



Detaillierte Informationen zu unserem Programm, zahlreichen Frauengesundheitsthemen und unseren Initiativen finden Sie auf unserer Website.

Ihre Gesundheit. Unser Programm.

Wir sind für Sie erreichbar:

☎ 01/4000-871 62

@ frauengesundheit@ma15.wien.gv.at


i www.frauengesundheit-wien.at

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf der Website heruntergeladen oder unter den oben angeführten Kontaktdaten kostenlos bestellt werden.

„... eigentlich sollte ich glücklich sein ...“

Psychische und soziale Belastungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt
Ein Ratgeber für Mütter, Partner und Angehörige

Mit freundlicher Unterstützung von:



***D**ie meisten Frauen machen mit Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft sehr positive Erfahrungen. Trotzdem kann es sein, dass nicht alle Ihre Erwartungen erfüllt werden. Dies ist eine Zeit voller Veränderungen, und es kann schwierig für Sie sein, sich darauf einzustellen. Über diese Seite von Schwangerschaft und Mutterschaft sprechen jedoch nur wenige Menschen ...*

Vorwort

Liebe Mütter!



© Peter Rigmund

Mag. Sonja Wehsely
Stadträtin für Gesundheit und Soziales

Ein Kind zu bekommen gehört für viele Frauen zu den glücklichsten Ereignissen ihres Lebens. Es gibt jedoch auch Umstände, die diese Freude und diese Zeit der „guten Hoffnung“ trüben können. Frauen brauchen während der Schwangerschaft und nach der Geburt nicht nur sozialen und finanziellen Rückhalt, sondern auch Zuwendung, Verständnis, einen Partner, FreundInnen und Angehörige, die sich mit ihnen freuen und Anteil nehmen können. Und es bedarf einer gewissen Zuversicht, „dass schon alles gut gehen wird“.



© Inge Prader

**a.o. Univ.-Prof.
Dr. Beate
Wimmer-Puchinger**
Wiener Frauengesundheitsbeauftragte

Nicht alle Frauen genießen die nötige Geborgenheit und Sicherheit. Mitunter sind sie gerade in dieser Zeit auf sich allein gestellt oder haben Sorge, dass alles zu viel werden könnte. Wenn Sie sich unglücklich, niedergeschlagen oder verzagt fühlen, so ist es vielleicht tröstlich für Sie zu erfahren, dass es rund einem Drittel aller Frauen ebenso ergeht.

Diese Broschüre wird Ihnen Mut machen, denn Sie werden erfahren, wie Sie mit Stimmungstiefs und Depressionen vor und nach der Geburt umgehen können und wo Sie Hilfe bekommen.

Hurra, ich werde Mutter!	4
Hilfe, ich bin Mutter geworden!	5
Wenn Gefühle verrückt spielen – Stimmungsschwankungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt	7
Blues, Depression, Psychose	8
Der Baby Blues	8
Die postpartale Depression	8
Die postpartale Psychose	10
Wodurch eine postpartale Depression entstehen kann	10
Risikofaktoren	11
Wie kann man vorbeugen – Tipps für Mütter	12
Wie kann man(N) vorbeugen – Tipps für Väter	13
Aus Partnern werden Eltern	15
Wann man Hilfe suchen sollte	16
Wo man Hilfe finden kann	17
Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten	18
Was Freunde und Angehörige tun können	19
„Wie geht es Ihnen?“ – Checkliste	20
Kontaktstellen – wichtige Adressen	21
Literaturhinweise	30
Internetadressen	31

„Am Beginn war ich sehr glücklich als ich erfahren habe, dass ich schwanger bin, weil es ja ein Wunschkind war. Aber sehr bald haben sich Ängste über alles eingestellt ...“

Sylvia K.

Hurra, ich werde Mutter!

Wenn sich ein Baby ankündigt, wird das Leben der werdenden Mutter auf den Kopf gestellt. Der Bauch wird dicker, die Hormone kommen durcheinander, die Gefühle fahren Achterbahn und täglich tauchen neue Fragen auf:

- ▶ Werde ich mit der neuen Situation zurecht kommen?
- ▶ Kann ich dem Kind das geben, was es braucht?
- ▶ Ist die Wohnung groß genug?
- ▶ Wird mich mein Partner unterstützen?
- ▶ Verliere ich den Anschluss im Beruf?
- ▶ Schaffen wir das finanziell?

Eine Schwangerschaft ist für jede Frau ein einschneidendes Erlebnis. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn Sie – neben Hochgefühlen, Freude und Glück – zunächst auch verunsichert, besorgt, ängstlich und voller Zweifel sind. Das ist nichts, wofür Sie sich schämen müssten. Im Gegenteil: Sie sind damit in bester Gesellschaft, denn die meisten der werdenden Mütter kämpfen mit diesem Wechselbad der Gefühle.

Auch gerne zitierte, oft gehörte und dadurch verinnerlichte Sprüche wie

- ▶ Die Schwangerschaft ist eine der schönsten Zeiten im Leben einer Frau.
- ▶ Durch ein Baby werden die Probleme in der Partnerschaft gelöst.
- ▶ Je mehr man sich auf das Baby freut, desto weniger Probleme gibt es nach der Geburt.

4 ▶ usw.

machen vielen Schwangeren zu schaffen. Was nämlich, wenn es nicht so ist? Was, wenn man in Wahrheit ganz anders empfindet? Ist man dann nicht normal, eine Mimose, eine Versagerin? Ganz und gar nicht: Jede Frau erlebt die Schwangerschaft auf ihre eigene Art und Weise und sollte sich daher mit solchen Aussagen weder selbst unter Druck setzen noch von ihrer Umgebung unter Druck setzen lassen.

Hilfe, ich bin Mutter geworden!

„Die Ängste waren gleich da. Obwohl ich vorher dachte es sei das Einfachste der Welt mit einem Baby umzugehen, war das überhaupt nicht so.“

Herta S.

Jede Mutter will eine gute, eine perfekte Mutter sein und alles richtig machen. Aber was heißt schon gut, perfekt und richtig? Dafür gibt es kein Patentrezept. Was für die eine das Nonplusultra ist, kann für die andere völlig falsch sein. Lassen Sie sich daher nicht von überzogenen und unrealistischen Erwartungen an das Muttersein verunsichern.

Das Leben mit einem Baby ist nun mal nicht immer wie im Bilderbuch. Es passiert vieles, was nicht planbar, nicht vorhersehbar ist. Jede Mutter sollte daher selbst herausfinden, was für sie und ihr Baby das Beste ist. Denn Mütter sind so individuell wie ihre Sprösslinge. Mit einem übernommenen Rollenschema engen Sie sich selbst ein und setzen sich unnötig unter Druck. Kein Mensch kann rund um die Uhr alles im Griff haben und ständig „gut drauf“ sein. Schon gar nicht, wenn man diesen an-

5

spruchsvollen Full-Time-Job das erste Mal macht. Da ist es gut zu wissen, dass auch Mütter überfordert, zornig und mutlos sein dürfen. Das gehört genauso zum Mutter-Sein wie das unbeschreibliche Gefühl der Freude, der Zärtlichkeit und der überwältigenden Liebe.

Auch gut gemeinte Ratschläge und hohe Erwartungen vom Partner, Eltern, FreundInnen, Verwandten, ArbeitskollegInnen können frischgebackenen Müttern das Leben schwer machen. Vielleicht kommen Ihnen einige der nachstehenden Aussagen bekannt vor:

- ▶ Die Zeit nach der Geburt ist wunderschön.
- ▶ Mutterliebe ist etwas Selbstverständliches und sofort da.
- ▶ Eine gute Mutter hat keine negativen Gefühle ihrem Baby gegenüber.
- ▶ Eine gute Mutter weiß immer, was ihr Baby braucht.

