

Umgang mit psychisch erkrankten Eltern

Häufigste Zeichen peripartaler psychischer Belastungen

- Ängste in der Schwangerschaft
- Panik während der Geburtsarbeit
- Belastungsreaktionen nach der Geburt
- Depressive Stimmung im Wochenbett
- Verzögertes Bonding
- Persönliche Schwierigkeiten mit schwierigen Persönlichkeiten

Risikofaktoren

- Traumatische Erfahrungen v. a. im Bereich Sexualität, Geburt und Schwangerschaft
- Schlechter gesundheitlicher Zustand
- Besondere Ansprüche, hohe Ideale
- Belastende psychosoziale Bedingungen
- Sensibilität für hormonelle Umstellungen z. B. PMS
- Psychische Erkrankungen in der Vorgeschichte

Psychisches Gleichgewicht fördern

- Bewältigungs-Fähigkeiten bestärken
- Erschwernisse erleichtern

Ängste in der Schwangerschaft

- Zuhören und nachfragen, genaue Diagnostik und Anamnese
- Individuelle Vorsorgeabstände und Geburtsvorbereitung
- Fördern bewährter Bewältigungsmethoden
- Beratung zum Geburtsmodus
- Geburtsbegleitung, Doula
- Naturheilkunde, Körpertherapie
- Psychotherapie
- Psychopharmakotherapie

Panik während der Geburtsarbeit - Traumasensibel begleiten:

- Alle Handlungsschritte erklären und ankündigen
- Zeit für Verstehen und Einwilligen geben
- Gebärhaltungen selbst wählen lassen
- So viel Kontrolle wie möglich bei der Frau lassen
- Achtsame Präsenz, klare Ansprache
- Erkennbare Zuständigkeiten und Grenzen verschiedener Berufsgruppen
- Eventuelle interdisziplinäre Auseinandersetzungen außerhalb des Gebärrzimmers führen
- Keine unnötigen Störungen, Intimsphäre wahren
- Information über psychische Belastung an die Wochenstation oder ambulanten Fachleute weitergeben

Belastungsreaktionen nach der Geburt

- Geburtsbericht anhören: Ablauf verstehen, erinnern, Schuld entlasten
- Aufklärung über Symptome der Belastungsreaktion

- Schlaf fördern (ev. Verordnung von Schlafmitteln)
- Haushaltshilfe organisieren (Wellcome, Pflegedienste...)
- Bestätigen aller individuellen Fähigkeiten
- Ruhe, Zeit, Verständnis mitbringen
- Kontakt zu Selbsthilfegruppen und anderen Kursangeboten einfüdeln
- Flyer mit Kontakt-Adresse übergeben
- Kontakt zu (bereits bekannten) Fachärzten oder Therapeuten bei psychischer Vorbelastung aufnehmen

Anhaltende depressive Stimmung

- Ruhe, Zeit, Verständnis mitbringen
- Anhören aller Nöte
- Aufklärung über Symptome der Depression nach einer Geburt (EPDS)
- Schlaf fördern
- Unterstützungsnetz ausbauen (Wellcome, Oma-Hilfsdienst, Babysitter-Zentrale...)
- Bestätigen aller individuellen Fähigkeiten
- Kraftquellen wiederbeleben
- Geburtsbericht anfordern, Hebammengespräch
- Kontakte fördern: Selbsthilfegruppe, Mütterzentren, Stillgruppen, Rückbildung, PEKiP, Babymassage...
- Fachleute einbeziehen: Psychiater, Psychotherapeuten, Mutter-Kind-Ambulanz, Stationäre Aufnahme mit Kind

Verzögertes Bonding

- Anhören der Nöte (Schuld, Scham, Unzulänglichkeit)
- Aufklärung über Schlafphasen, Handling, Pucken, Schreien, Tragetuch, Rhythmus...
- Wochenprotokoll anlegen
- Stillberatung kein „Stillzwang“
- „Baby-Bade-Ritual“ und Babymassage (Oxytocin)
- Fachleute für peripartale Krisen zum Beispiel über Schatten-und-Licht.de
- Cranio-Sacral-Therapie

Psychosen

Eine postpartale Psychose ist selten - aber ein akuter Notfall!

Gefahr von Suizid und/oder Kindstötung hoch!

- Leitsymptome: Realitätsverkenning und Wahnvorstellungen
- Soforthilfen: Sozialpsychiatrischer Dienst, Polizei
- Stationäre Behandlung unumgänglich, möglichst in Mutter-und-Kind-Einheit

Interdisziplinäre Begleitung

„Die Erfahrung, mit den Belastungen nicht allein gelassen zu sein, vermittelt Sicherheit in der Lebenskrise.“ (Informationsblatt für Fachleute, Runder Tisch Langenhorn)

- Ein geeignetes Unterstützungsnetz aufbauen und von der Schweigepflicht entbinden lassen
- Supervision bei persönlichen Schwierigkeiten mit schwierigen Persönlichkeiten
- Rat von Fachleuten für Fachleute