

12 / 2019 & # 01 / 2020

grosselftern-magazin.ch

Dossier
**BESONDERE
GESCHENKE**
ab Seite 46

Grosselftern

Das Magazin über das Leben mit Enkelkindern



Nicole Berchtold

Die TV-Frau erinnert sich an unbeschwerte Tage mit ihren Grosselftern. **(S. 6)**

Mit allen Sinnen

In diesem Museum wird getastet, gerochen, gehört und gefühlt: Das Sensorium. **(S. 36)**

«Oma, erzähl mal»

Mit vorgedruckten Fragebogen die Erinnerungen der Grosselftern wecken. **(S. 24)**



CHF 9.50

EUR 8.50

12



9 772297 001015

Postnatale Depression

Wenn nach der Geburt die grosse Traurigkeit kommt, sind auch die Angehörigen gefordert. Sie müssen die Hilflosigkeit aushalten.



Man kann einfach gar nichts tun!», klagt mir ein erfahrener Grossvater am Telefon.

Meiner Erfahrung nach zeigt die Postnatale Depression (PND) viele verschiedene Symptome. Meistens dominiert die Traurigkeit. Die Mütter weinen häufig, manchmal grundlos, sind antriebslos, fühlen sich als Versagerinnen, empfinden tiefe Erschöpfung oder ständige Überreizung. Viele finden keinen Schlaf, trotz grosser Müdigkeit. Oder sie können nicht mehr essen. Manche gehen nicht mehr aus dem Haus, weil die Welt sie überfordert. Schwierig zu ertragen sind auch Emotionslosigkeit oder Distanzgefühle in den sozialen Bindungen. Eine junge Frau beschrieb mir ihren Zustand so: «Ich befinde mich unter einer Glasglocke. Eingeschlossen in meinen Zustand und die Worte der Menschen erreichen mich nicht mehr. Ich fühle weder Zuneigung noch Ablehnung. Ich fühle einfach nichts. Gar nichts. Ich erkenne mich selbst nicht mehr.»

Aus diesen Gründen ist es für Aussenstehende schwierig, Hilfe anzubieten. Eine PND, die übrigens bis drei Jahre nach einer Geburt auftreten kann, hat Auswirkungen auf das ganze System. Was kann man also tun?

Erst einmal gilt es, zu unterscheiden: Handelt es sich um eine depressive Verstimmung, die in den ersten paar Tagen nach der Geburt auftreten kann und von selbst wieder verschwindet? Diese tritt meist kurz vor oder nach dem Milcheinschuss auf. Dann ist es nicht aussergewöhnlich, dass Tränen fliessen und die Welt kopfsteht. Dünnhäutigkeit, Reizbarkeit oder eine übermächtige Müdigkeit können für Angehörige irritierend wirken. Hebammen sorgen für ein Innehalten und für eine Abschirmung der jun-

gen Familie, damit diese die herausfordernden Anpassungsprozesse und die hormonellen Stürme in Geborgenheit aussitzen kann.

Wenn es sich jedoch um eine echte PND handelt, braucht es ärztliche Unterstützung. Medikamentöse Therapie, Psychotherapie und praktische Unterstützung werden in die Wege geleitet. Selten ist ein stationärer Aufenthalt nötig.

Was die Frauen erschöpft, ist nicht die Arbeit; da hatten frühere Generationen mehr am Hals, sondern das unablässige Kreisen der Gedanken um die neue Aufgabe. Frauen haben hohe Ansprüche und Verantwortungsgefühle. Oft kommt ein Wohnortwechsel dazu, der (vorübergehende) Verlust der Erwerbsarbeit, die Paardynamik verändert sich und der Körper zeigt Erscheinungen, die so nicht erwartet wurden. Die Frauen haben nichts falsch gemacht. Das ist einerseits eine Befreiung von «Schuld», andererseits zeigt sich auch, dass man wenig zur Prävention tun kann.

Von den Betroffenen wird geschätzt, wenn die Grosseltern präsent sind und ihre Hilflosigkeit aushalten. Wenn die Beziehungen stabil bleiben trotz der momentanen Instabilität. Und wenn Anerkennung, Respekt, Ermutigung und Liebe ohne Erwartungen fliesst. Dann kommt meist alles wieder gut.



MARIANNE GRÄDEL (55) ist freischaffende Hebamme und Autorin. Sie lebt in Burgdorf. Gemeinsam mit ihrem Mann bietet sie einen Austausch für Grosseltern an. In ihrer Patchwork-Familie gibt es fünf Kinder und sechs Enkelkinder.
gross-eltern.ch oder mariannegraedel.ch