



Krisen rund um die Geburt

Netzwerk im Kreis Minden-Lübbecke



Wo bleibt das Mutterglück?

Weitaus mehr Frauen als angenommen geraten rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Allein in Deutschland sind jährlich etwa 100.000 Frauen betroffen. Häufig treten in der Krise starke Selbstzweifel und Schuldgefühle auf. Die frischgebackenen Mütter können ihren Alltag nur schwer bewältigen oder können keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen.

Wenn Ihnen folgende Dinge bei Ihnen auffallen:

- Traurigkeit, häufiges Weinen
- Schuldgefühle
- Müdigkeit, Erschöpfung
- zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Ängste, Reizbarkeit

dann füllen Sie bitte den Selbsteinschätzungsbogen aus. Sollten Sie mehr als 12 Punkte haben, könnten Sie an einer postpartalen Depression erkrankt sein. Diese ist sehr gut behandelbar. Nehmen Sie Kontakt auf zu:

- Ihrer Hebamme
- Ihrem Frauenarzt
- Ihrem Hausarzt
- einer Schwangerenberatungsstelle

Hier werden Sie Hilfe und Unterstützung bekommen.

Fragebogen zur PPD-Selbsteinschätzung

(Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale nach Cox, Holden & Sargovsky, 1987, hier nur in der deutschen Übersetzung)

Bitte markieren Sie die Antwort, die am ehesten beschreibt, wie Sie sich in den letzten Tagen gefühlt haben, nicht nur, wie Sie sich heute fühlen.

1. Ich konnte lachen und die schöne Seite des Lebens sehen.

- 0- So wie immer.
- 1- Nicht ganz so wie früher.
- 2- Deutlich weniger als früher.
- 3- Überhaupt nicht.

2. Ich konnte mich so richtig auf etwas freuen.

- 0- So wie immer.
- 1- Etwas weniger als sonst.
- 2- Deutlich weniger als früher.
- 3- Kaum.

3. Ich habe mich grundlos schuldig gefühlt, wenn etwas schief ging.

- 3- Ja, meistens.
- 2- Ja, gelegentlich.
- 1- Nein, nicht sehr oft.
- 0- Nein, niemals.

4. Ich war aus unerfindlichen Gründen ängstlich oder besorgt.

- 0- Nein, gar nicht.
- 1- Selten.
- 2- Ja, gelegentlich.
- 3- Ja, sehr oft.

5. Ich erschrak leicht oder geriet grundlos in Panik.

- 3- Ja, sehr häufig.
- 2- Ja, gelegentlich.
- 1- Nein, kaum.
- 0- Nein, überhaupt nicht.

6. Ich fühlte mich durch verschiedene Umstände überfordert.

- 3- Ja, meistens konnte ich die Situation nicht meistern.
- 2- Ja, gelegentlich konnte ich die Dinge nicht so meistern wie sonst.
- 1- Nein, meistens konnte ich die Situation meistern.
- 0- Nein, ich bewältigte die Dinge so gut wie immer.

7. Ich war so unglücklich, dass ich nur schlecht schlafen konnte.

- 3- Ja, meistens.
- 2- Ja, gelegentlich.
- 1- Nein, nicht sehr häufig.
- 0- Nein, gar nicht.

8. Ich habe mich traurig oder elend gefühlt.

- 3- Ja, meistens.
- 2- Ja, gelegentlich.
- 1- Nein, nicht sehr häufig.
- 0- Nein, gar nicht.

9. Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste.

- 3- Ja, die ganze Zeit.
- 2- Ja, sehr häufig.
- 1- Nur gelegentlich.
- 0- Nein, nie.

10. Ich hatte den Gedanken, mir selbst etwas anzutun.

- 3- Ja, recht häufig.
- 2- Gelegentlich.
- 1- Fast nie.
- 0- Niemals.

Wer wir sind

Das Netzwerk **KRUG** setzt sich dafür ein, das Thema postpartale Depression öffentlich zu machen und damit aus der Tabuzone zu holen. Dafür haben sich Gynäkologinnen, Psychotherapeutinnen, Psychologinnen und Hebammen sowie Vertretende der Selbsthilfegruppen und Fachleute aus Schwangerenberatungsstellen, Mutter-Kind-Einrichtungen, den Verwaltungen der Stadt Minden und des Kreises Minden-Lübbecke zusammengeslossen. Frauen in der Krise sollen auf kurzen Wegen Hilfe bekommen und Entlastung erfahren.



Mit freundlicher Unterstützung:

 **bkk melitta hmr**
gemeinsam richtung gesundheit

Hier finden Sie Hilfe und Unterstützung:

**Kreis Minden-Lübbecke, Gesundheitsamt
Sozialpsychiatrischer Dienst**

E-Mail: sozialpsychiatrischer-dienst@minden-luebbecke.de
Telefon: 0571 807-28610

AWO Schwangerenberatung

E-Mail: skb-luebbecke@awo-owl.de
Telefon: 05741 296815

**die fam. Ev. Beratungsstelle für Familienplanung,
Schwangerschafts(konflikt)beratung**

E-Mail: diefam@diakonie-stiftung-salem.de
Telefon: 0571 88804-7150

**donum vitae Schwangerenberatung,
Minden und Bad Oeynhausen**

E-Mail: minden@donumvitae.org
Telefon: 0571 3855892

**Sozialdienst katholischer Frauen Minden,
Katholische Schwangerschaftsberatung**

E-Mail: info@skfminden.de
Telefon: 0571 82899-71

**Mitarbeiterinnen des Fachdienstes Frühe Hilfen
im Kreis Minden-Lübbecke**

www.fruehe-hilfen-netz.de

Rund um die Uhr

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge-ostwestfalen.de
Telefon: (0800) 1110111 oder (0800) 1110222