

POSTPARTALE DEPRESSION: DAS KIND IST DA, DIE FREUDE IST WEG

«Ich fühlte mich nach der Geburt wie eine Versagerin»

Das lang ersehnte Kind ist da. Statt himmelhochjauchzend, ist Maya Latscha zu Tode betrübt. So ergeht es rund 12 000 Frauen pro Jahr in der Schweiz. Grund: Eine Postpartale Depression (PPD). Maya Latscha baut nun eine Selbsthilfegruppe auf.

Der kleine Fabio sitzt auf dem Boden in der Stube und spielt vergnügt mit seinem Holzspielzeug. Mama Maya Latscha schaut ihn liebevoll an. Jetzt kann die 32-Jährige wieder lachen. Das war lange anders. Nach der Geburt von Sohn Fabio vor zweieinhalb Jahren fiel sie in ein unendlich tiefes, schwarzes Loch. Dabei hatten sie und ihr Mann sich so sehr auf das Kind gefreut. Alles war vorbereitet: das Zimmer, die Geburtskarten für Freunde und Familie. Und dann das: Nach dem Kaiserschnitt wird ihr das Kind auf die Brust gelegt. Statt Freude und Erleichterung, dass das Kind gesund ist, einfach nichts. Nein, noch schlimmer: «Ich dachte nur, nehmt das Kind da weg, das ist nicht meins», sagt Maya Latscha und obwohl sie die Postpartale Depression schon lange überwunden hat, steigen ihr kurz Tränen in die Augen. Das Reflektieren über diese Zeit löst noch immer tiefe Gefühle in ihr aus.

«Lasst mich alle in Ruhe»

Im Wochenbett geht sie durch die Hölle. Das Kind ist ihr fremd, das Stillen



Heute ist Maya Latscha wieder gesund und hat eine wunderbare Bindung zu Sohn Fabio.

Foto: Anna Kohler

klappt nicht, sie ist mit der Gesamtsituation komplett überfordert, nichts ist so, wie sie es sich vorgestellt hat. Todtraurig liegt sie im Bett und will niemanden sehen. Das geht natürlich nicht. Familie und Freunde stürmen herbei und meinen es gut. «Ich fühlte mich wie eine Versagerin – warum können andere Frauen gute Mamis sein und ich nicht?», beschreibt Maya Latscha den

Zustand. Alle erwarten eine freudens-trahlende Mutter, das Kind ist gesund, also kein Grund für negative Gefühle. «Ich wollte einfach nicht mehr da sein und dachte nur, lasst mich alle in Ruhe.»

Noch im Krankenhaus wird die Ärztin Dr. Ursula Rimpau vom Psychiatrischen Dienst des Kantons Schwyz auf die Mutter aufmerksam. Sie erkennt die Postpartale Depression. Hilfe wird

eingeleitet. Maya Latscha stillt ab, bekommt Medikamente und psychologische Betreuung. Auch ihr Mann kann fünf Wochen frei nehmen und sich um Maya und Fabio kümmern.

Trotz der schweren Zeit ist die Familie dankbar, dass die Depression so schnell diagnostiziert wurde. «Andere Frauen kapseln sich monatelang ab, schämen sich und wissen nicht, dass sie

eine Krankheit haben, die man behandeln kann», resümiert sie.

Anderen Frauen helfen

Genau aus diesem Grund baut Maya Latscha neben ihrem Engagement im Vorstand des Vereins «Postnatale* Depression Schweiz» nun eine Selbsthilfegruppe auf. Unterstützt wird sie von der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz und dem Sozialpsychiatrischen Dienst. «Ich möchte Müttern Mut machen, über dieses Tabuthema zu sprechen», sagt sie.

Fabio klettert seiner Mama auf den Schoss. Er will malen. Geduldig gibt sie ihm Stift und Papier. Sie sagt: «Trotz der anfangs sehr schweren Zeit habe ich nun eine sehr liebevolle und innige Bindung zu meinem Sohn – ich könnte mir ein Leben ohne ihn nicht mehr vorstellen.» Sie und ihr Mann wünschen sich irgendwann noch ein zweites Kind. Obwohl sie wissen, dass die Depression wiederkehren kann. «Wir würden uns mit all dem Wissen anders vorbereiten», sagt sie und streichelt Fabio liebevoll über den Kopf.

Anna Kohler

*postnatale und postpartale Depression sind gleichwertige Begriffe.

