

**pro familia** berät zur Vorbeugung von

### **Depressionen in und nach der Schwangerschaft**

Für viele Frauen und Paare erfüllt sich mit der Schwangerschaft einer ihrer größten Lebenswünsche.

Sie sind „guter Hoffnung“ und sowohl die Frauen selbst wie auch Partner und Angehörige erwarten, dass sie, abgesehen von den üblichen Schwangerschaftsbeschwerden, nun überglücklich sein müssten.

Häufig erleben Schwangere jedoch, dass auf die anfängliche Freude oft Phasen folgen, in denen Gefühle von Unsicherheit und Selbstzweifel überwiegen und die Angst vor dem neuen Lebensabschnitt lähmend werden kann.

*„Es ist eine von uns beiden gewollte Schwangerschaft, aber jetzt wo es soweit ist, habe ich einfach nur Angst, Angst vor allem was da kommt.“*

*„Je mehr ich über Schwangerschaft und Geburt nachdenke, desto mehr habe ich das Gefühl aus meinem Körper raus zu wollen, einfach alles ungeschehen machen zu wollen. „*

*“Ich weiss nicht mehr, ob es die richtige Entscheidung war schwanger zu werden, ich weiss nicht, ob ich reif genug bin um ein Kind großzuziehen. Ich weiss nicht, ob ich mich freue“.*

Wenn dieses Erleben nicht akzeptiert und verstanden wird, entwickeln sich daraus häufig weitere Schuld- und Schamgefühl, die zu einer Depression führen können.

Während die sogenannten „Heultage“ oder auch Wochenbettdepressionen ein seit langem bekanntes Phänomen sind, waren die pränatalen Depressionen bisher wenig bekannt.

Neuere Untersuchungen wie die der Universität von Bristol ( GB ) an 9000 Schwangeren haben jedoch festgestellt, dass mehr Frauen bereits in der Schwangerschaft unter depressiven Verstimmungen leiden, als bisher angenommen.

Die höchsten Depressionswerte zeigten sich in der 18. und 32. Schwangerschaftswoche.

"Die Ergebnisse zeigen, dass pränatale Depressionen eindeutig genauso ernst zu nehmen sind wie postnatale, wenn sie nicht sogar schwerer wiegen".

(British Medical Journal)

### **Ansprechpartner und Unterstützung finden Sie:**

- bei einer Hebamme,
- in den Kursen zur Geburtsvorbereitung
- in einer Beratungsstelle der profamilia.

### **Kontaktadressen:**

Hebammenverband Lippe  
c/o Andrea Tillmanns-Bittel  
Mozartstr.11  
32756 Detmold  
Tel.:05231 / 39979  
E-Mail:A.Tillmanns-Bittel@t-online.de

profamilia Lippe  
Langestr.79  
32756 Detmold  
Tel.: 05231 / 26841  
E-Mail: lippe@profamilia.de

### **PRO FAMILIA-Beratungsstellen finden Sie in NRW in folgenden Städten:**

Aachen  
Bielefeld  
Bochum  
Bonn  
Detmold  
Düren  
Düsseldorf  
Duisburg  
Gladbeck  
Gütersloh  
Köln-Chorweiler  
Köln-Zentrum  
Krefeld  
Leverkusen  
Marl  
Mettmann  
Mönchengladbach  
Münster  
Oberhausen  
Paderborn  
Recklinghausen  
Remscheid  
Rheinisch Bergischer-Kreis  
Sankt Augustin  
Solingen  
Schwelm  
Troisdorf  
Witten  
Wuppertal

### **Ihre nächste pro familia Beratungsstelle:**

—  
pro familia Lippe  
Lange Str. 79  
32756 Detmold  
Tel.: 05231 26841  
Email: lippe@profamilia.de



## **Eigentlich müsste ich doch so glücklich sein-**

### **Vorbeugung von Depressionen in und nach der Schwangerschaft**

**pro familia**  
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,  
Sexualpädagogik und Sexualberatung  
Landesverband NRW e.V.