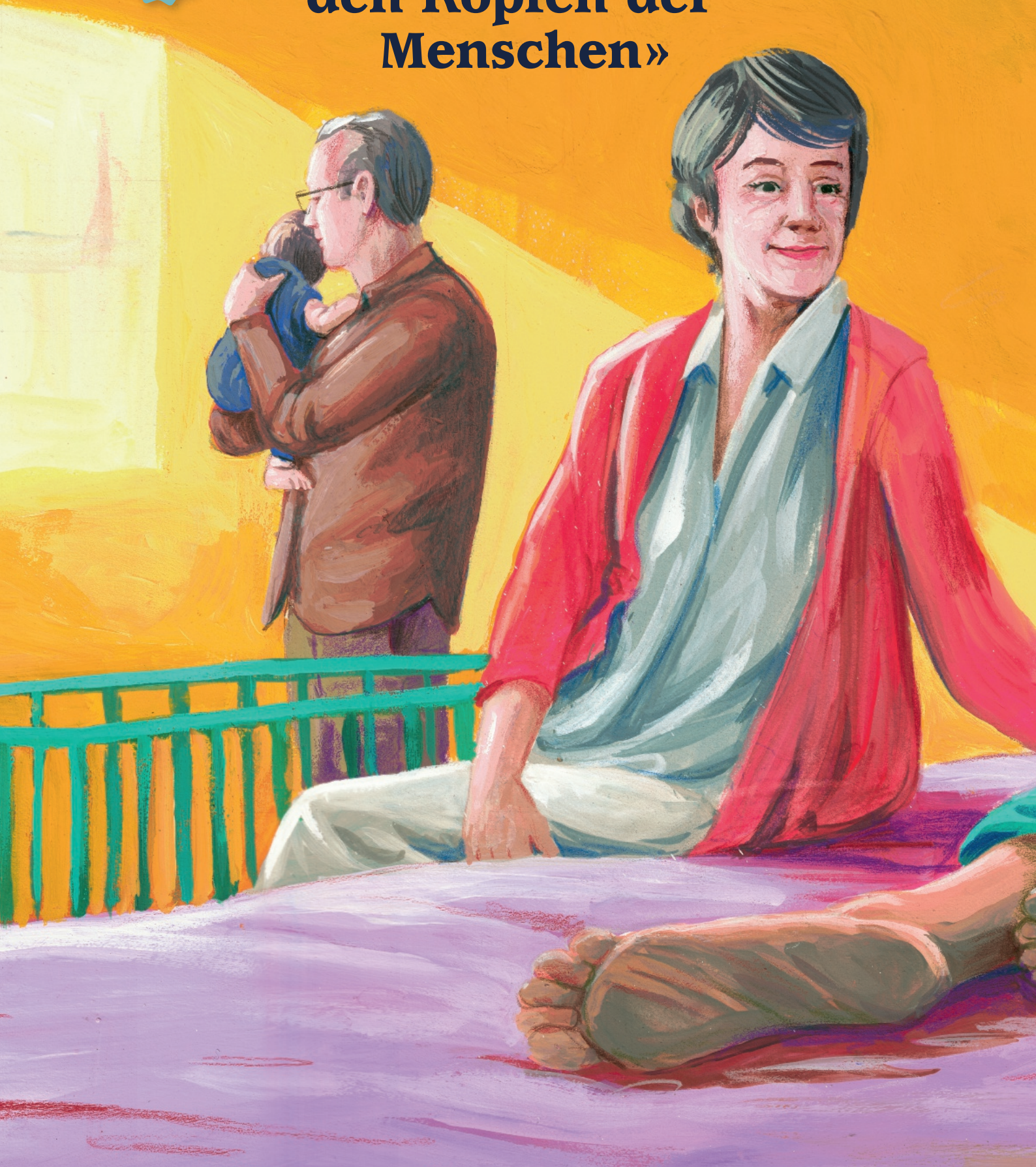


DOSSIER

«Noch sind da viele Stigmata in den Köpfen der Menschen»





Das Kind ist da – das Glücksgefühl weg:
Rund 13 000 Mütter pro Jahr erleiden nach
der Geburt eine postpartale Depression.
Das Dossier mit Tipps für Angehörige und
Betroffene sowie einem offenen Gespräch
mit Autorin Yonni Moreno Meyer über
ihre Krise nach der Geburt ihres Sohnes.