Kein Wunder, dass sich Frauen, bei denen es nicht so ist, als Versagerinnen fühlen. Klappt doch bei anderen offenbar alles nach Plan, während im eigenen Leben alles drunter und drüber geht. Vergessen Sie es! Hören Sie auf, sich nach anderen zu richten und hören Sie stattdessen auf sich selbst. Vertrauen Sie Ihren Gefühlen und Fähigkeiten und verurteilen Sie sich nicht, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Deswegen sind Sie noch lange keine schlechte Mutter.

Wenn Gefühle verrückt spielen –

Stimmungsschwankungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Mutterschaft bedeutet meist Gefühlschaos pur. Schon während der Schwangerschaft stellen sich die unterschiedlichsten Emotionen ein. Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt – dagegen ist man nicht gefeit, dagegen kann man sich nicht wappnen. Egal, wie lange und wie intensiv man sich auf die Geburt (und die Zeit danach) vorbereitet: Es bleibt Theorie. In der Praxis läuft dann vieles ganz anders. Es spielt auch keine Rolle, wie sehr man sich auf das Baby freut bzw. ob es geplant war oder „passiert“ ist: Die Gefühle werden durcheinander gewirbelt, ohne dass man etwas dagegen tun kann.

„Ich war einfach nur mit der Versorgung des Babys beschäftigt. Ich habe mir gedacht, ich werde nie mehr ein normales Leben führen können.“

Claudia F.

Auch wenn das Baby bereits auf der Welt ist, läuft nicht alles gleich wieder so wie vorher. Meist dauert es noch eine Zeit lang, bis sich Körper und Seele auf die neue Situation eingestellt haben.

Finden Sie **allerdings** so gar nicht zu ihrer alten Form zurück, sollten Sie zumindest mit jemandem **darüber** reden. Denn bleiben Sie über einen längeren Zeitraum antriebslos, verzweifelt und grüblerisch, besteht die Möglichkeit, dass Sie an einer postpartalen Depression leiden. Erste Anzeichen dafür sind **ständig** negative Gedanken wie

- ▶ Mir ist dauernd zum Weinen ...
- ▶ Ich kann mich nicht konzentrieren, merke mir einfach nichts mehr ...
- ▶ Ich bin so müde und kann doch nicht schlafen ...
- ▶ Alles macht mir so große Sorgen ...
- ▶ Ich glaube, ich bin keine gute Mutter ...

Blues, Depression, Psychose

„Körperlich war ich sehr schwach. Ich habe kaum mehr das Haus verlassen, bin stundenlang nur am Sofa gesessen. Ich war zu nichts mehr fähig; ich wollte auch das Haus nicht mehr verlassen.“

Theresa M.

Mutter zu werden bringt große Veränderungen mit sich. Nicht allen Frauen fällt der Übergang in diese neue Lebensphase von Anfang an leicht. Wenn die Konflikte zu groß und die Anforderungen zu hoch werden, können sich daher seelische Krankheiten einstellen. Das hat aber nichts mit „Verrücktsein“ zu tun. Es ist vielmehr ein Signal der Seele, auf das Sie hören sollten. Mit der richtigen Behandlung können Sie wieder vollständig gesund werden.

Der Baby Blues

Der Baby Blues (auch Heultage genannt) ist die häufigste und leichteste Form der Wochenbettreaktion und tritt bereits in den ersten Tagen nach der Geburt auf. Betroffen davon sind rund **75 Prozent** der Frauen. Obwohl die zum Teil heftigen Gefühle unangenehm sind, bedarf es keiner Behandlung: Der Baby Blues geht rasch vorüber.

Charakteristische Anzeichen dafür sind:

- ▶ Weinen ohne wirklichen Grund
- ▶ Angstgefühle
- ▶ Ungeduld

Die postpartale Depression (Depression nach der Geburt)

Die postpartale Depression kommt ebenfalls relativ häufig vor und betrifft **beinahe jede sechste Frau**. Sie unterscheidet sich grundlegend vom Baby Blues. Eine Behandlung ist spätestens dann angebracht, wenn man mit dem Alltag nicht mehr zurechtkommt. Treten daher einige der folgenden Gedanken oder Gefühle

immer wieder und über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen auf, deutet das auf eine postpartale Depression hin. Die betroffenen Frauen sollten dann professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:

- ▶ „Ich bin so müde und kann dennoch nicht schlafen ...“
- ▶ „Ich bin wohl schuld, dass mein Baby so unruhig ist ...“
- ▶ „Häufig vergesse ich, was ich tun wollte.“
- ▶ „Ich habe Angst, mein Baby zu verletzen ...“
- ▶ „Eigentlich glaube ich nicht, dass ich das schaffe ...“
- ▶ „Es ist doch alles traurig ...“
- ▶ „Obwohl mein Baby so lieb ist, fühle ich mich immer schlecht ...“
- ▶ „Oft bin ich so aktiv, dass ich gar nicht zu arbeiten aufhören kann ...“
- ▶ „Alles wird mir zuviel ...“
- ▶ „Nichts macht mir Freude ...“

Körperliche Anzeichen sind

- ▶ Herzrasen und Herzschmerzen
- ▶ Abwechselnde Hitze- und Kältegefühle
- ▶ Schwindel
- ▶ Zittern

Manche Frauen ertappen sich auch hin und wieder bei *Zwangsgedanken* wie etwa „Es kann ja sein, dass ich mein Baby verletze“ oder bei *Vermeidungsverhalten* wie zum Beispiel „Ich gehe nicht mehr aus dem Haus, weil mein Baby sicherlich schreien wird“. Das macht verständlicherweise Angst, weil es bedrohlich, ungewohnt und fremd ist. Auch die Umgebung reagiert meist verständnislos auf ein derartiges Verhalten. Professionelle Hilfe kann hier enorm Abhilfe schaffen.

Das „Heimtückische“ an der postpartalen Depression ist, dass sie bis zu einem Jahr nach der Geburt auftreten kann (in der Regel ab der zehnten Woche nach der Geburt). Deshalb bleibt sie oft auch unbehandelt, weil der Zusammenhang zwischen Krankheit

und Auslöser meist nicht mehr erkannt wird. Den betroffenen Frauen macht das unnötig das Leben schwer.

Die postpartale Psychose

Die postpartale Psychose (irreführend meist „Stillpsychose“ genannt) ist die am seltensten vorkommende Komplikation. Nur rund **1 Prozent** der Frauen sind davon betroffen. Außerdem unterscheidet sie sich grundlegend von der postpartalen Depression und muss unbedingt ärztlich behandelt werden. Gekennzeichnet ist sie u. a. dadurch, dass die betroffene Frau den Bezug zur Realität verliert.

Im Folgenden wird näher auf Entstehung, Risikofaktoren und Vorbeugung von postpartalen Depressionen eingegangen.

Wodurch eine postpartale Depression entstehen kann

Betroffene Frauen und deren Angehörige fragen sich natürlich, was die Auslöser für eine postpartale Depression sein können. Deshalb sollten Sie als Erstes wissen, dass eine Depression (wie auch alle anderen seelischen Erkrankungen) grundsätzlich jederzeit und in jedem Lebensabschnitt auftreten kann. Häufig steht sie im Zusammenhang mit bedeutenden Ereignissen oder Erlebnissen, die verarbeitet werden müssen. Die Geburt eines Kindes ist ein typisches Beispiel dafür.

