

Psychische Krisen und Erkrankungen rund um Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre: Es gibt Hilfe!

Psychische Erkrankungen und Krisen rund um Schwangerschaft, Wochenbett und die ersten Lebensjahre des Kindes kommen sehr viel häufiger vor, als man es in der Öffentlichkeit wahrnimmt. Dies hat zum einen damit zu tun, dass viele Frauen selbst oft nicht einschätzen können, wann eine zeitweise Überforderung aufgrund der veränderten Familiensituation in Richtung einer psychischen Erkrankung oder Krise kippt; und auch das Umfeld reagiert nicht immer hilfreich: Von „Das ist völlig normal!“, wenn Frauen nach der Geburt von starken Ängsten, Stimmungsschwankungen und Schlafproblemen berichten, bis hin zu „Aber du hast doch ein gesundes Kind – freu dich doch einfach!“, wenn Frauen sich schwer tun, eine Beziehung zu ihrem Neugeborenen aufzubauen, reichen die Kommentare, die eine Situation normalisieren sollen, die für die jungen Mütter und ihre Babys schlichtweg nicht gut und gesund ist.

Ein wichtiger Punkt ist auch, dass eine psychische Krise vor allem dann rasch wieder vorbei geht, wenn man sie als solche anerkennt und sich so früh wie möglich Unterstützung organisiert. Das ist gerade in dieser Lebensphase aber viel leichter gesagt als getan: zuzugeben, dass man als frischgebackene Mutter überfordert ist, fällt Frauen in dieser Zeit besonders schwer – die gesellschaftlichen Erwartungen an Mütter sind vielfältig, umfassend und uneindeutig. Die gute Nachricht: Es gibt in Salzburg viele Angebote, die Frauen in psychischen Krisen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett offen stehen.

Unser gemeinnütziger Salzburger Verein JoJo beispielsweise unterstützt und begleitet psychisch erkrankte Schwangere und Mütter mit Babys und Kleinkindern, indem unsere Mitarbeiterinnen zu den Familien nachhause kommen, und das längerfristig und regelmäßig. Ziel ist es, die Eltern dabei zu unterstützen, eine tragfähige Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen und die Familien insgesamt in dieser wichtigen Lebensphase zu stärken. „Zu uns kommen meistens Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft eine psychische Erkrankung oder psychische Krisen hatten, beispielsweise Depressionen, Angststörungen oder Persönlichkeitsstörungen. Wir arbeiten dann mit den Frauen daran, dass sie trotz ihrer Erkrankung eine stabile Bindung zu ihrem Kind aufbauen können und die Familie in ein gutes Miteinander findet“, erläutert JoJo-Geschäftsführerin Heidemarie Eher.

Es gibt aber auch viele andere Angebote, die Müttern in psychischen Krisen offen stehen: von „birdi – Frühe Hilfen Salzburg“ über Elternberatungs- und Familienberatungsstellen bis hin zu auf diese Lebensphase spezialisierte Psychotherapeut*innen gibt es im außerstationären Raum einige mögliche Anlaufstellen. Im Landesklinikum Salzburg sowie im Kardinal-Schwarzenberg-Klinikum in Schwarzach können psychisch erkrankte oder belastete Frauen nach der Geburt unter bestimmten Voraussetzungen gemeinsam mit ihren Babys stationär aufgenommen werden. Seit vergangenem Jahr bietet das Kardinal-Schwarzenberg-Klinikum darüber hinaus mit einer Eltern-Baby-Ambulanz ein sehr niederschwelliges Angebot für betroffene Familien. Und auch in Hinblick auf die Verabreichung und Dosierung von Psychopharmaka in dieser hochsensiblen Phase gibt es höchst kompetente Ansprechpartner*innen im niedergelassenen fachärztlichen Bereich.

Eine gute Übersicht über mögliche Angebote sowie weiterführende Informationen zum Thema „psychische Krisen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett“ bietet eine

kürzlich erschienene Broschüre des Landesklinikums, die auf der Seite der Elternschule unter [Psychische Gesundheit - Elternschule - Salzburger Landeskliniken \(SALK\)](#) abrufbar ist.

Alle Unterstützungsangebote helfen aber nicht, wenn sie nicht angenommen werden (können). Und so möchten wir hier gerne zum Abschluss aus oben genannter Broschüre dieses Bild einfügen und hoffen, dass es zukünftig leichter wird für Frauen, sich Unterstützung zu holen in dieser wichtigen Lebensphase.

„Was ist das Tapferste,
das du je gesagt hast?“,
fragte der Junge.



„Hilfe“, sagte das Pferd.

Illustration from The Boy The Mole The Fox The Horse, 2019. Or ©Charlie Mackesy 2019.