Von GERALDINE CAPAUL und KARIN DEHMER (Interview und Text)
und MATTHIAS LEUTWYLER (Illustrationen)

«Es gibt auch heute noch schwere Tage, aber sie werden seltener. Ich finde, es lohnt sich, hier den Trend im Auge zu behalten und nicht den Tageszustand.»

In der Schweiz wurden gemäss Bundesamt für Statistik im Jahr 2018 87 851 Kinder geboren. Rund 15 Prozent der Frauen – also zirka 13 000 pro Jahr – erleiden durch dieses sogenannten freudige Ereignis eine postpartale Depression. Mit postpartal meint man den Zeitraum nach dem Gebären, bezogen auf die Mutter. Im Unterschied zum Begriff postnatal, der ebenfalls auf die Zeit nach der Geburt, aber auf das Kind bezogen, verwendet wird. Häufig werden die beiden Begriffe synonym verwendet, wobei postnatal – obwohl also eigentlich nicht korrekt – fast geläufiger ist.

Die grosse Zahl Betroffener überrascht. Oder auch nicht, denn die Krankheit wird noch immer tabuisiert. Eine, die das Tabu gebrochen hat, ist Yonni Moreno Meyer, die unter dem Künstlername Pony M. als Autorin und Comedienne berühmt wurde. Im Herbst 2019 wurde sie Mutter eines Sohnes. Ende Jahr teilte sie dann auf Facebook den sehr persönlichen, sehr ehrlichen Text «Postpartale Depression: Auf dem Weg zurück aus der Finsternis». Darin erzählt sie von der schweren Wochenbettdepression, aus der sie soeben aufgetaucht sei. In ihrem Beitrag schreibt sie auch, wie wichtig die Hilfe ihres Mannes war, wie wertvoll die Unterstützung der Schwägerin, der Eltern und Schwiegereltern. Der Text wurde von über 400 Menschen kommentiert, viele haben darin ihre eigene Erfahrung mit der Erkrankung geteilt. «Das ist dann wohl gelebte Enttabuisierung. Wie wunderbar!», schrieb Yonni Moreno Meyer auf die zahlreichen Rückmeldungen.

Wir haben mit Yonni Moreno Meyer über ihre Erkrankung gesprochen, zudem haben wir beim Verein «postnatale Depression Schweiz» nachgefragt, wie sich eine postpartale Depression zeigt und was Eltern und Schwiegereltern ganz konkret machen können, um ihrer Tochter zu helfen.

Frau Moreno, wie geht es Ihnen heute?

Es geht mir heute sehr gut.

Sie litten nach der Geburt Ihres Sohnes an einer postpartalen Depression. Welche Symptome waren bei Ihnen am ausgeprägtesten?

Als Erstes fiel mir auf, dass ich einerseits unheimlich müde war, nachts jedoch – völlig unabhängig von meinem Sohn – nicht schlafen konnte. Damit einher ging eine überwältigende Erschöpfung, vermehrtes Weinen und so weiter.

Wann nach der Geburt merkten Sie, dass Ihre Gefühle stärker waren als der allgemein bekannte «Baby Blues»?

Den Baby Blues hatte ich nicht, die Wochen nach der Geburt waren für mich sehr schön und harmonisch. Zu kippen begann das Ganze etwa acht bis neun Wochen nach der Entbindung.

Sie sind Psychologin. Hilft das Fachwissen in einer solchen Situation oder macht es gerade im Gegenteil eher Angst?

Ich glaube, sowohl mein Fachwissen als auch meine Erfahrung mit depressiven Episoden haben mir sehr geholfen, weil ich relativ schnell erkannte, dass das nicht mehr von alleine gut kommt. Ich nahm mit der Mütterberatung Kontakt auf und machte einen Termin mit einer Spezialistin.

Gab es bessere und schlechtere Tage?

Es ging bei mir innert nur weniger Tage sehr tief in die Krise. Als ich dann Hilfe geholt hatte und in regelmässiger Therapie war, inklusive Einnahme von Antidepressiva, ging es mir rasch wieder besser. Es gibt auch heute noch schwere Tage, aber sie werden seltener. Ich finde, es lohnt sich, hier immer den Trend im Auge zu behalten und nicht den Tageszustand.

Konnten Sie zu jeder Zeit Ihren Säugling versorgen oder gab es Tage, an denen das nicht möglich war?