Vortrag: Postnatale Depression, 29. September, 19.30 bis 21 Uhr, Spitexzentrum Höfe, Schindellegistr. 71, Pfäffikon.
www.postnatale-depression.ch

REICHENBURG

Ja zu mehr Schulraum

Die Reichenburger nahmen den 6,5 Millionen-Franken-Kredit für die Erweiterung des Schulraums an. Wegen wachsender Schülerzahlen soll über der bestehenden Garderobe der neuen Turnhalle Schulraum geschaffen werden. Geplant ist ein dreistöckiger Erweiterungsbau, der Platz für sieben Primarschul- und zwei Kindergartenklassen bietet. (on)

UZNACH

Widerstand gegen Bifang-Überbauung

Im Bifang ob Uznach sollen fünf Wohnhäuser gebaut werden. Die Einsprecher gegen die geplante Überbauung in Uznach fühlen sich mit ihren Anliegen nicht ernstgenommen. Die Reaktion der Uznacher Bauverwaltung sei lapidar ausgefallen, wie sie gegenüber der «Südostschweiz» erklären. Im Ernstfall wollen die Einsprecher bis vor Verwaltungsgericht ziehen. (on)

SCHÄNIS

Clubhaus mit Restaurant

Nach über 50 Jahren hat das Clubhaus des Flugplatzes Schänis ausgedient. Das alte Holzgebäude wird nun durch einen modernen, zweistöckigen Bau mit Restaurant und Terrasse ersetzt, wie die «Südostschweiz» berichtet. Kostenpunkt: rund 1,8 Millionen Franken. (on)

DR. URSULA RIMPAU, FACHÄRZTIN

«Jede zehnte Frau ist betroffen»

Dr. Ursula Rimpau ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Als leitende Ärztin im sozial-psychiatrischen Dienst in Lachen, begleitete sie Maya Latscha in der Zeit der postpartalen Depression.

Sie haben Maya Latscha schon im Krankenhaus nach der Geburt kennengelernt. Woran merkten Sie, dass es sich um die postpartale Depression handelte?

Viele Frauen erleben in den ersten Tagen nach der Entbindung von ihrem Kind einen «Babyblues», was binnen Stunden oder weniger Tage auftreten kann. Oft ebenso rasch verschwindet das anhaltende Weinen, die Sorge, keine gute Mutter zu sein, wieder. Es ist wichtig, betroffene Frauen und auch deren Partner darüber zu informieren. Darüber hinaus kann es, oft schleichend vom Babyblues übergehend, zu einer Depression nach der Geburt kommen.

Wie äussert sich das Krankheitsbild?

Die Beschwerden der Mütter können vielfältig sein: Kraftlosigkeit, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit und Leere, Verlust an Selbstvertrauen, Schuld- oder Versagensgefühle, Appetitstörungen, unterschiedliche körperliche Beschwerden mit Schwindel, Verdauungsstörungen, aber auch Ängste bis zu Panikerleben, Zwangsgedanken, widersprüchliche Empfindungen, Entscheidungsprobleme, Gedanken an den



Dr. Ursula Rimpau.

Foto: Irene Lustenberger

Tod bis zu Selbstmordgedanken können auftreten.

Welche Faktoren spielen eine Rolle?

Die Faktoren sind vielfältig, oft sind mehrere bedeutsam, wobei körperliche Ursachen ausgeschlossen werden sollten. Möglicherweise reagieren Frauen in der Umstellungsphase auch durch den Hormonabfall nach der Entbindung insgesamt empfindsamer. Eine Geburt und der damit verbundene Rollenwechsel zum Beispiel in der Partnerschaft oder im Berufsleben stellen eine Herausforderung dar. Vorbe-

stehende Ängste oder auch Stimmungstiefs können zusätzlich belasten, ebenso wie sehr hohe Anforderungen der Mütter an sich selber. Es treten familiäre Häufungen auf; komplikationsreiche Schwangerschaft oder auch eine solche Entbindung führen zu vermehrtem Stresserleben, was die Belastbarkeit reduziert. Notlagen jedweder Art können das Risiko erhöhen, aber auch ein möglicherweise schlechtes Befinden des Neugeborenen können eine Rolle bei der Entwicklung spielen.

ren Betroffenen auszutauschen oder eine Psychotherapie zu beginnen.

Wie hoch ist das Risiko, dass bei einer nächsten Schwangerschaft wieder eine PPD auftritt?

Von einer postpartalen Depression ist mehr als jede zehnte Frau betroffen, die ein Kind entbunden hat. Auch Väter können übrigens mit Stimmungseinbrüchen, vermehrten Ängsten bis hin zu Depressionen auf die Umstellung reagieren. Es handelt sich bei den Müttern um die häufigste medizinische Komplikation nach einer Geburt in unseren Breitengraden. Frauen, die an einer Depression gelitten haben, entwickeln häufiger eine erneute Wochenbettdepression. Die Beschwerden bilden sich unter einer passenden Behandlung meist weitgehend zurück.

Maya Latscha baut eine Selbsthilfegruppe auf. Kann das helfen?

Selbsthilfegruppen sind sinnvoll: Oft können sie beitragen, einen Prozess des Selbst-Verständnisses zu fördern und somit das Vertrauen stärken. Frauen erhalten hilfreiche Hinweise, um eigene Wege zu entwickeln. Betroffene beschreiben, wie wichtig der Austausch mit anderen Betroffenen sein kann: Das Erlebte mit jemandem teilen zu können, der ähnliche Erfahrungen gemacht hat, bedeutet, nicht alleine zu sein und gleichzeitig an deren Erfahrungen teilzuhaben. Die eigene Wirksamkeit kann so gefördert werden, was ein wichtiger Gesichtspunkt im Genesungsprozess ist.

Anna Kohler