

# Postpartale Depressionen Statt Glücksgefühlen nur ein tiefes Loch

Wenn Sylvia Nogens ihre heute dreijährige Tochter anschaut oder beim fröhlichen Spielen beobachtet, kann sie oft selber nicht mehr glauben, wie furchtbar und beängstigend die ersten Monate nach der Geburt für sie waren. Statt überschäumende Glücksgefühle zu empfinden wie die meisten anderen Mütter, fiel sie in ein tiefes Loch, begleitet von schweren Panikattacken, extremen Schlafstörungen und vor allem unfähig, eine liebevolle Beziehung zu ihrem eigenen Kind zu entwickeln.

Was in den Tagen nach der Geburt im Krankenhaus zunächst noch als ‚ganz normaler Babyblues‘ eingestuft und verharmlost wurde, hörte auch zu Hause nicht auf. Im Gegenteil, von Woche zu Woche ging es Sylvia Nogens schlechter.

Was sie selber zu diesem Zeitpunkt nicht wusste: Sie litt an postpartalen Depressionen, einer psychischen Störung, die unmittelbar nach einer Geburt (von lat. post = nach, partus = Entbindung, Trennung) auftreten kann. Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein und reichen von problematischen persönlichen Lebensumständen, psychischen Vorbelastungen, gesellschaftlichen Anforderungen bis hin zur hormonellen Um-

stellung nach der Geburt. In Deutschland ist jede 5. Frau davon betroffen, die Dunkelziffer liegt wahrscheinlich noch viel höher. Und das hat seinen Grund, denn nach wie vor sind Depressionen nach der Geburt eines Kindes ein gesellschaftliches Tabuthema: Das Umfeld – Familie, Freunde, Verwandte, Nachbarn oder die glückliche Mutter von nebenan – sie alle können einfach nicht nachvollziehen, wie man angesichts eines gesunden süßen Babys nicht überglücklich sein kann. Man müsste doch eigentlich vor Glück platzen – stattdessen innere Leere, keine Energie, Schlafstörungen und Ängste bis hin zu Suizidgedanken.

„Und genau hier liegt ein großes Problem von betroffenen Frauen“, so Sylvia Nogens. „Es fällt den meisten Frauen schwer, offen zu zeigen, dass sie nicht die typischen Gefühle nach einer Geburt empfinden, sondern statt-

dessen antriebslos sind und vor allem zu ihrem eigenen Kind keine Beziehung aufbauen können. Viele Frauen spielen daher nach außen hin so gut es geht, die ‚glückliche Mutter‘, während sie in ihrem Inneren leiden und von Tag zu Tag hoffnungsloser werden. Das Schlimmste sind der Kontrollverlust über die eigene Psyche und die Angst, dass dieser Zustand nie wieder aufhört.“ Erst wenn die betroffene Frau selber erkennt, dass sie dringende Unterstützung von außen benötigt, kann die Depression erfolgreich behandelt und überwunden werden. Doch bis dahin ist es manchmal ein schwerer Weg.

Auch bei Sylvia Nogens dauerte es eine zeitlang, bis sie auf der Suche nach Hilfe endlich an die richtige Person geriet. Die Kinderkrankenschwester in einer Stillambulanz er-

kannnte nicht nur sofort, was mit ihr los war, sondern zeigte ihr auch Lösungswege auf, um aus dem Teufelskreis von Schuldgefühlen und innerer Lähmung ausbrechen zu können. Sylvia Nogens entschied sich für eine stationäre Therapie, in der sie lernte, ihre Depressionen zu bewältigen und eine normale und liebevolle Beziehung zu sich selbst und auch ihrem Kind aufzubauen. Die zeitweise Einnahme von Antidepressiva, Gesprächstherapien, aber auch konkrete Handlungshilfen im Umgang mit ihrer Tochter brachten Sylvia Nogens schließlich zurück auf den Weg in ein normales Leben.

Und zwar so erfolgreich, dass sie mittlerweile nicht nur ihre damals auf Eis gelegte Selbständigkeit als Gesundheitspraktikerin wieder aufgenommen hat, sondern mit ihren Erfahrungen und ihrem Wissen nun anderen betroffenen Frauen helfen möchte. Sylvia Nogens ist Initiatorin und Beraterin einer Selbsthilfegruppe, die sich einmal monatlich trifft. „In einer entspannten Atmosphäre und in einem geschützten Rahmen sollen Mütter, aber auch Väter und Angehörige die Möglichkeit haben, über ihre Probleme zu reden und andere betroffene Frauen kennen zu lernen. Denn es hilft schon sehr, zu wissen, dass man nicht alleine betroffen ist, sondern sich mit



Foto: Schatten & Licht e.V.

anderen austauschen kann“.

Auch Frauen, die unsicher sind, ob ihre Antriebslosigkeit oder Ängste noch im ‚normalen Bereich‘ liegen sollten frühzeitig Hilfe und Rat einholen. „Wenn eine Frau längerfristig versucht ohne Unterstützung zurechtzukommen, können dauerhafte Schwierigkeiten im Kontakt mit dem Kind entstehen. Das Kind hat durch die Erkrankung der Mutter kein stabiles, zuverlässiges Gegenüber. Auch die Partnerschaft kann betroffen sein, was letztendlich für die ganze Familie nachhaltig sehr schädigend ist“, so Sylvia Nogens.

## › Info

Jeden 1. Dienstag im Monat  
von 15.00 - 16.45 Uhr  
Veranstaltungsort: pur natur!  
Gesundheitszentrum in Kessenich  
(Mechenstrasse 57)  
Anmeldung Telefon 02247 - 74 57 01  
oder [info@liquid-balance.de](mailto:info@liquid-balance.de)

## › Webtipp: Schatten & Licht e.V.

Der Verein bietet ein bundesweites Netzwerk für Beratung und Selbsthilfegruppen, Fachleute und Informationen für spezielle Mutter-Kind-Einrichtungen.  
[www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

