

Hilfen bei Depressionen rund um die Geburt eines Kindes



„Frühe Hilfen Speyer“ und Initiative „Schatten & Licht“ stellen neues Beratungsnetzwerk vor

Von Gerhard Cantzler

Speyer- „Peripartale Depressionen“ - „seelische Erkrankungen rund um die Geburt eines Kindes“ - sie haben längst das einst so gefürchtete „Kindbettfieber“ in seiner Wirkung auf junge Mütter abgelöst, denn laut einer Statistik des „Deutschen Ärzteblatts“ erkrankt heute nahezu jede fünfte Gebärende an einer solchen Depression - doppelt so viele wie noch vor zwanzig Jahren. Und mit 20% sind solche

seelische Störungen die erschreckende und häufigste Ursache für einen Suizid, eine Selbsttötung einer jungen Mutter - oft genug auch in Form eines „erweiterten Selbstmords“, bei dem die Mutter ihr Kind mit in den Tod nimmt; immerhin zählt die Statistik auch heute noch auf 40.000 Geburten eine Tötung des Kindes durch die eigene Mutter.

Eigentlich kein Thema für die so erwartungsfrohe Vorweihnachtszeit, in der die Menschen sich auf die Geburt „des einen Kindes im Stall von Bethlehem“ freuen - kein Thema für eine Zeit, die von „Jingle Bells“ und „Süßer die Kassen nie klingeln“ überlagert wird. Umso passender aber, wenn man diese Zeit im Sinne der einst „stillsten Zeit im Jahr“ versteht, eine Zeit, die Gelegenheit zum Nachdenken über Dinge gibt, die wir im Alltag nicht immer ganz vorne „auf unserem Bildschirm“ haben.

Umso verdienstvoller, dass sich die „Frühen Hilfen“, ein von der Stadt Speyer initiiertes Netzwerk präventiver Hilfen rund um die Geburt mit ganz unterschiedlichen Beratungs- und Unterstützungsangeboten dazu entschlossen hatte, ihr gemeinsam mit der bundesweiten Initiative „Schatten & Licht“ entwickeltes Projekt zur Hilfe für an „peripartalen, psychischen Erkrankungen“ leidenden Müttern ausgerechnet jetzt einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen.



Michaela Fischer-Heinrich, im Fachbereich „Soziales“ der Stadt Speyer zuständig für die „Frühen Hilfen“, hatte dazu drei ausgewiesene Expertinnen gewinnen können: **Loretta Moore**, Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Speyer, **Brigitte Loewenau-Zimmermann**, mit gleichem akademischem Hintergrund wie ihre niedergelassene Kollegin, die die Beratungen erkrankter Frauen im Caritas-Zentrum Speyer koordiniert und auch selbst therapeutisch mit ihnen tätig ist. Dazu **Frau M.**, eine betroffene Mutter, die ihre eigenen, leidvollen Erfahrungen mit diesem Krankheitsbild in einer von ihr gegründeten Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen ehrenamtlich begleitet.



Nach einer kurzen Einführung durch die zuständige städtische Beigeordnete, **Bürgermeisterin Monika Kabs**, beleuchteten die drei Referentinnen dieses immer dringlicher werdende Problem aus ihrem jeweils unterschiedlichen, am Ende aber doch zu gleichen Erkenntnissen führenden Blickwinkel, wobei sich rasch die Schwachstellen bei der Betreuung der so betroffenen Mütter zutage traten:

So stehe der wachsenden Zahl betroffener Patientinnen noch immer ein viel zu geringes Angebot qualifizierter Therapeutinnen gegenüber, waren sich die Referentinnen einig. Die Folge: In Speyer z.B. müssten Patientinnen derzeit noch immer mit einer Wartezeit von acht Wochen und mehr rechnen, ehe sie einen ersten Termin bei einer Psychotherapeutin erhalten könnten, der dann aber, so Loretta Moore, meist gerade einmal zehn Minuten dauere. Angesichts der sich rasch verfestigenden Symptomatik einer solchen Erkrankung sei dies aber eigentlich eine völlig unverantwortlich lange Zeit, wie auch Fachleute immer wieder in großer Einmütigkeit betonen.

