



## «ICH VERSPÜRTE KEINE LIEBE ZU MEINEM KIND»

Eigentlich sollte die Geburt eines Kindes zu den schönsten Ereignissen des Lebens zählen. Dass genau dieses Ereignis zu einer Depression führen kann, wird in der Gesellschaft jedoch oft verschwiegen. Dabei sind nicht nur Mütter, sondern auch Väter von der Postpartalen, im Volksmund auch Postnatalen Depression genannt, betroffen.

Jährlich stürzt die Schwangerschaft sowie Geburt des eigenen Kindes mehrere Eltern in die Krise. Akzeptanz finden sie in der Gesellschaft oft nur wenig, handelt es sich doch bei der Geburt eines Kindes um ein sogenanntes freudiges Ereignis. Dies führt dazu, dass mehrere Eltern im Stillen leiden – bis einige an den Punkt kommen, an dem gar nichts mehr geht.

So ergeht es auch Sara Conforto. Vor rund zehn Jahren wird sie zum ersten Mal Mutter. Erste Anzeichen der Depression verspürt sie bereits während der Schwangerschaft. Laut Dr. phil. Fabienne Meier, klinische Psychologin in der Gynäkopsychiatrie in Wil am Ambulatorium der Psychiatrie St. Gallen Nord, ist dies nicht unüblich. «50 Prozent der Betroffenen erkranken bereits vor der Entbindung ihres Kindes an der Depression.» Zudem könne eine schwierige Schwangerschaft sowie Geburt die Depression begünstigen. Dies sei aber auch umgekehrt der Fall – Depressionen während der Schwangerschaft würden laut Meier das Risiko einer schwierigen Schwangerschaft sowie Geburt deutlich erhöhen.

### Komplizierte Schwangerschaft und Geburt

Auch Confortos Schwangerschaft verlief nicht optimal. 2010 wird sie unerwartet schwanger. Obwohl bei ihr und ihrem Mann ein Kinderwunsch besteht, rechnen sie zu diesem Zeitpunkt nicht damit, jemals Eltern zu werden. Fünf Jahre davor erkrankt ihr Mann an einem Tumor. Er kann sich schnell davon erholen, die Erkrankung hinterlässt jedoch ihre Spuren. «Uns wurde damals mitgeteilt, dass mein Mann aufgrund des Tumors zeugungsunfähig sei.» Für das Paar ist klar, dass sie ihr Beziehungsglück nicht von einem Kind abhängig machen wollen. Dementsprechend planen sie ihr gemeinsames

Leben ohne Kinder. 2010 passiert das Unerwartete – Sara Conforto wird schwanger. Für Conforto ein Schock, denn eigentlich ist in ihrem Leben kein Platz mehr für ein Kind vorgesehen. «Ich war mit der Situation völlig überfordert.» Ihr Mann sowie ihr Umfeld freuen sich über die Schwangerschaft, doch Sara Conforto fühlt sich immer mehr unter Druck gesetzt. «Ich war damals 35 Jahre alt und aufgrund meines Alters von Beginn weg eine Risikopatientin. So wurde ich auch behandelt. Es durfte nichts mehr schief gehen, wenn ich doch schon schwanger geworden bin.» Auch die Schwangerschaft erweist sich alles andere als einfach. Relativ früh wird bei Conforto Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert, nach einer Blutung im siebten Monat wird ihr Bettruhe verschrieben. Von diesem Zeitpunkt an beginnen bei ihr die Schlafstörungen. Bis ihr Kind endlich auf die Welt kommt, liegt sie 26 Stunden lang in den Wehen. «Ich fühlte mich während der gesamten Geburt überfordert und durch meine Hebamme nicht optimal betreut.» Auch danach kommt die junge Mutter nicht zur Ruhe – bis sie ihr Zimmer beziehen kann, müssen Mutter und Kind eine halbe Stunde auf dem Gang warten. Als sie endlich ein Zimmer mit drei weiteren Müttern bekommt, geht der Stress weiter. Mit dem Stillen klappt es nicht, wie gewollt, auch wird ihr weiterhin Diabeteskost aufgetischt, obwohl sie eigentlich wieder normal essen dürfte. Heute sieht Conforto viele der Geschehnisse als Lappalien, doch damals führt die ganze Situation zu einer stetigen Überforderung. «Ich war noch nie so empfindlich, wie nach der Geburt. Ich habe alles auf die Goldwaage gelegt.»

Fünf Tage nach der Geburt kehrt sie mit ihrem Kind nach Hause zurück. In den ersten beiden Wochen bleibt ihr Mann zuhause, beteiligt sich am

### Psychische Gesundheit nach WHO

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. Psychische Störungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer Person dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind Depressionen, Angststörungen, Verhaltensstörungen, bipolare Störungen und Psychosen.

Haushalt sowie an der Kindsbetreuung und unterstützt sie, wo er kann. Die Zeit danach erweist sich für Conforto je länger je mehr als sehr schwierig und anstrengend – die Tage ohne ihren Mann ziehen sich für die junge Mutter in die Länge. Dieser Stress überträgt sich auch auf ihr Kind. «Mein Kind weinte gefühlt den ganzen Tag durch und wollte ständig getragen werden. Ich wäre aber am liebsten einfach alleine gewesen.» Sie ist nicht nur sehr erschöpft und müde, sondern fühlt sich Innerlich leer. Bereits früh vermutet Sara Conforto, dass sie an einer Depression leidet und vertraut sich ihrer Mutter an. «Sie meinte nur, dass es dazu gehöre, den Baby-Blues zu haben, das habe fast jede Mutter.» Für Sara Conforto ist jedoch klar, ihr Empfinden, ihre Überforderung ist nicht mehr normal. «Wenn ich mein Kind anschaute, empfand ich keine Liebe. Zu diesem Zeitpunkt hätte es keinen Unterschied gemacht, ob ich mein Kind oder ein Stückchen Holz im Arm getragen hätte.»

Bei einer Postpartalen Depression handelt es sich um eine depressive Episode, die durch die ICD-Kriterien festgestellt wird (siehe Juli-Ausgabe). Laut Fabienne Meier unterscheidet sich die Postpartale Depression nicht von einer Depression, die zu einem anderen Zeitpunkt auftaucht. Im Volksmund wird bei der Postpartalen Depression jedoch von einer Zeitspanne von der Schwangerschaft bis zu einem Jahr nach der Geburt gesprochen.

### Auch Väter sind betroffen

Betroffen seien nicht nur Mütter, sondern auch Väter – während jede sechste Mutter eine Postpartale Depression erleidet, ist auch jeder zehnte Vater von der psychischen Erkrankung betroffen. Und obwohl es generell sehr schwierig sei, offen über psychische Erkrankungen zu sprechen, sei es für viele Männer oft noch herausfordernder. Dies führe dazu, dass bei ihnen die Depression oft nicht erkannt werde – teils mit schwerwiegenden Folgen. «In der Schweiz gehört die Depression bei den Männern zwischen 20 und 40 Jahren zur häufigsten Todesursache. Dass viele Männer sich nicht trauen, über ihr psychisches Unwohlfinden zu sprechen, ist auf das noch immer häufig vorhandene gesellschaftliche Bild des «typischen Mannes» zurückzuführen – der Mann darf keine Schwäche zeigen. Vor allem nicht auf der Gefühlsebene.» Deshalb sei es sehr wichtig, Männer und Väter in die Diskussion über das psychische Wohlbefinden miteinzubeziehen und ein mögliches Leiden ernst zu nehmen.



Sara Conforto hat ihre Postpartale Depression überwunden.

(Bilder: hst)