Auf der anderen Seite gibt es einige Faktoren, die das Erkrankungsrisiko erhöhen können. Veränderungen in der Familie etwa (Umzug, Heirat, Scheidung, Tod) oder am Arbeitsplatz (Berufswechsel, Entlassung, Kündigung) spielen in dem Zusammenhang eine Rolle. Auch gesundheitliche (hormonelle Veränderungen, Unfall oder Krankheit) oder finanzielle Probleme (Schulden, Vermögensverlust) können Auslöser dafür sein.

Wichtig in dem Zusammenhang ist auch die „Vorgeschichte“ der betroffenen Frau. Gibt es zum Beispiel innerhalb der Familie jemanden, der an Depressionen leidet? War die Geburt besonders schwierig? Fehlt die Unterstützung des Partners? War die Frau in der Vergangenheit von sexueller Gewalt betroffen?

Meist ist es nicht nur ein einziger Grund, der zum Ausbruch der postpartalen Depression führt. Vielmehr ist es eine Kombination aus individuellen Vorbelastungen, aktuellen Problemen sowie hormonellen und sozialen Faktoren. Hier die häufigsten

Risikofaktoren:

- ▶ Auftreten von Depressionen bei Angehörigen
- ▶ Frühere eigene Depressionen und psychische Belastungsstörungen
- ▶ Schwierige Beziehung zum Partner / kein Partner
- ▶ Fehlende oder mangelnde Unterstützung durch andere Menschen (Partner, Familie, Freunde ...)
- ▶ Eigene schwierige Kindheit
- ▶ Frühere sexuelle Belästigung oder sexuelle Gewalterfahrung
- ▶ Vorangegangene Tot- oder Fehlgeburten
- ▶ Schwierige Geburt für Mutter und Kind
- ▶ Früh- oder Mehrlingsgeburt
- ▶ Probleme mit der Gesundheit des Babys
- ▶ Enttäuschung über das Baby (Geschlecht, Aussehen ...)
- ▶ Schwieriges Baby (Schlafgewohnheiten, Temperament, Stillverhalten)
- ▶ Schwierigkeiten in der Bindung zum Baby

Wie kann man vorbeugen – Tipps für Mütter

*„Ich dachte, ich sei die Einzige.
Wenn ich gewusst hätte, wie
viele Frauen davon betroffen
sind, das hätte mir
sehr geholfen.“*

Caroline W.

Schwangerschaft und Mutterschaft bringen eine Reihe von neuen Erfahrungen mit sich. Damit diese möglichst positiv in Erinnerung bleiben, gibt es eine Reihe von Tipps und Tricks. Hier eine Auswahl davon:

Tipps für Mütter

- ▶ Sprechen Sie über alles, was Sie belastet und was Ihnen Sorge bereitet.
- ▶ Überlegen Sie, wie ein Baby Ihr Leben verändern wird und besprechen Sie die neue Situation mit Ihrem Partner (oder einer vertrauten Person).
- ▶ Reihnen Sie Ihre Prioritäten neu – die Gelegenheit ist günstig!
- ▶ Planen Sie für die Zeit nach der Geburt zusätzliche Unterstützung ein und organisieren Sie diese rechtzeitig.
- ▶ Versuchen Sie, während der Schwangerschaft und in den ersten Monaten nach der Geburt so wenige Lebensveränderungen wie möglich vorzunehmen (Arbeitsplatzwechsel, Umzug ...).
- ▶ Nutzen Sie die Möglichkeit regelmäßiger Gesundenuntersuchungen.
- ▶ Binden Sie Ihren Partner in die Betreuung des Babys mit ein.
- ▶ Versuchen Sie sich auch tagsüber Ruhepausen zu nehmen (etwa wenn das Baby schläft).
- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Sie auch Zeit für sich selbst haben (ein Buch lesen, Freunde treffen, ein entspannendes Bad nehmen etc.).
- ▶ Finden Sie einen Babysitter zu dem Sie Vertrauen haben, damit Sie auch mit Ihrem Partner gemeinsame Zeit verbringen

können. Denn: Sie sind nicht nur Eltern, sondern auch Mann und Frau!

- ▶ Geben Sie sich Zeit, um sich an die veränderte Situation zu gewöhnen.
- ▶ Vertrauen Sie darauf, dass sich alles besser bewältigen lässt, wenn Sie sich in die neue Rolle eingelebt haben.
- ▶ Bleiben Sie mit Ihrem Baby nicht allein. Schließen Sie Kontakte zu anderen Müttern und tauschen Sie Erfahrungen aus (Kontaktadressen im Anhang dieser Broschüre).
- ▶ Genießen Sie die schönen Momente mit Ihrem Baby – auch wenn es scheint, dass es davon nur sehr wenige gibt.
- ▶ Behalten Sie Ihren Sinn für Humor!

Wie kann man(N) vorbeugen – Tipps für Väter

Das Heranwachsen eines Babys im Bauch der Mutter erleben Männer naturgemäß völlig anders als Frauen. Ebenso die Zeit nach der Geburt. Oft entsteht dadurch eine große Distanz zwischen den Partnern: Während sich Frauen mit viel Hingabe um die Bedürfnisse des Säuglings kümmern, können sich Männer vernachlässigt fühlen.

„Als ich sah, dass sie tagsüber ihr Nachthemd nicht mehr an hatte, wusste ich, die Depression ist vorbei!“

Hermann W.

Der Grund dafür liegt meistens in einer unrealistischen Erwartungshaltung. Denn – genauso wie werdende Mütter – haben auch werdende Väter ihre Vorstellungen, wie das Zusammenleben mit dem Baby sein sollte. Aussagen wie die folgenden verdeutlichen den Druck, unter den sich Männer dabei setzen können:

- ▶ „Wenn wir erst eine Familie sind, stimmt auch die Beziehung wieder ...“
- ▶ „Auch mit dem Baby wird alles so weitergehen wie bisher ...“
- ▶ „Nach der Geburt wird schon alles wieder so werden wie vorher ...“

Klappt es dann nicht ganz so, sind Konflikte und Enttäuschungen vorprogrammiert.

Erschwerend hinzu kommt, dass viele Männer auch kein Vorbild haben, was ihre neue Rolle als Vater angeht. Ihre eigenen Väter haben nie mit ihnen darüber gesprochen, welche Sorgen, Ängste und Probleme, aber auch welche Freude und Glück im Zusammenleben mit einem Baby auf Sie zukommen können. Ein wichtiger Tipp daher: Machen Sie es besser! Reden Sie mit Ihrer Partnerin oder mit Freunden, die bereits Väter sind. Hier ein paar weitere Tipps für das erfolgreiche Leben zu dritt.

Tipps für Väter

- ▶ Nehmen Sie bereits während der Schwangerschaft am Leben und an der Entwicklung Ihres Kindes teil.
- ▶ Beschäftigen Sie sich auch nach der Geburt regelmäßig mit Ihrem Kind.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin über alles, was Sie irritiert, stört oder kränkt.
- ▶ Reden Sie mit Freunden über Ihre veränderte Situation.
- ▶ Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (Beratungseinrichtungen).
- ▶ Unterstützen und beruhigen Sie Ihre Partnerin.
- ▶ Lassen Sie auch Unterstützung durch andere Personen zu.
- ▶ Denken Sie daran, dass Frauen nach der Geburt über einige Zeit hinweg oft ein verringertes sexuelles Verlangen haben. Finden Sie neue Wege, Zuneigung und Intimität zu zeigen, ohne Druck auf die Partnerin auszuüben.

