

Postnatale Erkrankung von Müttern und deren psychotherapeutische Behandlung

Postnatal Illness of Mothers and Their Psychotherapeutic Treatment

Gesine Schmücker-Schüßler

Themenschwerpunkt Schwangerschaft und Geburt

Zusammenfassung

Postnatale Erkrankungen werden oft begleitet von Unwissen und Scham auf Seiten der Mutter. Die Erkrankung tritt häufiger auf bei Frauen, die schon zu einem früheren Zeitpunkt psychisch erkrankt sind. Risikofaktoren für die Erkrankung sind psychische Belastungen in der Schwangerschaft und bei der Geburt sowie soziale und emotionale Belastungen das Umfeld der Frau betreffend. Langzeitfolgen bei nicht behandelten Erkrankungen für Mutter und Kind sind evident. Kinder von erkrankten Müttern können vermehrt kognitive, emotionale und soziale Einschränkungen noch viele Jahre später zeigen. Falls es der Mutter gelingt, eine achtsame und feinfühlig Interaktion mit ihrem Baby zu pflegen, schwinden diese negativen Effekte. Psychotherapeutische Unterstützung hat sich als hilfreich zur Entlastung für die Mutter gezeigt – Symptome von Depression oder Angst werden reduziert. Jedoch um die Mutter-Baby-Beziehung zu fördern, sollten gezielte Interventionen angeboten werden.

Abstract

Mothers suffering from postnatal illnesses often know little about the illness and feel great guilt. Women are more likely to become ill, if they have had a previous episode of mental illness. Risk factors are difficulties surrounding pregnancy and birth, as well as social and emotional stresses. Untreated postnatal illnesses have longterm effects on both mother and child. Children of ill mothers have been shown to be impinged in their cognitive, emotional and social development many years later. If mothers manage to be sensitive in interaction with their infant, these negative effects may be substantially reduced. Psychotherapeutic support has been shown to be helpful in reducing mothers' symptoms of depression or anxiety. However, to foster the mother-baby relationship, specific interventions should be offered.

1. Einführung – Problembeschreibung

Für viele Frauen ist Mutter werden und die Geburt ihres Kindes ein überwältigendes Ereignis. Eine neue Lebensphase beginnt, die einzigartige Erfahrungen mit sich bringt. Sobald sie ihr Kind auf dem Arm halten, ist die Phase des imaginierten Kindes beendet, die reelle Beziehung kann entstehen. Dies wird oft begleitet von einer Mischung aus Stolz, Liebe und Erleichterung.

Das erste Kind verändert das Leben der Eltern grundlegend. Die Bedürfnisse eines Neugeborenen stellen die bestehenden Prioritäten in Frage, sie müssen neu verhandelt und gewichtet werden. Dies betrifft unzählige Lebensbereiche, von der Gestaltung des Tages, der Arbeitsteilung in der Partnerschaft (falls vorhanden), der Wohnsituation, den sozialen Beziehungen bis hin zur zukünftigen Berufslaufbahn und langfristigen Lebensplanung. Das Ausbalancieren der kindlichen Bedürfnisse mit den eigenen Wünschen ist die Herausforderung der ersten Wochen und Monate. Wenn dieser Übergang gut gelingt, stellt sich ein neues Gleichgewicht her: Die kindlichen Anforderungen werden in das erwachsene Leben integriert und eine Familie entsteht. Die Frau fängt an, ihre Identität als Mutter zu entwickeln und die Mutterrolle nach ihren Vorstellungen und Werten auszufüllen. Viele Frauen meistern diesen Übergang zum Mutterwerden ohne größere Probleme und finden sich in der neuen Lebenssituation gut zurecht. Doch manche Frauen sind in dieser ersten Zeit nach der Kindesgeburt sehr belastet, von diesen Frauen wird hier berichtet.

Es gibt eine Reihe von Ursachen für die Belastung in der postnatalen Zeit, die auch gemeinsam auftreten können.

Zunächst einmal treten hormonelle Veränderungen auf, die zu psychischer Veränderung führen können. Viele Frauen sind nach der Geburt sehr erschöpft und leiden an Schlafmangel, den sie nicht ausgleichen können. Eine traumatisch erlebte Geburt und die Fremdbe-