

**Mübe ISB Zürich**  
**Fortbildung für Mütterberaterinnen**  
Vortrag vom 09.05.01 über  
**Postpartale Depression**

---

U. Davatz, www.ganglion.ch

**I. Funktionelle Beschreibung**

Definition der Depression: Der depressive Zustand ist immer die Reaktion auf einen Verlust im wirklich realen oder übertragenen Sinne.

- Die Frau nach der Geburt ist in einer natürlichen Abschieds- oder Verlustphase. Sie verliert das Kind im wahrsten Sinne des Wortes zum ersten Mal und verliert somit an Gewicht, dies löst eine Art Trauerreaktion aus, ein Abschiedsschmerz.
- Während sie vorher im Mittelpunkt stand, steht jetzt das Kind im Zentrum und sie muss sich auf das Kind beziehen und nicht die Umwelt auf sie.
- Falls sie grosse, d.h. überhöhte Ansprüche an sich selbst hat in bezug auf ihre Mutterrolle, kann sie diese nicht erfüllen und steht wieder als Verliererin da.
- Wenn sie sehr kompetente Vorbilder hat in der eigenen Mutter oder Schwiegermutter, oder bei Schwestern oder Freundinnen und sich mit diesen vergleicht, ist sie wiederum eine Verliererin.
- Falls sie Hilfe von ihrem Ehemann bräuchte, und dieser die Hilfe aber nicht anbieten kann, ist sie enttäuscht, fühlt sich nicht wertvoll, kommt sich wieder als Verliererin vor.
- Alle zusätzlichen Belastungen wie Ehekonflikt, Konflikt mit der Mutter oder Schwiegermutter, Konflikt im Umfeld, verbrauchen zusätzlich zum Umgang mit dem Kinde Energie und bringen die Frau schnell an die Belastungsgrenze. Dies führt zum Gefühl der Überforderung und somit wieder zum Verlierergefühl, denn man kann das Kind nicht einfach als „Projekt“ zurückstellen, bis man wieder bei Kräften ist.

## **II. Therapeutisches Vorgehen bei postpartaler Depression**

- Als erstes der Frau helfen, ihre Ansprüche herunterzusetzen, ihr aufzeigen, dass sie nur Mensch ist und nicht Übermensch und sich auch als Mutter ersetzen lassen darf.
- Möglichst alle zusätzlichen energieaufzehrenden Konflikte aufdecken und angehen.
- Ihre Unterstützung zukommen lassen, damit sie weg vom Abgrund der Überforderung kommt und mehr aus der Mitte heraus, einem inneren Gleichgewicht, funktionieren kann.
- Den Mann als zusätzliche Bezugsperson hereinholen und falls dieser nicht kann, eine andere zusätzliche Bezugsperson suchen, die ihr bei der Brutpflege behilflich ist.
- Die Familienkonflikte unbedingt auf der Mehrgenerationenebene angehen, die Geburt eines Kindes macht das System flexibel und öffnet. Diese Chance sollte man nicht verpassen.