INTERVIEW BIRGIT KRUSE UND TANJA THELEN

„Die Frauen sind müde und erschöpft“

Psychische Krisen bei Schwangerschaft, Geburt und in den ersten Lebensjahren mit Kind nehmen zu.

Sie hatten gerade eine Fachtagung zum Thema „Psychische Krisen und Hilfen rund um die Geburt“. Was macht das Thema so wichtig?

BIRGIT KRUSE Es ist einfach die gestiegene Nachfrage. In den vergangenen zwei Jahren haben sich vermehrt Frauen an uns gewandt, die teilweise schon in der Schwangerschaft sowie nach der Geburt oder auch nach dem ersten bis zweiten Lebensjahr des Kindes in eine psychische Krise geraten sind. Aktuell sieht es so aus, dass zehn bis 20 Prozent aller Mütter hiervon betroffen sind.

Wie äußert sich eine solche Krise?

TANJA THELEN Die Frauen sind müde und erschöpft. Es geht von Antriebslosigkeit bis hin zu Depressionen. Teilweise kommt es zu Angst- und Panikattacken, die die gesamte Lebenssituation beinträchtigen. Oft ist es auch so, dass das Kind da ist, aber die Freude darüber fehlt. Die Frauen entwickeln dann Schuldgefühle, weil sie nicht die vorab gewünschte Bindung zu ihrem Kind aufbauen können. Erwartung und Realität klaffen auseinander. Die Frauen schämen sich und kapseln sich ab, anstatt darüber zu reden. Das setzt eine Teufelsspirale in Gang. Sie fühlen sich wertlos und kämpfen mit Selbstzweifel. Es kann ebenso der sogenannte Baby Blues sein, der rein auf die Belastung und Umstellung zurückzuführen ist. Es kann aber auch zu Wochenbettdepression kommen. Manche Frauen bemerkten schon in der Schwangerschaft Veränderungen im Gefühlsleben, die ihnen nicht gut tun. Auch Väter können betroffen sein.

Mütter mit Wochenbettdepression haben häufig Schwierigkeiten, eine Verbindung zu ihrem Kind aufzubauen. FOTO: PHOTOTEK.NET/GRABOWSKY

Was ist in einer solchen Situation wichtig?

KRUSE Es ist wichtig, dass die Klienten jemanden zum Reden haben. Leider müssen Betroffene oft lange auf einen Therapieplatz warten. Hier kommen wir ins Spiel. Viele Menschen verbinden mit der Schwangerenberatungsstelle „donum vitae“ nur eine Beratung bei einem Schwangerschaftskonflikt. Wir bieten aber viel mehr an. Dazu gehört auch eine Beratung bei psychologischen Problemen und das zeitnah. Wir sind eine erste Anlaufstelle.

Wie läuft das Beratungsangebot konkret ab?

THELEN Betroffene Frauen und Männer rufen uns einfach an. Sie erhalten innerhalb von 14 Tagen einen Termin, zu dem sie zu uns an die Josefstraße 9 in Viersen kommen. Sie können den Termin alleine wahrnehmen, aber auch Partner, Mutter, Freundin, Freund oder eine andere Person mitbringen. Das Angebot ist kostenfrei. Es muss auch niemand die Krankenversichertenkarte zücken. Die Klienten können völlig anonym bleiben, wenn sie das wünschen. Wir unterliegen zudem der Schweigepflicht. Wer sich, aus welchen Gründen auch immer, nicht zu uns traut, kann ein Gespräch mit uns ebenso per Videocall führen.

Was passiert nach einem solchen Erstgespräch?

KRUSE Wir schauen gemeinsam, wo die betreffende Frau steht und wie groß die Problematik ist. In einem solchen Erstgespräch sehen wir, was anliegt. Wir verfügen über ein großes Netzwerk und können entsprechend weiterverweisen, wenn dies nötig ist. Ansonsten bieten wir auf Wunsch weitere Gesprächstermine an, die ebenso kostenfrei sind. Wir haben Frauen, die sich bereits nach einem Erstgespräch absolut erleichtert fühlen, weil sie erfahren, da ist jemand, der ihnen zuhört. Sie merken, dass sie nicht alleine sind und es Lösungen gibt. Es kommt vor, dass Frauen nach einem Erstgespräch gar keine weitere Hilfe mehr benötigen. Für sie war es ein Anstoß, auf den sie selbstständig aufbauen können. Wir haben aber genauso auch Betroffene, die mehrmals kommen und das sogar über ein Jahr hinaus. Es geht ganz individuell zu, denn schließlich ist auch jeder Mensch einzigartig.

In welchen Situationen kann „donum vitae“ noch helfen?

THELEN Wir begleiten sowohl Frauen als auch Paare von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr des Kindes. Wir informieren zu den Themen Kinderwunsch und beraten bei Fragen zur Verhütung und Familienplanung. Wir stehen vor, während und nach der pränatalen Diagnostik zur Seite. Bei Fehl- und Totgeburten finden die betroffenen Frauen und Familien bei uns ebenfalls einen Ansprechpartner. Das ist auch der Fall, wenn ein solches Schicksal schon länger zurückliegt und das Thema auf einmal wieder aktuell wird. Die anonyme Geburt ist ebenso unser Thema. Die Schwangerschaftskonfliktberatung und die Begleitung nach einem Schwangerschaftsabbruch gehören ebenfalls zu unseren Aufgabenfeldern. Wir haben eine Hebammensprechstunde und Gruppenangebote für die frühen Hilfen. Es ist eine große Bandbreite, die vielen Frauen bzw. Paaren gar nicht bewusst ist, und auch in Sachen Prävention ist vielen Schulen und anderen Einrichtungen nicht klar, dass sie uns für Informationsveranstaltungen zum Thema „sexuelle Bildung“ kostenfrei buchen können.

BIANCA TREFFER
FÜHRTE DAS GESPRÄCH.

Die Sozialarbeiterin Tanja Thelen und Viersens „donum vitae“-Leiterin Birgit Kruse gehören zum Beraterteam. FOTO: BIANCA TREFFER

INFO

„donum vitae“ in Viersen

Adresse „donum vitae“ Viersen, Josefstraße 9 in 41747 Viersen. **Kontaktmöglichkeiten** Telefon: 02162 503330, E-Mail: info@donumvitae-viersen.de, Internet: www.donumvitae-viersen.de