

**„Leider habe ich mich zu lange geschämt,
um Hilfe annehmen zu können.“**

Seelische Krankheiten, wie eine postpartale Depression kann man oft nicht allein bewältigen.

Der erste und zugleich schwerste Schritt aus der Krankheit heraus ist, um Hilfe zu bitten oder angebotene Hilfe anzunehmen.

Oft hilft es schon, dass einem jemand zuhört und man sich alles von der Seele reden kann. Außerdem gibt es spezielle Beratungseinrichtungen, Ärzte und Ärztinnen, die sich im Bedarfsfall professionell um Sie kümmern können.

Die Palette reicht von regelmäßiger Teilnahme an Gruppenaktivitäten wie Babytreff, Stillgruppe oder Babymassage, über Psychotherapie bis hin zur Einnahme von Medikamenten.

Welche Behandlungsmethode für Sie die richtige ist, hängt von der Art und Schwere der Symptome ab.

Fragen Sie uns:

**Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe**

Victoria Soos | Dr. med. Elzbieta Witt
Chefärztinnen

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Brustzentrum Kreis Recklinghausen
Mühlenstraße 27
45659 Recklinghausen

Kreißsaal

Tel.: 0 23 61 / 54 - 24 62

Geburtshilfliche Familienabteilung

Tel.: 0 23 61 / 54 - 25 42

Hier finden Sie Hilfe:

Sprechstunde für Eltern mit Babys und Kleinkindern bei Schrei-, Schlaf und Futterstörungen...

Anmeldung nach vorheriger telefonischer Anmeldung:

Frau Ketzlick, Tel.: (0 23 62) 975 - 467

Mo. - Fr. von 08:00 - 12:00 Uhr

E-mail: schreiambulanz@kinderklinik-datteln.de

Außerhalb der genannten Anmeldezeiten kann in Krisensituationen eine Aufnahme des Kindes ggf. mit einem Elternteil erfolgen. Tel.: (0 23 63) 975 - 0, Pforte der Kinderklinik

Westfälisches Zentrum Herten

Spezialambulanz für Frauen mit Erkrankungen

während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Ambulante Beratung und stationäre Behandlung bei psychischen Problemen in Bezug auf Schwangerschaft und Geburt

Kinder bis zu einem Jahr werden aufgenommen

Patientenanmeldung: Tel. (0 23 66) 80 22 02

Frau Böhm/Sekretariat in der Zeit von 09:00 - 12:00 Uhr

In Notfällen rund um die Uhr: (0 23 66) 8 02 - 0

Caritas Schwangerschafts(konflikt)beratung

Beratung und Begleitung bei persönlichen, existenziellen Problemen, Zukunftsängsten/Angst vor Verantwortung sowie Unterstützung bei der Entwicklung der Elternrolle

Gesprächsterminvereinbarung:

Mo. - Do: 13:30 - 15:30 Uhr

Di. - Fr.: 08:30 - 12:00 Uhr

Tel.-Nr.: 0 23 61/58 90 59

Selbsthilfegruppe „Schatten und Licht“

Beate Halverschei, Tel.: 02 34 / 29 45 95

Iris Gehling, Tel.: 02 31 / 12 62 55

Internet: www.schatten-und-licht-de

Info im Internet: www.mutter-kind-behandlung.de

**STIFTUNGS
KLINIKUM
PROSELIS**



Stiftungsklinikum PROSELIS gGmbH
Mühlenstraße 27
45659 Recklinghausen

Prosper-Hospital Recklinghausen
Mühlenstraße 27 · 45659 Recklinghausen
www.proselis.de

Mutterseelenallein



PROSPER
HOSPITAL
RECKLINGHAUSEN

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe



„Ich dachte, ich sei die Einzige.

Wenn ich gewusst hätte,

wie viele Frauen

betroffen sind,

das hätte mir

sehr geholfen...

STIFTUNGS
KLINIKUM
PROSELIS

„Mutterseelenallein“ - Wenn Gefühle verrückt spielen...

Mutter zu werden bringt gravierende Veränderungen mit sich. Kaum einer Frau fällt der Übergang in diese neue Lebensphase von Anfang an leicht.

Fast alle Frauen kennen eine kurze Phase in den ersten 10 Tagen nach der Geburt, in der sie besonders reizbar, ängstlich, nervös und traurig waren. Dieser **“Baby-Blues”** - auch Heultage genannt, geht in der Regel von selbst vorbei.



Weitestgehend unbekannt ist jedoch die Tatsache, dass **ca. jede 6. Frau depressiv im ersten Jahr nach der Geburt erkrankt.** Die so genannte PPD (Postpartale Depression) ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die sich nachhaltig auf die seelische und körperliche Entwicklung des Kindes auswirkt. Häufig bleibt sie aber unerkannt, weil selbst Fachleute sie mit Erschöpfungszuständen nach der Geburt verwechseln.

Treten einige der folgenden Gedanken wiederholt immer wieder über einen Zeitraum von mindestens 2 Wochen auf, kann dies auf eine PPD hindeuten . . .

“Ich bin so müde und kann dennoch nicht schlafen”

“Ich bin wohl schuld, dass mein Baby so unruhig ist”

“Häufig vergesse ich, was ich tun wollte”

“Ich habe Angst, mein Baby zu verletzen”

“Eigentlich glaube ich nicht, dass ich das schaffe”

“Obwohl mein Baby so lieb ist, fühle ich mich immer schlecht”

“Oft bin ich so aktiv, dass ich gar nicht zu arbeiten aufhören kann”

“Alles wird mir zuviel, nichts macht mir Freude”

Es gibt auch körperliche Anzeichen einer Depression:

- > Herzrasen und Herzschmerzen
- > Abwechselnde Hitze- und Kältegefühle
- > Schwindel und Zittern
- > Ängste und Panik
- > Appetitmangel oder Heißhunger
- > Gravierende Gewichtsschwankungen
- > Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme
- > Schlafstörungen
- > Energiemangel und Erschöpfung

PPD ist kein persönliches Versagen und kein Zeichen dafür, dass Sie eine schlechte Mutter sind oder Ihr Kind nicht genügend lieben.

Es ist eine Krankheit, die behandelt werden kann !!!

Holen Sie sich Hilfe! Auch im Interesse Ihres Kindes.

Wenden Sie sich an Menschen, die sie unterstützen können:

im Haushalt, bei der Kinderbetreuung, bei der Bewältigung materieller Probleme - und vor allem bei der Bewältigung der Depression

