung, das Erstgespräch und die Beratung kennenlernen
- → Mögliche Auswirkungen auf die Mutter-/Vater-Kind-Bindung einschätzen
- → Möglichkeiten und Grenzen der ambulanten Beratung und Begleitung ausloten
- → Notfallsituationen erkennen und sichere Überleitungen schaffen

Referentinnen:

1-Mareike Lange, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kursleiterin am Gestaltinstitut Frankfurt, Online-Gruppen-Leiterin bei Schatten & Licht e.V.

2-Melanie Weimer, Dipl.-Pädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin, GfG-Familienbegleiterin, Systemische Beraterin (DGSF), Systemische Supervisorin (SG), Leiterin eines Frühe-Hilfen-Projekts, Kinderschutzfachkraft, Selbsthilfegruppen-Leiterin bei Schatten & Licht e.V.

Online-Seminare: → über Zoom; Link wird spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung verschickt, ggf. Spam-Ordner überprüfen oder frühzeitig Referentin kontaktieren

Technik-Check: → 30 Minuten vor dem Seminar (freiwillig)

Teilnahmebeitrag: → → 55,-€

Terminauswahl: → → Di → 12.07.2022 → 14-18-Uhr → Ref. 2
Do → 22.09.2022 → 14-18-Uhr → Ref. 2
Fr → 23.09.2022 → 10-14-Uhr → Ref. 1
Do → 20.10.2022 → 14-18-Uhr → Ref. 1
Di → 08.11.2022 → 14-18-Uhr → Ref. 2
Do → 24.11.2022 → 14-18-Uhr → Ref. 1

Verbindliche Anmeldung formlos an info@schatten-und-licht.de unter Angabe von:

Name
Rechnungsanschrift
Mailadresse
Telefon, unter dem am Seminartag erreichbar
Beruf, Arbeitsfeld
Gewähltes Seminardatum und ggf. Alternativdatum, falls gewünschtes Seminar voll

Rücktritt:

Eine Absage muss schriftlich erfolgen. Bis drei Wochen vor Seminarbeginn entstehen keine Kosten; bis eine Woche vor Seminarbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 15,-EUR. Bei später eingehenden Absagen oder Nichtteilnahme am Veranstaltungstag erheben wir den vollen Teilnahmebeitrag.

¶
¶
¶
¶

Schatten
& Licht e.V.
Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



Online-Vertiefungsseminare-2022:

Psychische Krisen rund um die Geburt – Familien professionell beraten und begleiten, Teil II

Etwa jede zehnte Frau erkrankt nach der Geburt an einer sogenannten Wochenbettdepression. In den vergangenen Jahren hat die sensible Phase nach der Geburt eines Kindes erfreulicherweise verstärkte Aufmerksamkeit bekommen. So werden auch Mütter und Väter in post-peripartalen Krisen zunehmend in den Blick von Fachkräften genommen und es sind zunehmend mehr ambulante Beratungsangebote für betroffene Familien entstanden. Vielversprechende Handlungsansätze aus der Arbeit mit Familien widmen sich der gezielten Mobilisierung von vorhandenen (Alltags-)Ressourcen, um so gemeinsam nachhaltige Lösungen zu finden.

Zielgruppe:

Mitarbeiter*innen von Schwangeren-, Erziehungs- und Familienberatungsstellen, sozialpädagogische Fachkräfte in der Jugendhilfe und in den Frühen Hilfen, Hebammen und weitere interessierte Fachkräfte, die bereits Vorkenntnisse zu peripartalen psychischen Krisen haben.

Ziele:

-> Erweiterung der ambulanten ressourcenorientierten Beratungskompetenz

Inhalte:

-> Kennenlernen wirkungsvoller und alltagsbezogener Methoden zur Unterstützung von Familien
-> Die Rolle von Vätern in post-peripartalen Krisen

Referentin:

Kerstin Eichhorn-Wehnert, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), NLP-Coach, langjährige Schwangerenberaterin, Dozentin an der Hochschule Coburg, im Notfall Tel. 0178/5848454

Online-Seminar: → über Zoom; Link wird spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung verschickt, ggf. Spam-Ordner überprüfen oder frühzeitig Referentin kontaktieren

Technik-Check: → 30 Minuten vor dem Seminar (freiwillig)

Teilnahmebeitrag: → → 65,-€

Terminauswahl: → → Mi → 13.07.2022 → 13-18-Uhr
Di → 13.09.2022 → 13-18-Uhr
Mi → 26.10.2022 → 13-18-Uhr
Mi → 07.12.2022 → 13-18-Uhr

Verbindliche Anmeldung formlos an info@schatten-und-licht.de unter Angabe von:

Name
Rechnungsanschrift
Mailadresse
Telefon, unter dem am Seminartag erreichbar
Beruf, Arbeitsfeld
Gewähltes Seminardatum

Rücktritt:

Eine Absage muss schriftlich erfolgen. Bis drei Wochen vor Seminarbeginn entstehen keine Kosten; bis eine Woche vor Seminarbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 15,-EUR. Bei später eingehenden Absagen oder Nichtteilnahme am Veranstaltungstag erheben wir den vollen Teilnahmebeitrag.

¶

Schatten
& Licht e.V.
Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



Öffentlichkeitsarbeit

„Das Schlimmste an der PPD waren für mich die Zwangsgedanken. Ich konnte kein Messer, keine Schere oder ähnliches mehr anfassen. Ständig kreisten die schlimmsten Gedanken in meinem Kopf, ich könnte meinem Kind etwas antun oder es verletzen.“

„Ich zweifle total an mir und bekomme ein permanent schlechtes Gewissen. Alle anderen schaffen das, sind glücklich über ihr Kind. Und ich? Ich möchte es am liebsten zurückgeben, wenn ich das irgendwie könnte, ohne ihm wehzutun.“

„Mir wäre viel erspart geblieben, hätte ich damals schon etwas über postpartale Depression oder Psychose gewusst. Es wäre vieles einfacher zu ertragen gewesen, und ich denke, ich hätte auch viel eher wieder gesund werden können.“

„Nach außen hin merkte man mir meine Krise überhaupt nicht an. Ich hatte mich gegenüber Anderen total im Griff, doch innen tobte die Panik.“

„Ich bekomme Panik, allein mit dem Baby. Ich habe das Gefühl, als bekäme ich keine Luft mehr. Wenn unser Baby zu weinen beginnt, steigert sich dieses Gefühl ins fast Unerträgliche.“



Schatten
& Licht e.V.
Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



Website

www.Schatten-und-Licht.de



Schatten & Licht e.V.

Selbsthilfeorganisation zu peripartalen psychischen Erkrankungen

Offizielles Mitglied bei Postpartum Support International - Weltweites Netzwerk zur postpartalen Depression und Psychose

Ehrenmitgliedschaft von Prof. Dr. John Cox, University of Edinburgh & Prof. Dr. Ian Brockington, University of Birmingham



www.schatten-und-licht.de



Mutterseelenallein ...

... denn kaum jemand weiß, dass jedes Jahr in Deutschland rund 100.000 Mütter im Zusammenhang mit der Geburt ihres Kindes in eine psychische Krise geraten. **Wir helfen!**

**Schatten
& Licht e.V.**

Initiative peripartale
psychische Erkrankungen

