

# Informationen für Partner, Angehörige und Freunde

Liebe Angehörige und andere helfende Personen,

Sie haben in Ihrer Familie oder in Ihrem Freundeskreis eine Frau, die an einer heute recht häufigen Erkrankung, einer Postnatalen Depression leidet?

Und Sie haben beschlossen, diese Frau bei ihrem Genesungsprozess tatkräftig zu unterstützen?

Prima!

Denn Ihre Hilfe ist von unschätzbarem Wert, damit es der Patientin bald besser geht. Mit Kenntnissen, Geduld, Liebe und Verständnis können Sie aktiv zu Ihrer Genesung beitragen. Kurzum: Ihre Partnerin, Verwandte oder Freundin braucht Sie jetzt dringend! Vielleicht sind Sie noch etwas unsicher, wie eine möglichst hilfreiche Unterstützung aussehen könnte. Dafür habe ich dieses Informationsblatt mit Vorschlägen für Sie gemacht:

## **Verteilen Sie die Hilfe auf möglichst vielen Schultern!**

Die Betreuung der Patientin kostet viel Kraft, da möglichst häufig, unter Umständen rund um die Uhr, jemand für sie da sein sollte. Überlegen Sie gemeinsam mit ihr, wer als Hilfspersonen noch in Frage kommt und sprechen Sie die betreffenden Personen an. Denken Sie daran, dass auch kleine Beiträge z.B. Wäsche waschen, mal eine Stunde mit dem Kinderwagen spazieren gehen schon hilfreich sein können und von Menschen, die vielleicht nicht so viel Zeit haben, auch geleistet werden können. Machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Sie sich selbst von der Last der Aufgaben überfordert fühlen! Auch Ihnen steht jetzt alle Hilfe zu und dafür gibt es Fachleute. Wenden Sie sich an die behandelnden Psychotherapeuten/innen, Gynäkologen/innen, an die Hebamme der Patientin oder an Ihren Hausarzt/-ärztin, wenn Ihnen mal die Luft ausgeht. In Absprache mit der Patientin kann z.B. auch eine ärztlich verordnete Haushaltshilfe oder Hebammenbesuche über den 10. Tag nach der Entbindung in Anspruch genommen werden. Schließlich kann auch ein vorübergehender Klinikaufenthalt in Betracht gezogen werden. Es gibt mittlerweile auch Kliniken, die die Frauen gemeinsam mit ihren Kindern aufnehmen können. Fragen Sie bei den Fachleuten nach dieser Möglichkeit.

## **Entlasten Sie die Patientin von möglichst vielen Alltagsaufgaben!**

Die Patientin braucht Ruhe und Erholung, Schlaf und nochmals Schlaf! Überlegen Sie sich, welche Aufgaben die Patientin davon abhalten könnten, sich dann Ruhe zu gönnen, wenn auch ihr Kind schläft und versuchen Sie diese Aufgaben möglichst andere machen zu lassen (Haushaltshilfe von der Krankenkasse, Putzfrau, helfende Angehörige). Wenn es der Zustand der Patientin zulässt, suchen Sie mit ihr ein bis zwei leichtere Aufgaben heraus, die sie noch selbst bewältigen kann. Es ist gut, wenn dies Aufgaben sind, die mit der Versorgung ihres Kindes zu tun haben.

## **Sorgen Sie für eine gute Ernährung!**

Selbst wenn die Patientin unter Appetitlosigkeit leidet, stellen Sie ihr unaufgefordert regelmäßige, möglichst gesunde Mahlzeiten hin, Dinge von denen Sie wissen, dass sie sie mag. Seien Sie nicht beleidigt, wenn sie nichts anrührt und bieten sie ihr immer wieder Essen an. Reichen Sie auch Zwischenmahlzeiten (z.B. Obst, Joghurt, Schokolade). Stellen Sie ihr auch immer Getränke hin (z.B. Fruchtsäfte, Kräutertees, Milch).

## **Ermuntern Sie die Patientin professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und zu Selbsthilfegruppen-Treffs zu gehen!**

Es ist genauso wenig Ausdruck eines Versagens bei Depressionen therapeutische und medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wie bei einer Grippe den Hausarzt zu rufen. Bei der bundesweit arbeitenden Selbsthilfeorganisation für Frauen mit postnatalen Depressionen. "Schatten und Licht - Krise nach der Geburt" können Sie und die Patientin wichtige Informationen z.B. über ärztliche und psychotherapeutische Fachleute, spezialisierte Kliniken und regionale Gruppentreffen erhalten. Weitere wichtige Ansprechpartnerinnen sind die Hebamme, z.B. diejenige, die die Frau vor, während oder nach der Geburt betreut hat, die Geburtsvorbereiterin, bei der die Patientin einen Schwangerschaftskurs gemacht hat und Leiterinnen von Stillgruppen. Scheuen Sie sich auch nicht, die ausgetretenen Pfade der Schulmedizin zu verlassen. Es gibt im alternativ-heilkundlichen Bereich viele Wege, die zwar von den Krankenkassen nicht anerkannt sind, d. h. selbst bezahlt werden müssen, aber bei vielen Betroffenen sehr gute Erfolge gezeigt haben. Dazu gehören z.B. die klassische Homöopathie, die traditionelle chinesische Medizin und bei den psychotherapeutischen Methoden EMDR. (Kontaktadressen s. Homepage [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de))

## **Sagen Sie Ihr immer wieder, dass ihr Zustand sich bessern wird und dass sie wieder ganz gesund wird!**

Eine postnatale Depression ist eine heilbare Krankheit, das dürfen Sie auch selbst gern glauben, es stimmt.

