

Bitte unterstützen Sie uns, damit wir helfen können!

## Mitgliedsantrag

Hiermit erkläre ich den Beitritt zu Schatten & Licht e.V. als:

- Mitglied (45 Euro/Jahr)  
 Fördermitglied \_\_\_\_\_ (mehr als 45 Euro/Jahr)

(Der jeweilige Beitrag ist steuerlich voll abzugsfähig.)

Ich ermächtige Schatten & Licht e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Schatten & Licht e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Mobil

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Beruf

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Mit Bitte um Rücksendung an:**

Schatten & Licht e.V., Sabine Surholt,  
Obere Weinbergstr. 3, 86465 Welden



## Kontakt

**Geschäftsstelle/I. Vorsitzende:**

Sabine Surholt (Mag. Art.)  
Obere Weinbergstr. 3  
86465 Welden



Tel. 08293/965864

info@schatten-und-licht.de, www.schatten-und-licht.de

**Weitere telefonische Beratung:**

- Christa Stobe, Tel. 02104/31311
- Sylvia Nogens, Tel. 02247/9009277
- Babette Laubvogel, Tel. 040/30033290

Örtliche Selbsthilfegruppe oder kostenfreie Beratung  
des Vereins Schatten & Licht e.V.: (Weitere Adressen auf der Website)

**Bankverbindung:**

Schatten & Licht e.V.  
IBAN: DE 6420 0100 2002 2051 1203  
BIC: PBNKDEFFXXX  
Postbank Hamburg

**Überweisung per PayPal:**

paypal@schatten-und-licht.de

Gläubiger-ID: DE56ZZZ00000037761

Vereinsregister: Amtsgericht Walsrode Nr. 120240

Gestaltung: G&P Grafik und Produktion, Bonn

Fotos: Miss - photocase; Oksana Kuzmina - stock.adobe.com; highwaytarz - stock.adobe.com; Antoniegullem - stock.adobe.com

Stand: 1/2020

Depression und Angststörung  
rund um die Geburt

www.schatten-und-licht.de

Schatten  
& Licht e.V.

Initiative peripartale  
psychische Erkrankungen



## Ängste und Unsicherheit in der Schwangerschaft? Statt Mutterglück nur Tränen und Schuldgefühle?



Weitaus mehr Frauen als gemeinhin angenommen stürzen rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Allein in Deutschland sind jährlich etwa 100.000 Frauen betroffen. Sie geraten durch die Erkrankung oft in starke Selbstzweifel und Schuldgefühle, da sie plötzlich ihren Alltag nicht mehr bewältigen und keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen können.

Häufig ziehen die Frauen sich zurück, versuchen ihren Zustand zu verbergen und trotz tiefster Verzweiflung die Fassade der glücklichen und perfekten Mutter zu bewahren. Viele Betroffene haben wochenlange Irrwege von Arzt zu Arzt hinter sich, bis die Erkrankung richtig diagnostiziert wird.

Die Ursachen für diese peripartalen Reaktionsformen sind individuell verschieden, da biologische, psychische, soziale und gesellschaftliche Faktoren in unterschiedlicher Gewichtung ineinander fließen. Meist führt das Zusammenwirken mehrerer Ursachefaktoren zu einer psychischen Überlastungsreaktion.

Sollten Sie Fragen haben oder Hilfe in einer psychischen Krise rund um die Geburt benötigen, wenden Sie sich bitte an eine der umseitigen Kontaktadressen.

## Peripartale Depression/ Peripartale Angst- und Zwangsstörung

Diese Krankheitsbilder können jederzeit in der Schwangerschaft und in den ersten beiden Jahren nach der Entbindung entstehen. Dabei sind graduelle Abstufungen von leichteren Anpassungsstörungen bis hin zu schweren suizidalen Formen möglich. Typisch ist eine schleichende Entwicklung. Ungefähr 10 Prozent bis 20 Prozent aller Mütter sind hiervon betroffen.

### ■ Typische Kennzeichen können sein:

- Müdigkeit, Erschöpfung und Energiemangel
- Traurigkeit, häufiges Weinen
- Schuld-, Versagensgefühle
- Inneres Leeregefühl
- Allgemeines Desinteresse und sexuelle Unlust
- Zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Konzentrations-, Appetit- und Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden, andere psychosomatische Beschwerden
- Ängste, extreme Reizbarkeit, Panikattacken, Zwangsgedanken (wiederkehrende destruktive Vorstellungen und Bilder, die nicht in die Tat umgesetzt werden)
- Suizid- und Infantizidgedanken

## Peripartale Psychose

Die peripartale Psychose kann gelegentlich in der Schwangerschaft, aber vorwiegend in den ersten beiden Wochen nach der Entbindung entstehen. Sie kommt bei einer bis drei von eintausend Müttern vor.

### ■ Mögliche Kennzeichen sind:

- Starke Antriebssteigerung, motorische Unruhe (manische Phase)
- Antriebs-, Bewegungs- und Teilnahmslosigkeit (depressive Phase)
- Extreme Angstzustände
- Verwirrenheit, Wahnvorstellungen, Halluzinationen
- Persönlichkeitsveränderungen



EPDS-Selbsteinschätzungstest s. Website

## Der Verein Schatten & Licht e. V.

Schatten & Licht e. V. wurde 1996 als bundesweiter, gemeinnütziger Verein von betroffenen Frauen gegründet und ist dem weltweiten Netzwerk „Postpartum Support International“ angeschlossen. Der Verein befasst sich mit Krankheitsbildern, die während und nach der Schwangerschaft auftreten können: Peripartale Depression/Peripartale Angst- und Zwangsstörung sowie Peripartale Psychose. (lat.: *peri* = rund um, *partus* = Niederkunft)

## Hilfsangebote und Ziele des Vereins

- Kontaktliste für betroffene Frauen und Angehörige
- Bundesweites Beratungs- und Selbsthilfegruppen-Netz
- Bundesweite Fachleutelliste
- Informationen zu speziellen Mutter-Kind-Einrichtungen
- Literaturliste
- Angehörigen-Tipps
- Prävention
- Unterstützung der wissenschaftlichen Forschung
- Fortbildungen, Vorträge
- Öffentlichkeitsarbeit
- Mehrsprachige Website mit moderiertem Forum
- Kostenfreie Flyer, Infobroschüren, Plakate

Wir wollen den belastenden Mythos der allzeit glücklichen Mutter entlarven und das Tabu der peripartalen Problematik brechen.