Das ging alles sehr schnell und ich bin froh, dass ich bis zum Schluss immer für meinen Sohn sorgen konnte. Für die ersten 14 Tage nach dem Zusammenbruch machten wir dann eine Art Sondersetting, in dem ich zu Hause mit meinem Kind sein konnte, jedoch immer jemand hier war, der mich unterstützte.

Gab es trotzdem Platz für Glücksgefühle?

Am Ende nicht mehr, nein. Ich war völlig verzweifelt und dachte, das alles höre nie wieder auf.

Bevor Sie sich die PD selber eingestanden oder sie wahrgenommen haben, wurden Sie schon von jemandem darauf angesprochen? Haben Sie versucht, Ihre Depression zu verstecken?

Nein, ich habe, sobald ich merkte, dass es bergab ging, mit meinem Mann geredet.

Was denken Sie, sind Anzeichen, die von aussen sichtbar sein könnten?

Ich denke, das sind die üblichen Anzeichen, die auch bei sonstigen depressiven Episoden auftreten können. Vermehrtes Weinen, Rückzug, Schlafmangel, zu viel oder zu wenig essen ...

Von wem in Ihrem nächsten Umfeld haben Sie Beistand erhalten?

Von überall, aber allen voran von meinem Mann, meiner Schwiegermutter, meinen Eltern und meiner Schwägerin.

Was war die grösste Unterstützung?

Dass ich bei meinem Sohn sein konnte, ihn jedoch jederzeit abgeben konnte, wenn ich überfordert war oder Angst bekam. Ausserdem konnte ich schlafen.

Ganz konkret: Was können Grosseltern tun, um ihre Tochter oder Schwiegertochter zu unterstützen?

Ich glaube, das hängt sehr von den Betroffenen ab. Zuhören ist immer gut, und «Zeit schenken». Dass die junge Mutter ab und zu für sich sein kann.

Was sollten Angehörige auf keinen Fall machen?

Ich glaube, es gibt nichts Schlimmeres, als in einer solchen Situation zu sein und nicht ernst genommen zu werden. Noch sind da sehr viele Stigmata in den Köpfen der Menschen.

Sie haben Ihre Krankheitsgeschichte öffentlich auf Facebook geteilt. Warum?

Genau wegen den vorhin erwähnten Stigmata. Ich denke, ich habe eine Art «Sprachrohr», und das möchte ich nutzen, um Aufklärung zu betreiben. Das geht am besten, wenn ich ehrlich mit meiner Geschichte hinstehe.

Konnten Sie mit dieser Zeit für sich abschliessen?

Nein, ich glaube, das wird auch noch eine Weile dauern. Ich gehe weiterhin in Therapie und nehme Antidepressiva. Ich glaube, so etwas braucht eine Weile, bis es «versurren» kann.

Was raten Sie Betroffenen?

Das, was ich allen Müttern raten würde, ob betroffen oder nicht: Reden. Sich austauschen. Ehrlich sein und keine unrealistischen Mütterbilder aufrechterhalten, die beinahe unerreichbar sind. Und dann, wenn man merkt, dass man betroffen sein könnte, Hilfe holen.

Wie lange eine postpartale Depression dauert, ist ganz individuell – je nachdem, wie früh die Betroffene mit einer Behandlung beginnt, welche Erkrankungen vor der Schwangerschaft bereits bestanden haben und wie schwer die Frau betroffen ist. «Wenn die Betroffenen schnell die für sie richtige Hilfe finden und auch annehmen können, hat eine postpartale Depression gute Heilungsprognosen», sagt Annika Redlich, Leiterin Geschäftsstelle Verein Postnatale Depression Schweiz. «Aber auch nach einer abgeschlossenen Behandlung wird eine Wunde bleiben. Die Erinnerung an diese schwere erste Zeit mit dem Baby oder Kleinkind macht viele Betroffene auch später noch traurig, aber sie dominiert das Leben nicht mehr. Die meisten Mütter finden in ein glückliches Familienleben und können die schönen Momente mit ihren Kindern schätzen und positiv nach vorne schauen.» ●

«Was ich allen Müttern rate, ob betroffen oder nicht: Reden. Sich austauschen. Ehrlich sein und keine unrealistischen Mütterbilder aufrechterhalten.»



