

Kontakt

Geschäftsstelle / I. Vorsitzende

- # Sabine Surholt

Obere Weinbergstr. 3
86465 Welden

Telefon 08293/96 58 64
Telefax 08293/96 58 68

E-Mail: info@schatten-und-licht.at

<http://www.schatten-und-licht.de>

Telefonische Beratung

07161/389801
02104/31311

02247/745700
030/4419367

030/4419367
040/30033290

Örtliche Selbsthilfegruppe oder Beraterin
(Weitere Adressen auf der Website)

(Weitere Adressen auf der Website)

IBAN:

B/C:

Kreditinstitut:

Datum:

Bankverbindung

Schatten & Licht e.V.

Postbank Hamburg / BIC: PBNKDEFFXXX

IBAN: DE 6420 0100 2002 2051 1203
Gläubiger-ID: DE56ZZZ00000037761

Amtsgericht Walsrode Nr. 120240

Stand 04/2016



Krise rund um die Geburt

mutter-seelen-allein

Ängste und Unsicherheit in der Schwangerschaft?

Statt Mutterglück nur Tränen und Schuldgefühle?

Weltweit mehr Frauen als gemeinhin angenommen stützen rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Allein in Deutschland sind jährlich etwa 100.000 Frauen betroffen.

Sie geraten durch die Erkrankung oft in starke Selbstzweifel und Schuldgefühle, da sie plötzlich ihren Alltag nicht mehr bewältigen und keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen können.

Häufig ziehen die Frauen sich zurück, versuchen ihren Zustand zu verbergen und trotz tiefster Verzweiflung die Fassade der glücklichen und perfekten Mutter zu bewahren. Viele Betroffene haben wochenlanges Irwege von Arzt zu Arzt hinter sich, bis die Erkrankung richtig diagnostiziert wird.

Schatten & Licht e. V. wurde 1996 als bundesweiter, gemeinnütziger Verein von betroffenen Frauen gegründet und ist dem weltweiten Netzwerk „Postpartum Support International“ angeschlossen. Der Verein befasst sich mit folgenden peripartalen (lat.: peri = rund um, partus = Niederkunft) Krankheitsbildern:

Peripartale Depression / Peripartale Angst- und Zwangsstörung

Diese Krankheitsbilder können jederzeit in der Schwangerschaft und in den ersten beiden Jahren nach der Entbindung entstehen. Dabei sind graduelle Abstufungen von leichten Anpassungsstörungen bis hin zu schwe-

ren suizidalen Formen möglich. Typisch ist eine schleichende Entwicklung. Ungefähr 10 bis 20 % aller Mütter sind hiervon betroffen.

Typische Kennzeichen können sein:

- Müdigkeit, Erschöpfung und Energiemangel
- Traurigkeit, häufiges Weinen
- Schuld-, Versagensgefühle
- Inneres Leeregefühl
- Allgemeines Desinteresse und sexuelle Unlust
- Zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Konzentrations-, Appetit- und Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden, andere psychosomatische Beschwerden
- Ängste, extreme Reizbarkeit, Panikattacken, Zwangsgedanken (wiederkehrende destruktive Vorstellungen und Bilder, die nicht in die Tat umgesetzt werden)
- Suizidgedanken

EPDS-Selbsteinschätzungstest s. Website

Peripartale Psychose

Die peripartale Psychose kann gelegentlich in der Schwangerschaft, aber vorwiegend in den ersten beiden Wochen nach der Entbindung entstehen. Sie kommt bei einer bis drei von 1000 Müttern vor.

Mögliche Kennzeichen sind:

- Starke Antriebssteigerung, motorische Unruhe (manische Phase)
- Antriebs-, Bewegungs- und Teilnahmslosigkeit (depressive Phase)
- Extreme Angstzustände
- Verwirrtheit, Wahnvorstellungen, Halluzinationen

Die Ursachen für diese peripartalen Reaktionsformen sind individuell verschieden, da biologische, psychische, soziale und gesellschaftliche Faktoren in unterschiedlicher Gewichtung ineinander fließen. Meist führt das Zusammenwirken mehrerer Ursachefaktoren zu einer psychischen Überlastungsreaktion.

Sollten Sie Fragen haben oder Hilfe in einer psychischen Krise rund um die Geburt benötigen, wenden Sie sich bitte an eine der umseitigen Kontaktadressen.

Schatten & Licht e. V. hat sich folgende Aufgaben zum Ziel gesetzt:

- eine Kontaktliste für betroffene Frauen und Angehörige zu führen
- ein bundesweites Beratungs- und Selbsthilfegruppen-Netz aufzubauen,
- Fachleutelisten (NeurologInnen, PsychiaterInnen, GynäkologInnen, Diplom-PsychologInnen, Hebammen, Geburtshelferinnen, Still-beraterinnen) zu erstellen,
- Informationen zu speziellen Mutter-Kind-Einrichtungen zusammenzustellen,
- Fachliteratur zu erfassen,
- wissenschaftliche Forschung zu unterstützen,
- Öffentlichkeitsarbeit mittels Vorträgen, Fortbildungen und Medien zu betreiben,
- den belastenden Mythos der alzeit glücklichen und perfekten Mutter zu entlarven und
- das Tabu der peripartalen Problematik zu brechen

Dieses ehrenamtliche Engagement ist auf Ihre finanzielle Unterstützung angewiesen. Durch Ihre Mitgliedschaft fördern Sie die Kontinuität der Vereinsarbeit.