Zum anderen würden sich noch immer viele gesetzliche Krankenversicherer weigern, die Kosten für derartige Therapien zu übernehmen bzw. den heute als „stand of the art“ geltenden „methodenübergreifenden“ Therapieansatz auch weiterhin ablehnen. Da aber viele Therapeut/innen sich in ihrer fachlichen Arbeit nicht einschränken lassen wollten, habe das dazu geführt, dass sie mehr und mehr ihre Kassenzulassungen zurückgeben und sich auf die privatärztliche Behandlung ihrer Patientinnen konzentrierten. Folgen für diese: Oft endlose und zermürbende Auseinandersetzungen mit dem Krankenversicherer um die Kostenerstattung – gerade für die erkrankten Frauen und ihr soziales Umfeld aber neue Ansätze für schädigenden Stress. Konsequenz für viele Frauen – so auch für Frau M.: Sie müssen ihre Therapien privat bezahlen - 80 bis 100 Euro pro Stunde - eine Summe, die nicht jede Patientin so einfach aufzubringen vermag.

Denn eines ist gewiss: „Die Heilungsaussichten für die Frauen sind bei angemessener Unterstützung und Betreuung sehr gut und relativ rasch wirksam“, so Loretta Moore aus mehr als zwanzigjähriger Erfahrung. Das konnte auch Frau M. aus eigener Erfahrung bestätigen: „Nach drei bis dreieinhalb Monaten war ich wieder ganz die alte“, erinnerte sie sich an ihren eigenen Therapieverlauf, der nach etwa sechs Monaten als gelungen abgeschlossen werden konnte.

Mit dem breit angelegten Angebot ihrer Beratungsmassnahmen versucht auch das „Caritas-Zentrum“ Speyer, Hilfe zu leisten und den betroffenen Frauen zumindest für die Zeit bis zu ihrer ersten Therapiesitzung eine Überbrückungslösung anzubieten. Damit, so Brigitte Löwenau-Zimmermann, sollen rasch erste Interventionen ermöglicht und das Risiko einer weiteren Verfestigung der Depressionen verhindert werden.

Denn sicher ist: Das wichtigste für die betroffenen Frauen ist **rasche Hilfe**. Deshalb können sie selbst, bzw. ihre Angehörigen, die bei ihnen im Umfeld einer Geburt entsprechende Symptome zu verspüren glauben, Hilfe aktivieren. Zu diesen Symptomen zählen die Expertinnen Müdigkeit, Erschöpfungszustände, ein inneres Leeregefühl – auch das Gefühl, sein Kind nicht zureichend



versorgen zu können, bis hin zur völligen Ablehnung des Kindes zählt dazu – dann aber auch körperlichen Beschwerden wie Konzentrations-, Appetit- und Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel und Herzbeschwerden und vieles andere mehr, die möglichst rasch von Exüerten abgeklärt werden müssen. „Die oft bemühte hormonelle Umstellung durch Schwangerschaft und Geburt jedenfalls ist nicht ursächlich für diese Depressionen“, referierte Loretta Moore den jüngsten Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse.



Wer hier glaubt, Hilfe zu brauchen, der kann sich in Speyer an die in Kooperation der „Frühen Hilfen“ Speyer mit „Schatten & Licht“ entstandenen Selbsthilfegruppe wenden, die an jedem 2. Mittwoch im Monat von 10.00 bis 11.30 Uhr mit Kinderbetreuung und an jedem 4. Mittwoch im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr ohne Kinderbetreuung in der Quartiersmensa „Q + H“ zusammenkommt. Ehrenamtlich begleitet wird die Selbsthilfegruppe von Marion Böhm und organisatorisch begleitet von **Doris Münster**, erreichbar per Telefon über 06232-2966720 oder per e-mail unter

doris.muenster@stadt-speyer.de Weitere Informationen zur Thematik auch über www.schatten-und-licht.de

Umrahmt hatten die Veranstalter diesen Nachmittag mit Liedern zur Gitarre, die ein Stück weit die Zwiespältigkeit des Themas „Schatten und Licht“ widerspiegeln und die von **Eva Croissant** in höchst bewegender, eindringlicher Weise dargeboten wurden. *Fotos: gc*

12.12.2013