Aus Partnern werden Eltern

Wenn ein Paar Nachwuchs bekommt, verändert sich auch die Partnerschaft. Was bisher zu zweit problemlos funktioniert hat, kann plötzlich ins Wanken geraten, wenn Sie zu dritt sind. Einer der größten Stolpersteine dabei ist die unterschiedliche bzw. unausgesprochene Erwartungshaltung an die Elternschaft. Das kann bereits während der Schwangerschaft zu Unstimmigkeiten und Missverständnissen führen.

Wird nicht offen darüber gesprochen (in der Meinung, das bessert sich alles schon wieder) besteht die Gefahr, dass sich die Situation nach der Geburt des Kindes weiter verschärft. Die anfänglichen Glücksgefühle über das Baby werden bald von gegenseitigen Einengungen, Forderungen und Vorwürfen überschattet. Der Alltag wird als belastend, die Verantwortung als erdrückend empfunden. Aussagen wie diese stehen dann an der Tagesordnung:

- ▶ „Es gibt nur noch das Thema Kind ...“
- ▶ „Von Sex will sie überhaupt nichts mehr wissen ...“
- ▶ „Im Haushalt und mit dem Baby – das bleibt alles an mir hängen ...“

Um dem vorzubeugen, gibt es ein paar einfache Grundregeln, wie Sie Ihre Partnerschaft trotz Elternschaft nicht aus den Augen verlieren.

- ▶ Planen Sie bereits vor der Geburt Zeit für sich selbst als Paar ein.
- ▶ Suchen Sie gemeinsam Personen aus, die Sie in der Anfangsphase unterstützen können.

„Ich habe eine Frau geheiratet und plötzlich war ich mit einer Mutter zusammen.“

Tom S.

- ▶ Sprechen Sie Probleme so bald wie möglich an.
- ▶ Unternehmen Sie regelmäßig – auch wenn es nur für kurze Zeit ist – etwas zu zweit.
- ▶ Finden Sie neue Wege, Zuneigung und Intimität zu leben.
- ▶ Überlegen Sie sich gemeinsame Wünsche und setzen Sie sich gemeinsame Ziele.

Wann man Hilfe suchen sollte

„Es hat mir schon Angst gemacht. Ich habe gemerkt, ich falle immer mehr in ein Loch und schaffe es nicht mehr alleine da heraus zu kommen.“

Doris M.

Viele Frauen fühlen sich in der ersten Zeit nach der Geburt des Babys überfordert und im Stich gelassen. Meistens schämen sie sich dafür, dass sie nicht alleine zurechtkommen, weil das doch die glücklichste Zeit im Leben sein müsste. Wer sich in so einer Situation befindet, sollte Folgendes wissen:

Es ist wichtig,

- ▶ dass Sie sich nicht verstecken, wenn es Ihnen nicht gut geht,
- ▶ sich zu akzeptieren, auch wenn Sie deprimiert, angespannt, zornig oder verwirrt sind,
- ▶ sich Hilfe zu suchen, wenn Sie Hilfe brauchen.

Seelische Krankheiten wie eine postpartale Depression kann man oft nicht alleine bewältigen. Der erste und zugleich schwerste Schritt aus der Krankheit heraus ist, um Hilfe zu bitten oder angebotene Hilfe anzunehmen. Nehmen Sie doch als Einstieg wieder Kontakt mit FreundInnen oder Gruppen auf, die Sie schon vor der Geburt Ihres Kindes kannten. Verabreden Sie sich zum Beispiel mit Mitgliedern aus der Geburtsvorbereitungsgruppe oder

dem Schwangerschaftsturnen. Diese Frauen sind in derselben Situation wie Sie und werden Sie daher auch verstehen.

Außerdem sollten Sie wissen, dass eine postpartale Depression kein unabänderbarer Schicksalsschlag ist. Es handelt sich dabei vielmehr um eine behandelbare Krankheit mit hohen Heilungschancen.

Wo man Hilfe finden kann

Erkennen Sie sich in einer oder mehreren Aussagen in dieser Broschüre wieder? Dann sollten Sie auf jeden Fall offen mit einer Person Ihres Vertrauens darüber sprechen. Das kann die beste Freundin, der/die Kinderarzt/-ärztin oder Ihre Hebamme sein. Oft hilft es schon, dass einem jemand zuhört und man sich alles von der Seele reden kann. Außerdem gibt es spezielle Beratungseinrichtungen, ÄrztInnen oder TherapeutInnen, die sich im Bedarfsfall professionell um Sie kümmern können.

Welche Behandlungsmethode für Sie die richtige ist, hängt von der Art und Schwere Ihrer Symptome ab. Dazu muss als Erstes eine gründliche medizinische sowie eine gründliche psychologische Untersuchung durchgeführt werden.

Möglichkeiten zur Hilfe gibt es mehrere. Die Palette reicht von regelmäßiger Teilnahme an Gruppen(-aktivitäten) wie Babytreff, Stillgruppe oder Babymassage, über Psychotherapie, bis hin zur Einnahme von Medikamenten.

„Leider habe ich mich lange zu sehr geschämt um Hilfe annehmen zu können.“

Susanne A.

Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten:

- ▶ **Selbsthilfegruppen:** Diese werden von Frauen geleitet, die mit den Problemen vertraut sind und diese selbst durchlebt haben. Unterstützend können Fachleute wie ÄrztInnen, PsychologInnen oder TherapeutInnen hinzugezogen werden. In diesen Gruppen gibt es die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und nützliche Informationen zu bekommen.
- ▶ **Psychologische Beratung:** Der Berater/die Beraterin hört Ihnen zu und unterstützt Sie dabei, Ihre Probleme zu verarbeiten.
- ▶ **Psychotherapie:** Die Therapie zielt darauf ab, mit Ihnen Strategien zu erarbeiten, damit Sie mit den Symptomen umgehen können. Gleichzeitig werden gemeinsam jene Umstände oder Ereignisse herausgearbeitet, die die Problematik verstärkt haben. Das können Kommunikationsschwierigkeiten oder alte Verhaltensmuster sein, die nun in der neuen Situation keinen Nutzen mehr haben.
- ▶ **Medikamente:** Diese sind sehr hilfreich, sollten jedoch nie die einzige Behandlungsmethode sein. Es muss mit einem Arzt/mit einer Ärztin genau abgeklärt werden, welches Medikament für Ihre Situation geeignet ist (Schwangerschaft, Stillperiode).
- ▶ **Aufnahme in ein Krankenhaus oder eine Mutter-Kind-Station:** Manchmal werden Depressionen so stark erlebt, dass es bedrohlich für Mutter und Kind werden kann. Dann ist die Aufnahme in einer Klinik zu überlegen. Dort werden Sie, sei es durch Medikamente oder Psychotherapie unterstützt. Und Sie können zugleich Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby bekommen.

Was Freunde und Angehörige tun können

Wenn eine Frau nach der Geburt Probleme hat, kann jede/r in ihrer Umgebung mithelfen, damit sie sich wieder besser fühlt. Ganz wichtig dabei ist, sie nicht zu verurteilen! Selbst wenn Sie ihr Verhalten nicht verstehen, wenn Sie sich darüber ärgern oder wenn Sie sich hilflos fühlen – unter Druck setzen bringt niemandem etwas. Vermeiden Sie daher auch gute Ratschläge wie „Reiß dich doch zusammen“ oder versteckte Vorwürfe wie „Du musst doch glücklich sein“. Das verletzt die betroffene Frau und signalisiert ihr fälschlicherweise, dass sie selbst schuld an ihrer Situation ist.