YONNI MORENO MEYER (38) ist eine der bekanntesten Online-Autorinnen der Schweiz. Ihre Karriere startete sie 2013 auf Facebook, wo sie unter dem Künstlernamen Pony M. begann, eigene Texte zu veröffentlichen und schon nach kurzer Zeit viele Follower hatte. Sie schreibt ehrlich, klar, sorgfältig und eloquent über gesellschaftsrelevante Themen genauso wie über Alltagsbeobachtungen und ihre Familie. Ihre Kolumnen sind mal witzig, mal wütend und meistens mit «vil Liebi». Das gefällt auf Facebook 66 605 Personen, die ihr folgen. Die studierte Psychologin beantwortet auch regelmässig Fragen ihrer Leserschaft, hat vier Bücher veröffentlicht und tritt live auf – mit ihren Texten, als Comedienne oder mit ihrem Mann.

Tourdaten und Infos:
facebook.com/ponyshof
Bücher: shop.yonni.ch

Die nebenstehenden Tipps für Angehörige sowie die Liste der typischen Symptome entstanden in Zusammenarbeit mit Annika Redlich und Psychologin Stefanie Mayer vom Verein Postnatale Depression.

Eine postpartale Depression ist ein Ausnahmezustand, der Energie fordert. Nehmen Sie als Angehörige bei Ihren Hilfe- und Unterstützungsangeboten Rücksicht auf Ihre eigenen Kräfte.



WAS SIE ALS ANGEHÖRIGE TUN KÖNNEN

Hören Sie zu. Zeigen Sie Geduld und Verständnis, ohne die negativen Gefühle und Gedanken zu bagatellisieren oder zu werten.

Versuchen Sie, nicht für alle Probleme sofort Lösungsvorschläge zu bringen.

Ermutigen Sie sie, sich Zeit für sich selber zu nehmen.

Seien Sie so oft wie möglich für die Mutter da.

Steigen Sie nicht auf einen Streit ein – die Gereiztheit oder die Vorwurfshaltung der jungen Mutter sind Krankheitssymptome.

Erwähnen Sie immer wieder, dass die Krankheit abklingen und schliesslich ganz heilen wird. Halten Sie der Mutter, besonders bei einem frustrierenden Rückschlag, immer wieder vor Augen, was sich schon gebessert hat.

Versuchen Sie, die Erwartungen der Betroffenen an sich selbst zu mindern, indem Sie sie daran erinnern, dass Haushalt und die Pflege des Kindes auch Aufgabe des Partners sind und externe Unterstützung sinnvoll ist.

Denken Sie daran, dass eine Person, die voll erwerbstätig ist, in diesem Zustand mit einem Burnout zu 100 Prozent krankgeschrieben würde. Auch die junge Mutter muss so stark wie möglich entlastet werden. Sie können z.B. Spitex, Putzfrau oder Kinderbetreuung organisieren.

Übernehmen Sie, in Absprache mit dem Vater und wenn möglich, einen Teil der Nachtschicht, damit sie jede Nacht so lang wie möglich am Stück ungestört schlafen kann.

Übernehmen Sie möglichst viele Aufgaben im Haushalt. Sorgen Sie insbesondere für regelmässige und ausgewogene Mahlzeiten.

Nehmen Sie der Betroffenen nicht ganz alles ab – es ist wichtig, dass sie einen Grund hat, morgens aufzustehen und eine minimale Tagesstruktur mit kleinen Aufgaben bewältigt.

Sorgen Sie dafür, dass sie sich in ärztliche Behandlung begibt. Sie müssen sie möglicherweise dabei unterstützen, eine Fachperson zu finden, den Termin und/oder das Kinderhüten organisieren, da sie vielleicht aktuell nicht in der Lage dazu ist.

Begleiten Sie sie – wenn gewünscht – zu den Arztterminen. Damit unterstützen Sie sie emotional, und Sie können der Ärztin wichtige Zusatzinformationen liefern und eigene Fragen und Unsicherheiten klären.

Bestärken Sie die Betroffene darin, verschriebene Medikamente regelmässig zu nehmen, und versuchen Sie, ihr die Angst davor zu lindern. Sie wird sie nicht ein Leben lang brauchen. Wenn es der Betroffenen besser geht, schauen Sie, dass sie die Behandlung nicht zu früh abbricht, um einen Rückfall zu vermeiden. Erst wenn sie vollständig gesund ist, kann die Behandlung in Absprache mit der Ärztin beendet werden.

