

Wenn das Alleinsein mit dem Neugeborenen sprachlos macht

ZUG Das Wunschkind geboren und nicht glücklich. Manche Frauen erleben eine Depression. Da tut Hilfe not.

Mutterliebe muss nicht von allein kommen. Der Film «Das Fremde in mir» zeigt dies eindrücklich. Wie immer bei den «irre guten Filmen», der von der Zuger Gesundheitsdirektion veranstalteten Reihe zu psychischen Belastungen, konnte man sich auch gestern wieder zuerst mal vom Kinossessel aus ein Bild machen, worum es geht. Um eine Wochenbett-Depression nämlich (siehe Box).

Im Film freut sich ein junges Paar auf das erste Kind. Man zieht um, die werdende Mutter gibt ihr kleines Blumengeschäft vorübergehend auf, der werdende Vater legt sich beruflich dafür umso mehr ins Zeug. Als das ersehnte Baby auf der Welt ist, kann sich die junge Mutter nicht so recht freuen. Mit dem Stillen will es nicht klappen, die vorbehaltlose Liebe zum Kind will sich nicht einstellen. Die Mutter wird leiser und leiser, verstummt. Sie scheint selber nicht zu wissen, was los ist. Ist verzweifelt, ohne dafür Worte zu finden. Der Ehemann sagt: «Reiss dich doch zusammen.» Was folgt, ist ein Suizidversuch und ein Aufenthalt in einem Spital. Psychotherapeutische Behandlung, die hilft. Die langsame Annäherung ans eigene Kind. Die erste Hilfe kommt wohl von einer Krankenschwester, die die schwer Depressive liebevoll wäscht, die zweite von der eigenen Mutter, die nichts fordert, nur handelt.

Erfahrungen geteilt

Warum ist diese unglückliche Frau so sprachlos, warum sucht sie keine Hilfe, fragt man sich naiv, während man den Film schaut. Und bekommt noch im Film die Antwort geliefert, als die Therapeutin zum Ehemann sagt: «Wie soll eine so kranke und geschwächte Frau auch noch um Hilfe bitten?» Bei der anschliessenden

Podiumsdiskussion, ebenfalls im Zuger Kino Seehof, erzählt Karin Wolf, 42 Jahre alt, Mutter von zwei Söhnen (5 und 3 Jahre alt), von ihrer eigenen postpartalen Depression nach dem ersten Kind: Während der Schwangerschaft sei ihr Partner arbeitslos geworden, man sei umgezogen, habe im neuen Quartier niemanden gekannt, Eltern und Schwiegereltern seien nicht in der Nähe gewesen. Sie habe ausserdem nie zuvor ein Baby auf dem Arm gehabt. Zu viel

«Kinder nerven auch mal.»

KAMILA DUDOVÁ-NAKAZI,
FACHÄRZTIN PSYCHIATRIE

Neues also, und auch mit dem Stillen klappte es zuerst nicht. Karin Wolf berichtet von genau der Sprachlosigkeit, die im Film zu sehen war. Jedoch war ihr Mann «ihr Held». Er machte sich kundig und rief für seine Frau im Bezirksspital in Affoltern an, wo auf der Gynäkologie Betten für leichtere Fälle von Depression reserviert sind und wo die frischgebackene Mutter fünf Wochen mit ihrem Baby verbringen konnte. «Der Aufenthalt in Affoltern und die Diagnose Wochenbett-Depression waren wie eine Erlösung», sagt Wolf.

Mütter brauchen Zeit

Heidi Caprez, frei praktizierende Hebamme und vierfache Mutter, sieht in fehlenden sozialen Kontakten viel Risikopotenzial für postpartale Depressionen. Man müsse Mütter stärken, nach ihnen schauen. Das Stillen dürfe kein Dogma sein. Kamila Dudová-Nakazi, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, findet: «In den Grossfamilien sind die Mütter früher in ihre Aufgabe hineingewachsen. Heute gibt es diese Erfahrungen nicht mehr, dafür ein Superbild von Müttern. Aber – Kinder nerven auch, und das darf man ruhig mal sagen.»

Hebamme und Ärztin sind sich einig: Mütter brauchen Zeit, auch im Wochen-

bett, einen guten Kontakt zur Hebamme und allgemein Zuspruch. Michèle Bowley von der Gesundheitsdirektion erinnert abschliessend an das, was für alle psychischen Erkrankungen gilt: Die Betroffenen wollen angesprochen werden.

SUSANNE HOLZ
redaktion@zugerzeitung.ch

Die Wochenbett-Depression

ZUG sh. «Rund 10 Prozent aller Frauen können nach einer Geburt eine Wochenbett-Depression entwickeln» – dies teilt Kamila Dudová-Nakazi, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, mit. Und: «Leider ist das Thema noch immer tabuisiert.» Bekannt sei der Baby-Blues, die Heulphase, die viele Mütter drei bis vier Tage nach der Geburt durchmachen. Dieser sei zwar keine postpartale Depression, jedoch könne eine solche daraus hervorgehen. Das Internet-Lexikon Wikipedia unterscheidet «drei Arten dieser Störungen: das postpartale Stimmungstief, die postpartale Depression und die postpartale Psychose». Kamila Dudová-Nakazi sagt: «Eine Geburt ist wohl die wichtigste Umbruchstelle im Leben einer Frau – aus Leben A wird Leben B.» Zu dieser generellen Veränderung gesellen sich viele Kleinere. Die Fachärztin erläutert: «Während der Schwangerschaft ist der Hormonspiegel sehr hoch, nach der Geburt sinkt er rapide – das kommt einer Bruchlandung gleich, und manche Frauen reagieren sensibel auf diese hormonellen Veränderungen.» Hinzu kämen Schlafmangel und grosse körperliche Erschöpfung. Wichtig sei, eine postpartale Depression zu erkennen und den Betroffenen zu helfen. «Man muss Mütter in ihrer Rolle gross werden lassen – es muss nicht alles von Anfang an klappen.»