Versuchen Sie stattdessen, gemeinsam mit ihr einen Weg aus der Misere zu finden:

- ▶ Geben Sie ihr dabei in erster Linie Zeit, damit sie sich langsam an die neue Lebensphase gewöhnen kann.
- ▶ Fragen Sie am besten nach, was ihr am meisten helfen würde.
- ▶ Bieten Sie Hilfe an, drängen Sie sie aber nicht auf, in dem Sie Entscheidungen über den Kopf der Frau hinweg treffen.
- ▶ Bedenken Sie, dass sie zwar vorübergehend Hilfe braucht, aber nicht bevormundet werden muss.
- ▶ Scheuen Sie sich auch nicht, ihr nahe zu legen, fremde (medizinische oder psychotherapeutische) Hilfe anzunehmen.

„Ich habe meine Ängste und Schwächen einfach nicht zugelassen und gezeigt. Zu oft haben mir alle gesagt: Du musst dich überwinden; mach einfach was; du musst doch einfach glücklich sein ...“

Hanna R.

„Wie geht es Ihnen?“

Checkliste

Lesen Sie sich die nachstehenden Fragen durch und beantworten Sie diese spontan, ohne lange darüber nachzudenken.

	JA	NEIN
Ich mache mir häufig unnötige Sorgen um das Baby.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lache nicht mehr so häufig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich oft verängstigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es wird mir alles zuviel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss häufig weinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mir die Zeit mit dem Baby ganz anders vorgestellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niemand kann meine Situation verstehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich hilflos und allein gelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trotz Müdigkeit kann ich nicht gut schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bleibt keine Zeit für mich selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie vier oder mehr Fragen mit JA beantwortet haben, deutet dies auf die Möglichkeit einer postpartalen Depression hin. Überlegen Sie, was Ihnen helfen könnte und welche Form der Hilfe Sie in Anspruch nehmen möchten.

Kontaktstellen

Wenn Sie sich informieren oder beraten lassen möchten ...

Service- und Beratungsstellen

Service Telefon der MAG ELF
T: 01/4000-8011

Angebot:

- Auskünfte und Informationen in Familien- und Erziehungsfragen
- Beratung bei Familienkonflikten und in Krisen
- Beratung und Hilfestellung zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Gewalt
- Unterstützung der Eltern beim Bemühen um gewaltfreie Erziehung
- Service als Wegweiser durch das vielfältige Leistungsangebot der MAG ELF und ihrer Kooperationspartner
- Vermittlung weiterführender Beratungs- und Betreuungsangebote
- Information über die Ehe- und Familienberatungsstellen der Stadt Wien bei Partnerschaftsfragen, Trennungs- oder Scheidungsproblemen

- Terminorganisation für die kostenlose und vertrauliche juristische oder therapeutische Beratung

Es informieren und beraten Sozialarbeiterinnen und ein Sozialpädagoge.

Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–18 Uhr
E: service@mail1.wien.gv.at

FEM und FEM Süd – Frauengesundheitszentren

Angebot:

- Informationsveranstaltungen und Einzelberatung für Frauen mit Stimmungsschwankungen rund um die Geburt
- Telefon- und E-Mail-Beratung
- Frauentreff für schwangere Frauen, Gruppenangebote (Mutter-Kind-Gruppen, ...)
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit nachgeburtlichen Depressionen (nur im FEM)

FEM in der Semmelweis-Frauenklinik

Kontakt:

18, Bastiengasse 36–38
T: 01/476 15-5771
E: fem@aon.at
I: www.fem.at

Öffnungszeiten:
Mo–Do 9–17 Uhr
Fr 9–12 Uhr

FEM Süd im Kaiser Franz Josef-Spital

Kontakt:

10, Kundratstraße 3
T: 01/601 91-5201
E: femsued.post@wienkav.at
I: www.fem.at

Öffnungszeiten:
Mo–Do 9–17 Uhr
Fr 9–12 Uhr

FEM-Elternambulanz im Wilhelminenspital

Spezialambulanz für psychische Krisen in der Zeit der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes

Angebot:

- ▶ Beratung und Information
- ▶ Orientierungsgespräche
- ▶ Begleitende Gespräche
- ▶ Gespräche in Krisensituationen

Kontakt:

1160; Montleartstraße 36–38
Pavillion 20
T: 0650/546 60 66

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Fr 8.30–12.30 Uhr
Mi für türkischsprachige
Beratung 8.30–12.30
Telefonische Anmeldung erbeten

Eltern-Kind-Zentren der MAG ELF

Angebot:

In den Eltern-Kind-Zentren bietet ein multiprofessionelles Team aus den Bereichen Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Psychologie und Medizin umfassende Informationen, Unterstützung und Beratung zu den Themen rund um die Geburt, in Erziehungsfragen, bei wirtschaftlichen Problemen sowie rund um Trennung, Scheidung und Besuchsrechtsfragen.

Konkret angeboten werden Einzelberatungen und Gruppenaktivitäten (Babytreff und Krabbeltreff oder Eltern-Kind-Treff) sowie die Anmeldung für das Willkommensgeschenk der Stadt Wien, den Wickelrucksack. An jedem Standort gibt es eine Elternschule als Vorbereitung auf die Elternschaft. Weiters wird psychologische Beratung angeboten.

Kontakt:

EKZ 6, Mollardgasse 8
T: 01/588 21-068 94
EKZ 10, Katharinengasse 16
T: 01/605 34-108 94
EKZ 11, Rosa-Jochmann-Ring 5/
Stiege 13, T: 01/740 34-118 94
EKZ 12, Längenfeldgasse 28/
Stiege 8, T: 01/815 37 00
EKZ 16, Huttengasse 19–21
T: 01/491 96-168 94

EKZ 21, Anton-Bosch-Gasse 29
T: 01/290 60 62

EKZ 22, Langobardenstraße 128/
Stiege 10, T: 01/211 23-228 94

EKZ 23, Rößlergasse 15
T: 01/863 64-238 94

www.wien.gv.at/menschen/magelf/
/service/elternkindzentren.html

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Fr 9–13 Uhr, Do 9–18 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten
finden Beratungen nach Terminvereinbarung statt.

Elternberatungen der MAG ELF

In den Elternberatungen steht die körperliche und gesundheitliche Entwicklung und die altersentsprechende Förderung der Kinder im Mittelpunkt.

AnsprechpartnerInnen aus den Bereichen Medizin, Sozialarbeit und Sozialpädagogik stehen zur Beratung zur Verfügung. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.

Angebot:

Das Wien-weite Angebot umfasst Beratung und Information zu:

- ▶ Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen
- ▶ Pflege und Ernährung
- ▶ Körperliche Entwicklung
- ▶ Erziehung – vor allem in Hinblick auf gewaltfreie Erziehung
- ▶ Kindgerechte, sichere Umgebung

▶ Spiel und Beschäftigung mit dem Kind

Das Angebot der Elternberatungen wird auch in den Sprachen bosnisch/kroatisch/serbisch, türkisch, polnisch, kurdisch und englisch angeboten.