TYPISCHE SYMPTOME EINER POSTPARTALEN DEPRESSION

Eine Auswahl

Erschöpfung Geistige und körperliche Erschöpfung; chronische Müdigkeit; Apathie; Energielosigkeit

Antriebslosigkeit, Leere Schwierigkeit, sich zu etwas aufzuraffen; inneres Leeregefühl; hohler Blick; Unfähigkeit zu weinen; Teilnahms- und Interesselosigkeit; Selbstvernachlässigung, Vernachlässigung des Kindes

Stimmungsschwankungen

Sexuelle Unlust Abneigung gegen Berührung und Zärtlichkeit, Schmerzen, mangelnde Lust, verminderter sexueller Genuss

Traurigkeit Pessimismus, häufiges Weinen

Mangelndes Selbstvertrauen Verlust des Selbstvertrauens; Unsicherheit

Schuldgefühle Objektiv unbegründete Schuld- und Versagensgefühle; Selbstvorwürfe; Schamgefühle

Konzentrationsprobleme Unfähigkeit, sich zu konzentrieren; zwanghaftes Grübeln

Appetitstörung Appetitlosigkeit oder übermässig gesteigerter Appetit

Reizbarkeit Ungeduld; Reizbarkeit; Aggression; Streitsucht; Gewalttätigkeit; ständige Unzufriedenheit; unkontrollierte Wutausbrüche

Sozialer Rückzug Fehlende Kraft, soziale Beziehungen zu pflegen und Abkapselung aus Angst vor Unverständnis

Zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber Zwiespältige, ablehnende oder gar keine Gefühle dem Kind gegenüber, was in der Regel zu starken Schuldgefühlen führt.

Selbstmordgedanken

Weitere Symptome plus einen Selbsttest finden Sie auf [postnatale-depression.ch](https://www.postnatale-depression.ch)

PROFESSIONELLE HILFE

Zögern Sie nie, die junge Mutter offen anzusprechen und zu fragen, wie es ihr geht. Betroffene können sich an ihre Hebamme, Gynäkologin oder auch ihren Hausarzt wenden. Ebenfalls kann die Mütter-Väter-Beratung oder eine andere Beratungsstelle helfen, die nächsten Schritte aufzugleisen. Der Verein Postnatale Depression Schweiz betreibt eine Geschäftsstelle, bei der sich Betroffene, Angehörige, aber auch Fachpersonen jederzeit melden können. Der Verein unterstützt bei der Suche nach einer geeigneten Fachperson für die Behandlung, einer Patin für einen persönlichen Austausch mit einer ehemals Betroffenen, einer Selbsthilfegruppe oder im Notfall auch nach einem Platz auf einer Mutter-Kind-Station.

Verein Postnatale Depression Schweiz

044 720 25 55

info@postnatale-depression.ch

postnatale-depression.ch

Notrufnummern

Elternnotruf: 0848 35 45 55

Die dargebotene Hand: 143

KIZ Zürich (Kriseninterventionszentrum):

044 296 73 10

KIZ Basel: 061 325 51 11

KIZ Bern: 031 632 88 11

KIZ St. Gallen: 071 914 44 44

KIZ Aargau: 056 462 28 50



SAGEN SIE ALS ANGEHÖRIGE NICHT:

- *Aber man merkt dir ja gar nichts an, du machst das so gut.*
- *Aber du hast doch alles.
(Das weiss die Mutter schon – ihre Schuldgefühle verstärken sich, wenn man sie darauf hinweist)*
- *Entspann dich doch einfach.
(Bewirkt in der Regel das Gegenteil)*
- *Klar geht es dir schlecht, wenn du den ganzen Tag im Bett liegst. Du musst nur ..., dann geht es dir besser. (Wenn es ein Patentrezept gegen diese Krankheit gäbe, wäre es schon längst weitherum bekannt)*

SAGEN SIE STATTDESSEN:

- *Es tut mir leid, dass es dir so schlecht geht. Das fühlt sich sicher schlimm an.*
- *Wenn ich etwas für dich tun kann, sag es mir bitte.*
- *Das Baby liebt dich sehr.*
- *Ich hab dich lieb.*
- *Es wird vorbeigehen.*
- *Ich finde, du bist eine tolle Mutter.*
- *Du kannst nichts für deine Krankheit.*
- *Ich bin für dich da.*
- *Wir werden es zusammen schaffen.*

Buchtipps von Annika Redlich, Leiterin Geschäftsstelle
Verein Postnatale Depression Schweiz:

Matthew Johnstone: «Mein schwarzer Hund» und
«Mit dem schwarzen Hund leben», Kunstmann-Verlag.

