

Depression in der Schwangerschaft und nach der Geburt



Dr. Heidemarie Lux, Dr. Astrid Bühren (Stellvertretende Vorsitzende der Vertreterversammlung der KVB), Dr. Stephanie Schabert und Dr. Elisabeth Schmölz (v. li.) sprachen über peri- und postpartale Depression.

Rund ein Fünftel aller jungen Mütter leidet in den ersten drei Monaten nach der Geburt ihres Kindes an depressiven Verstimmungen. Sie plagen Schuldgefühle, Desinteresse und Traurigkeit. Viele Frauen haben einen hohen Leidensdruck, doch nur eine geringe Zahl der Betroffenen erhält professionelle Hilfe. Mitte Oktober diskutierten die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB), die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) sowie die Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern im Rahmen ihrer Veranstaltung „Depression in der Schwangerschaft und nach der Geburt“, aus der Reihe „Ärzte und Selbsthilfe im Dialog“, über Symptome, Risikofaktoren, Prophylaxe und Behandlungsmöglichkeiten mit Betroffenen, deren Angehörigen sowie mit Ärztinnen und Ärzten, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

In einer moderierten Gesprächsrunde mit Sabine Surholt, Vorsitzende des Vereins „Schatten und Licht e. V.“, Ulrike Wecker und Andrea Heider-Rieth, beide Leiterinnen der Selbsthilfegruppe München, schilderten die Frauen ihre Erfahrungen mit einer peri- und postpartalen Depression und stellten die Arbeit ihrer Selbsthilfegruppe vor. Regelmäßige Gruppentreffen böten Müttern eine Austauschplattform. In der Selbsthilfegruppe erhalten Betroffene Informationen zu Hilfsangeboten, wie gezielte An-

sprechpartner oder Anlaufstellen sowie Empfehlungen von beispielweise Hebammen oder Familienpflegerinnen. Surholt schätzt, dass sich durch die Veränderung der Rahmenbedingungen, wie hohe Mieten, finanzieller Druck auf junge Familien und die Notwendigkeit, schon relativ bald nach der Geburt wieder in den Beruf zurückzukehren, die Zahl der typischen Belastungskrisen erhöht hat. Ebenso verstärkte die Zunahme von medizinisch unterstützten Schwangerschaften das Risiko, an einer postpartalen Depression zu erkranken.

Symptome erkennen und Sicherheit geben

Dr. Stephanie Schabert, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie vom kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost, sprach über Depression in der Schwangerschaft und nach der Geburt sowie über Diagnose und Therapiemöglichkeiten. Laut Schabert sei es aus ärztlicher Sicht nicht schwierig, eine Depression zu diagnostizieren. Mit gezielten Fragen nach dem Gemütszustand, der Dauer des Stimmungstiefs und der Symptome sei die Erkrankung rasch erkennbar. „Umso schneller man die Krankheit identifiziert, umso gezielter kann man mit der Behandlung anfangen“, so Schabert. Dazu gehöre, zunächst die Ursachen der Depression herauszuarbeiten, Belastungen zu identifizieren und nach Ressourcen zu suchen, die man wieder stärken und verändern kann. Auch nach der Entbindung sei es deshalb in manchen Fällen ratsam, Antidepressiva einzunehmen. Wichtig sei es vor allem, dass die Mutter ihr Neugeborenes versorgen kann, dazu müsse sie aber möglichst gesund sein, wozu auch Medikamente beitragen.

Einen ebenso engagierten Vortrag hielt Dr. Elisabeth Schmölz, niedergelassene Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie aus Ger-

mering, über den Kinderwunsch bei psychiatrischer Vorerkrankung. Seit über 20 Jahren betreut sie depressive Patientinnen in ihrer Praxis. Bei Müttern, die lange mit einem unerfüllten Kinderwunsch zu kämpfen hatten, sei das Risiko für eine weitere psychische Erkrankung höher als bei anderen Gebärenden.

Frauen helfe es vor allem, wenn sie auf ihr höheres Risiko für eine psychische Erkrankung hingewiesen werden, sofern sie vor einer Schwangerschaft an einer psychischen Erkrankung leiden, emotional besonders instabil sind oder eine deutlich positive Familienanamnese haben. „Frauen brauchen oft sehr lange, um zu verstehen, was sie haben“, erklärte sie. Sie warnte davor, Medikamente nach der Geburt einfach abzusetzen. Schmölz gab den Zuhörern viele Vorschläge zur Optimierung an die Hand. So sei es wichtig, das Thema psychische Erkrankung offensiv anzugehen, sich Hilfe zu suchen und auch den Partner zu involvieren. Wichtig sei vor allem, dass die Frauen ein „Nest bauen“, bevor das Kind komme. „Hier geben wir Ärzte sowie zahlreiche weitere Anlaufstellen die notwendige Sicherheit und Beratung.“

Diskussionsrunde und Schlusswort

Die rund 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmer brachten sich mit vielen Fragen und Anregungen engagiert in den Diskussionsrunden ein. In ihrem Schlusswort lobte Dr. Heidemarie Lux, Vizepräsidentin der BLÄK, den positiven Verlauf der Veranstaltung und hob nochmals die Bedeutung des Themas hervor. Lux verwies auf die Koordinierenden Kinderschutzstellen, die potenziell oder akut belastete Familien durch Aufbau, Pflege und Weiterentwicklung interdisziplinärer Netzwerke unterstützen. Auch lobte sie die Arbeit der Ausstellung „Krisen nach der Geburt“ aus Bamberg, die gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, im Foyer der KVB aufgebaut war und über postpartale Krisen mit gezielten Hilfsangeboten informierte. „Es ist wichtig, den betroffenen Frauen aufzuzeigen, dass sie nicht anormal sind und dass sie jederzeit Hilfe und Unterstützung finden können“, schloss Lux.

Sophia Pelzer (BLÄK)