Öffnungszeiten:

Siehe Homepage oder telefonisch bei den MitarbeiterInnen der Eltern-Kind-Zentren (siehe Seite 22)
www.wien.gv.at/menschen/magelf/
/baby/elternberatung.html

Institut für Erziehungshilfe (Child Guidance Clinic)

Angebot:

Babyberatung

Psychotherapeutische Behandlung von Eltern und Kind bei Regulationsstörungen von Säuglingen und Kleinkindern (wie Schreien, Unruhe, Fütterung und anderen belastenden Verhaltensweisen)

Kontakt:

Institut für Erziehungshilfe für die Bezirke 15, 16, 17, 18, 19, 20:
19., Heiligenstädter Straße 82/14
T: 01/368 12 35
für die Bezirke 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14:
5., Margaretengürtel 100–110/6/1
T: 01/544 27 51

für die Bezirke 10, 23:
10., Sahulkastraße 5/1/35
T: 01/616 16 74

für die Bezirke 2, 3, 11:
11., Geystraße 2/R8
T: 01/979 15 70

für die Bezirke 21, 22:
21., Schloßhofer Straße 4/7/
3. Stock
T: 01/271 63 28

www.erziehungshilfe.org

Telefonische Terminvereinbarung

Eltern-Kind-Zentrum Gilgegasse

Angebot:

- ▶ Vorträge, Gesprächsgruppen, Mutter-Baby-Gruppen, Eltern-Baby-Treffen
- ▶ Einzelberatung, Krisenintervention und psychotherapeutische Begleitung (Einzel- oder Paartherapie)

Kontakt:

9, Gilgegasse 15/6
T: 01/406 97 75
E: elternkindzentrum@chello.at
I: www.elternkindzentrum.com

Öffnungszeiten:
Nach Vereinbarung

Kind & Kegel – Treffpunkt für Eltern mit Kleinkindern

Angebot:

- ▶ Eltern-Kind-Spielgruppen für Kinder ab 3 Monaten und eine Begleitperson
- ▶ Offene Treffpunkte
- ▶ Stillgruppe

Außerdem können die BesucherInnen psychologische und pädagogische Beratung sowie systemisches Coaching nach telefonischer Terminvereinbarung in Anspruch nehmen.

Kontakt:

2, Praterstraße 14/8
T: 01/503 71 88
E: info@kind-und-kegel.at

NANAYA – Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

Angebot:

- ▶ **kostenlose Einzelberatungen** von Psychologinnen, Hebammen, Ärztinnen, Stillberaterinnen, Sozialarbeiterinnen, Pädagoginnen und selbst betroffenen Müttern
- ▶ vor der Geburt bei Fragen und Ängsten rund um Schwangerschaft und Geburt
- ▶ nach der Geburt bei Schwierigkeiten der neuen Identitätsfindung, Stimmungsschwankungen, Gefühlen der Überforderung durch die Mutterrolle oder Schreibabys, bei Fragen zum

Stillen, der Ernährung, Partnerschaft, Erziehung, etc.

- ▶ **geleitete Gruppen** wie Geburtsvorbereitung, Stillgruppen, Rückbildungsgymnastik, Yoga für Schwangere und für Mütter, Babymassage, Spielgruppen etc.
- ▶ **offene Treffpunkte** zum Erfahrungsaustausch mit andern Müttern und Eltern

Kontakt:

7, Zollergasse 37
T: 01/523 17 11
E: rundumgeburt@nanaya.at
I: www.nanaya.at

Büro-Anmeldezeiten:
Mo–Fr 9–13 Uhr. Beratung und Gruppen auch außerhalb der Öffnungszeiten

Hebammenzentrum

Angebot:

- ▶ Kostenlose Einzelberatung durch Hebammen, ÄrztInnen und SozialarbeiterInnen
- ▶ Kostenlose Infoabende und Vorträge zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen
- ▶ Pilotinnenprojekt zur kostenlosen Schwangerenbetreuung durch Hebammen
- ▶ Geburtsvorbereitung, Yoga für Schwangere, Rückbildungsgymnastik, Stillgruppe und Schwangerenturnen
- ▶ spezielle Väterangebote
- ▶ Hebammenvermittlung

Kontakt:

9, Lazarettgasse 8/Innenhof
T: 01/408 80 22
F: 01/403 98 77-18
E: freie-hebammen@hebammenzentrum.at
I: www.hebammenzentrum.at
Öffnungszeiten:
Mo–Do 9–13 Uhr
Mi auch 14–17 Uhr.
Beratung auch außerhalb der Öffnungszeiten

Familienhebammen und Hebammenstützpunkte der Stadt Wien (MA 15)

Angebot:

- ▶ Einzel- oder Paarberatungen (durch Hebammen)
- ▶ Geburtsvorbereitung, Stillberatung, Schwangeren- und Rückbildungsgymnastik, Babytreff
- ▶ Hausbesuche vor und eventuell nach der Geburt

Kontakt:

3., Thomas-Klestil-Platz 8/1
EG CB 16.019
T: 01/4000-87637
F: 01/4000-99-87965
15., Geyschlägergasse 2
T: + F: 01/982 25 00
20., Dresdner Straße 73–75
T: 01/331 34-20279
F: 01/331 34-99-20 2779
22., Langobardenstraße 128/12
T: + F: 01/285 45 37

Öffnungszeiten:
Mo–Fr 8.30–11.30 Uhr
Oder nach tel. Vereinbarung
I: www.wien.gv.at/ma15/hebammen.htm

Wenn Sie mit anderen Betroffenen in Kontakt kommen möchten oder Anschluss suchen ...

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe „Mutterglück?!“ für Frauen mit postpartaler Depression

Angebot:

- ▶ Kontaktmöglichkeit und Erfahrungsaustausch mit andern betroffenen und ehemals betroffenen Müttern
- ▶ Informationen über postpartale Depression (Symptome, Umgang, Behandlungsmöglichkeiten ...)
- ▶ Weitervermittlung an ÄrztInnen, TherapeutInnen und andere SpezialistInnen

Kontakt:

Anmeldung und Information
E: mutterglueck@gmx.at
T: 0664/130 56 64

Wenn Sie sich um das Wohl Ihres Kindes sorgen ...

Einrichtungen rund um Eltern und Kind

Magistratsabteilung 15 – Entwicklungsdiagnostik

Angebot:

- ▶ Multiprofessionelle Entwicklungsdiagnostik bei Säuglingen und Kleinkindern hinsichtlich motorischer, kognitiver, psychosozialer und emotionaler Funktionen
- ▶ Elternberatung, Frühförderung und Therapie (Kinderheilkunde/Neuropädiatrie, Psychologie, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Sonder- und Heilpädagogik)

Kontakt:

10, Gellertgasse 42–48
T: 01/605 34-10 861, 10 862
F: 01/605 34-99-10 861

18, Währinger Gürtel 141
T: 01/369 55 50
F: 01/369 55 50-22

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 8–15.30 Uhr
I: www.wien.gv.at/ma15/ent_dia.htm

Psychosomatische Ambulanz der Gynäkologisch-geburtshilflichen Abteilung im SMZ-Süd, Kaiser Franz Josef-Spital

Angebot:

- ▶ Ambulante und stationäre psychotherapeutische Betreuung von Schwangeren mit psychischen Problemen
- ▶ Diagnostische Abklärung und Behandlung von Frauen mit postpartaler Depression in Zusammenarbeit mit der psychiatrischen Abteilung. Bei Bedarf Weitervermittlung an Einrichtungen für fremdsprachige Frauen

Kontakt:

10, Kundratstraße 3
T: 01/601 91-4754
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do 9–15 Uhr

SMZ-Süd, Gottfried von Preyer'sches Kinderspital – Baby-Care-Ambulanz

Angebot:

- ▶ Beratung bei Ernährungs-, Still-, Schrei- und Schlafproblemen im 1. Lebensjahr durch ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Krankenschwestern und StillberaterInnen
- ▶ Schlafüberwachungsuntersuchung und Beratung bei Kindern mit Heimmonitoren

Kontakt:

10, Schrankenberggasse 31
T: 01/601 91-2680

Öffnungszeiten:

Mo–Do 8–16 Uhr

Säuglingspsychosomatik mit Schreiambulanz – KK Glanzing/Wilheminspital

Angebot:

- ▶ Ambulante und stationäre Beratung, Betreuung und Therapie durch ÄrztInnen, PsychologInnen und PsychotherapeutInnen bei Schlaf-, Schrei-, Verhaltens-, Fütterungs- und Gedeihstörungen und/oder psychischen Erkrankungen der Eltern.
- ▶ Gemeinsame stationäre Aufnahme von Mutter (Vater) und Kind!

Kontakt:

16, Montleartstraße 37
Station:
T: 01/491 50-2920 (0–24 Uhr)
Schreiambulanz:
T: 01/491 50-2912
Vor Anmeldung Mo–Fr 8–14 Uhr
www.kinderklinik-glanzing.at

Wenn Sie keinen Ausweg mehr wissen ...

Psychiatrische Abteilungen in den Wiener Spitälern mit speziellen Angeboten für Frauen mit postpartalen Depressionen:

Spezialambulanz für Perinatale Psychiatrie – Otto Wagner Spital

- ▶ Medizinische, psychologische und sozialarbeiterische Betreuung bei postpartaler Depression und anderen psychischen Störungen vor und nach der Geburt
- ▶ Vermittlung von außermedizinischen Kontaktadressen bei psychischen Problemen während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- ▶ Versorgung und Aufnahme akuter Notfälle auf den zuständigen Abteilungen des OWS (Bezirksregelung) rund um die Uhr durch diensthabende FachärztInnen. Aufnahme aber ohne Kind!

Kontakt:

14, Baumgartner Höhe 1, Pavillion 18/2

28 T: 01/910 60-218 20

F: 01/910 60-218 29
Telefonisch Voranmeldung zwischen 10 und 12 Uhr erbeten
Anmeldung per mail möglich:
ows.sozialpsychiatrie@wienkav.at

Universitätsklinik für Psychiatrie, Abteilung für Sozialpsychiatrie und Evaluationsforschung – AKH

Angebot:

- ▶ Ambulante Beratung und Betreuung von Schwangeren mit psychischen Erkrankungen und postpartaler Depression
- ▶ Möglichkeit zur Mutter-Kind-Aufnahme

Kontakt:

Telefonische Terminvereinbarung unter:
9, Währinger Gürtel 18–20
T: 01/404 00-3526

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 10–14 Uhr
Versorgung akuter Notfälle rund um die Uhr durch diensthabende FachärztInnen

Weitere psychiatrische Abteilungen und Einrichtungen

SMZ-Süd, Kaiser-Franz-Josef-Spital mit Gottfried von Preyer'schem Kinderspital – Psychiatrische Abteilung

Angebot:

- ▶ Ambulante fachärztliche Beratung, Behandlung und Betreuung für Frauen mit peri- oder postnataler Depression, evtl. Aufnahme mit Kind möglich
- ▶ Stationäre fachärztliche Behandlung an der Psychiatrischen Abteilung (nur für Frauen aus dem 10. Bezirk!)

Kontakt:

10, Kundratstraße 3
T: 01/601 91-2930

Öffnungszeiten:

Versorgung akuter Notfälle rund um die Uhr durch diensthabende FachärztInnen

Sozialmedizinisches Zentrum Ost

Angebot:

- ▶ Psychiatrische Ambulanz, Beratung, Diagnostik und Einleitung einer Therapie

- ▶ Vermittlung von Kontaktadressen bei psychischen Problemen oder Störungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Kontakt:

22, Langobardenstraße 122
Psychiatrische Ambulanz:
T: 01/288 02-3050
F: 01/288 02-3080

Öffnungszeiten/Ambulanzzeiten:

Mo–Fr 9–12 Uhr
Die psychiatrischen Abteilungen der Stadt Wien sind in Sektoren aufgeteilt. In nachstehender Tabelle ist ersichtlich, welches Spital für welchen Wohnbezirk zuständig ist:

Wohnbezirk	Pavillon	Krankenanstalt
1./4.–9.	10/2	Otto Wagner Spital
3./11.	24/2	Otto Wagner Spital
12./13./23.	22/2+22/3	Otto Wagner Spital
14./15./16.	16/2	Otto Wagner Spital
17./18./19.	21/2	Otto Wagner Spital
20./21.	4/2	Otto Wagner Spital
10.	Stat. B	Kaiser Franz Josef-Spital
2./22.	Stat. 57	SMZ-Ost Donauspital

Wenn Sie spezifische Unterstützung brauchen ...

Einrichtungen für spezielle Lebenssituationen

ZEF – Zentrum für Entwicklungsförderung

Angebot:

- ▶ „Schreiambulanz“: Betreuung und Therapie bei Fütterungs-, Schrei-, Schlaf- und Verhaltensstörungen
- ▶ Unterstützung für Mütter, einen gemeinsamen Weg mit dem Kind zu finden (Spielanleitung und -förderung, Beratung rund um das Baby)

Kontakt:

22, Langobardenstraße 189

T: 01/280 20 50

F: 01/280 25 50-99

E: zef@wiso.or.at

Öffnungszeiten:

Mo-Do 8-18 Uhr

Fr 8-14 Uhr

Young Mum – „Jugendschwangerschaftsbegleitung“

- ▶ Hilfe, Unterstützung, Beratung und individuelle Begleitung für junge werdende Mütter (bis

20 Jahre) bzw. Eltern je nach Bedarf durch Hebammen, PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, SozialpädagogInnen, GynäkologInnen, SozialarbeiterInnen, Kinderschwestern

Kontakt:

17, Dornbacher Straße 30

Hotline T: 01/400 88-4400 nach

telefonischer Vereinbarung

F: 01/400 88-4499

E: hauslena@khgh.at

E: ym@khgh.at

I: www.khgh.at

I: www.young-mum.at

Öffnungszeiten:

- ▶ Bitte um telefonische Anmeldung

- ▶ In Krisensituationen jederzeit möglich

Gesprächsgruppe für verwaiste Eltern

Angebot:

Trauerarbeit und Trauerbegleitung in Form von Gesprächsrunden und/oder Einzelberatungen für Eltern, deren Kinder verstorben sind

Kontakt:

14, Breitenseer Straße 19/27

T: 0664/485 19 29

E: sabine.reisinger@aon.at

I: www.viennanet.at/

VerwaisteEltern

Mobile Frühförderung der Wiener Sozialdienste, Förderung und Begleitung GmbH – Unterstützung für Familien mit entwicklungsverzögerten, entwicklungsgefährdeten oder behinderten Kleinkindern

Angebot:

- ▶ Individuelle Förderung des Kindes zu Hause
- ▶ Beratung und Unterstützung der Familien

Kontakt:

Standort Süd:

9, Porzellangasse 22

Standort Nord:

22, Langobardenstraße 189

T: 01/98 121-3725

E: fruehfoerderung@wiso.or.at

I: www.wienersozialdienste.at

Öffnungszeiten: Termine nach telefonischer Vereinbarung

Wenn Sie nach einer individuellen Lösung und kontinuierlicher Begleitung suchen ...

PsychotherapeutInnen

Eine Liste von PsychotherapeutInnen, die speziell für postpartale Depressionen ausgebildet sind, können Sie beim Wiener Landesverband für Psychotherapie anfordern.

T: 01/512 71 02

E: wlp@pips.at

I: www.psychotherapie.wien.at

weitere PsychotherapeutInnen unter:

www.psyonline.at

www.psychotherapie.at

Wenn Sie mehr zum Thema wissen möchten ...

Literaturhinweise

- BRISCH, Karl Heinz: **SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind**, Stuttgart 2010, ISBN: 978-3-608-94601-7
- DIX, Carol: **Eigentlich sollte ich glücklich sein – Hilfe und Selbsthilfe bei Postnataler Depression und Erschöpfung**, Zürich 1998, ISBN 3-268-00047-9
- DIX, Carol: **Depressionen nach der Geburt – Hilfe für Mütter (und Väter)**, Hamburg 1991, ISBN 3-499-18821-X
- DUNNEWOLD, Ann / SANFORD, Diane: **Ich würde mich so gerne freuen!**, Stuttgart 1996, ISBN 3-89373-355-8
- FIGES, Kate: **Babyblues**, Frankfurt 2001, ISBN 3-596-15161-9
- GEISEL, Elisabeth: **Tränen nach der Geburt**, München 1997, ISBN 978-3466343690
- KLIER, Claudia; DEMAL U.; KATSCHNIG, H. (eds): **Mutterglück – Mutterleid**. Wien 2001, ISBN 3-85076-553-9
- LOHSE, Tina: **Hilfe, ich kann mein Kind nicht lieben. Postpartale Depression: Krankheitsbild, Verlauf, Ursachen, Therapiemöglichkeiten**, Hamburg 2008, ISBN 978-3-8366-6609-1
- NISPTEL, Petra: **Mutterglück und Tränen – Depression nach der Geburt verstehen und überwinden**, Freiburg 1996, ISBN 3-451-26150-2
- NISPTEL, Petra: **Mutterglück und Tränen – Das seelische Tief nach der Geburt überwinden**, Freiburg 2001, ISBN 3-451-05207-5
- RIECHER-RÖSSLER, Anita: **Psychische Erkrankungen in der Schwangerschaft und Stillzeit**, Basel 2011, Verlag Karger, ISBN: 978-3-8055-9562-9
- ROHDE, Anke: **Rund um die Geburt eines Kindes: Depressionen, Ängste und andere psychische Probleme: Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld**, Stuttgart 2004, ISBN 978-3-17-018454-1
- SACHSE, Lilla: **Ich bin ganz und richtig – Therapeutische Begleitung durch Mutterschaft und Psychose**, Neumünster 2000, ISBN 978-3-926200-44-0

- SAUER, Birgit: **Postpartale Depression**, Hamburg 1993, ISBN 3-89473-504-X
- SCHNEIDER, Regine: **Oh, Baby ... Das hatte ich mir anders vorgestellt**, München 1995, ISBN 3-442-13852-3
- SHAW, Fiona: **Zeit der Dunkelheit – Weg aus einer Depression**, Frankfurt 2001, ISBN 978-3596145911
- SHIELDS, Brooke: **Ich würde dich so gerne lieben: Über die große Traurigkeit nach der Geburt**, Hamburg 2006, ISBN 978-3547711042
- STERN, Daniel N.: **Tagebuch eines Babys – Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt**, München 2006, ISBN: 978-3-492-11843-9
- WIMMER-PUCHINGER, Beate/RIECHER-RÖSSLER, Anita: **Postpartale Depression. Von der Forschung zur Praxis**, Wien 2006, ISBN 978-3-211-29955-5

Internetadressen

Deutschsprachig:

www.frauengesundheit-wien.at
www.schatten-und-licht.de
www.depressionen.ch
www.internetpraxis.com/internetpraxis_Thema_Geburt.php
www.gaimh.de/willkommen.html
www.marce-gesellschaft.de/start.html

Englischsprachig:

www.postpartum.net
www.beyondblue.org.au

Sonstige Adressen:

www.wien.gv.at/menschen/magelf/baby/elternberatung.html
 Elternberatung der Stadt Wien

DVDs

- BALMES, Thomas: **Babys**, Deutschland 2011
- HORNSTEIN C., KLIER C.: **Auf einmal ist da ein Kind – Postpartale Depression – Erkennen und Helfen**. Kohlhammer, Stuttgart 2005

Die AutorInnen

Grundlage für die vorliegende Broschüre ist das Informationsbooklet „Emotional Health During Pregnancy & Early Parenthood“ an dem Sherryl Pope, Julie Watts, Jeannette Milgrom, Carol Richards, Jennifer Ericksen sowie Justin Bilszta – Projektmanager des „National Postnatal Depression Programm“, Australien, mitgearbeitet haben. Dr. Justin Bilszta möchten wir an dieser Stelle recht herzlichen Dank für seine Kooperationsbereitschaft aussprechen.

Weiters danken wir den folgenden Autorinnen und Mitarbeiterinnen für die inhaltliche Erstellung der Broschüre und die engagierte Mitwirkung:

Ulrike Heil – Hebamme

Univ.-Profⁱⁿ Drⁱⁿ Elisabeth Herz – Gynäkologin und Psychiaterin

Renate Mitterhuber – Hebamme

Drⁱⁿ Maria Weissenböck – Psychologin, Psychotherapeutin

Mag^a Angelika Wolff – Projektmanagement, Wiener Frauengesundheitsprogramm

Ferner gilt unser Dank dem **Fonds Gesundes Österreich**, der durch seine Förderung wesentlich zum Zustandekommen dieser Broschüre beigetragen hat.

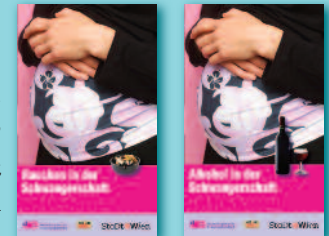
FEM-Elternambulanz

Die FEM-Elternambulanz bietet kostenlose Beratung und Begleitung für Frauen die Unterstützung während Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft benötigen und hilft vor allem bei Depressionen während der Schwangerschaft und mit dem Baby. Die Beratung findet in Deutsch und Türkisch statt.



Rauchen und Alkohol in der Schwangerschaft

Was sind die nachhaltigen Schäden für Ihr Kind bei Alkohol- und Nikotinkonsum während der Schwangerschaft? Die Broschüre zeigt Risiken auf, gibt Tipps und enthält Selbsttests, um das eigene Rauch- und Trinkverhalten zu überprüfen.



Wenn ein Baby kommt

Die Broschüre beinhaltet die wichtigsten Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen. Hier finden Sie Antworten auf gesundheitliche und rechtliche Fragen. Außerdem gibt es praktische Tipps für die Zeit vor und nach der Geburt Ihres Kindes.



Die Broschüre ist auch in türkischer Sprache erhältlich.

Impressum Herausgeberin, Medieninhaberin, für den Inhalt verantwortlich: Wiener Programm für Frauengesundheit in der MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien, ao. Univ.Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger, Thomas-Klestil-Platz 8/2, 1030 Wien. T: 4000-871 62. Umsetzung: Mag^a Michaela Langer. Grafische Gestaltung: Mag^a Gisela Scheubmayr/subgrafik. Coverfoto: © Rubberball. Druck: AV-Astoria. Stand: Dezember 2009