### **Verwöhnen Sie die Patientin!**

Bereiten Sie Ihr ein warmes Bad mit entspannenden Zusätzen. Legen Sie ihr eine Wärmflasche ins Bett. Schauen Sie, daß sie es möglichst bequem und warm hat. (Decken, Kissen etc.) Lesen Sie ihr etwas vor und legen Sie ihr ihre Lieblingsmusik auf. Machen Sie Entspannungsübungen mit ihr. Dazu können Sie z.B. Entspannungsmusik oder eine Kasette mit Meeresrauschen auflegen und eine Phantasiegeschichte aus dem Buch von Else Müller, "Du spürst unter den Füßen das Gras" (Fischer Taschenbuch), mit langsamer Stimme vorlesen. Stellen Sie eine Duftlampe auf. Bewährt hat sich eine Aromaöl-Mischung aus Wacholder, Rosmarin, Douglasfichte und Grapefruit (je ein Tropfen) oder zur Beruhigung vor dem Einschlafen Melisse oder Lavendel. Fragen Sie, auf was Sie gerade Lust hat zu tun und versuchen Sie sie bei der Umsetzung zu unterstützen. Machen Sie Vorschläge für angenehme Aktivitäten, wie Spaziergänge, Kinobesuche, Schwimmen gehen, gemeinsam einen Film (Video) zuhause anzuschauen, ein leckeres Fertiggericht liefern zu lassen. Überlegen Sie, welche Aktivitäten ihr früher Spaß gemacht haben. Machen Sie immer wieder Vorschläge, auch wenn Sie das meiste oder alles erst mal ablehnt.

### **Sorgen Sie für Helligkeit und angenehme Farben!**

Orange gilt als die Farbe gegen Depressionen. Sie brauchen nicht gleich die Wohnung zu renovieren. Es tut auch der eine oder andere Gegenstand in dieser Farbe in der Nähe der Patientin. Das kann eine Decke, Bettwäsche, ein Schal, ein paar Orangen oder Blumen sein.

### **Loben und ermuntern Sie die Patientin so oft es geht! Kritisieren Sie sie nicht!**

Auch kleine Fortschritte, Bewältigung von kleinen Aufgaben können Meilensteine auf dem Weg zur Gesundheit sein. Bestärken Sie sie, wenn irgendetwas geklappt hat. Kritisieren Sie sie nicht und versuchen Sie in solchen Phasen das Streiten zu vermeiden. Sie haben natürlich das Recht, wütend und frustriert zu sein über die schwierige Situation. Richten Sie Ihre Wut aber auf die Krankheit und nicht auf die Patientin. In Ihrer jetzigen Verfassung gibt Sie Ihr Bestmöglichstes. Vielleicht hilft es Ihnen, bei Ihrem besten Freund/Ihrer besten Freundin mal Dampf abzulassen.

### **Schützen Sie die Patientin vor schädlichen Kontakten!**

Alles was sie jetzt nicht brauchen kann, sind Menschen, die Ihr Vorwürfe machen, sie abwerten oder sie unter Druck setzen. Solche Kontakte führen nur zu einer Verschlechterung ihres Zustandes. In ihrer Situation ist sie höchstwahrscheinlich nicht in der Lage, sich selbst zu schützen. Das ist Ihre Aufgabe. Geben Sie solchen Menschen ruhig, aber bestimmt zu verstehen, daß ihr Verhalten die Erkrankung nicht bessert, sondern verschlimmert. Wenn diese Menschen ein Interesse an der Gesundheit der Patientin haben, werden sie dies bestimmt verstehen.

### **Gönnen Sie der Patientin Pausen von der Kinderbetreuung! Überlassen Sie Ihr das an Kontakt mit dem Kind, was Sie schaffen kann!**

Das Kind, die Kinder brauchen auch jetzt soweit irgend möglich Ihre Mutter. Trotzdem ist es notwendig ihr auch Zeiten zu gönnen, in denen Sie die Kraft für die Beziehung zu den Kindern auftanken kann, Zeiten in denen sie von der Verantwortung für die Kinder frei gestellt ist. Geben Sie ihr Pausen, in denen Sie mit dem Kind allein spazieren gehen. Versichern Sie ihr, daß Sie das Kind hören werden und versorgen werden, wenn sie schläft. Falls sie noch stillt, ermuntern Sie sie damit weiterzumachen. Das Abstillen kann eine postnatale Depression verschlimmern. Bringen Sie ihr das Kind zum Stillen und ermuntern Sie sie für längere Pausen, z.B. nachts, Muttermilch abzupumpen, damit Sie dem Kind währenddessen ein Fläschchen geben können. Halten Sie sich mit ungefragten Ratschlägen zurück, sie können die Unsicherheit und das Gefühl der Unfähigkeit nur verstärken. Bestärken Sie lieber die Patientin in Ihrem Handeln, auch, wenn Sie es vielleicht ganz anders machen würden. Geben Sie ihr die Chance Dinge auszuprobieren und zeigen Sie bei erfragten Ratschlägen langsam, was Sie tun würden. Betonen Sie immer, dass das Ihre Art ist, damit umzugehen und dass sie es auch anders machen kann.

### **Seien Sie einfach da!**

Gerade bei akuten Zusammenbrüchen kann es manchmal das Beste sein, einfach nur da zu sein. Hören Sie zu, Sie brauchen gar nicht viel dazu zu sagen. Nehmen Sie sie in den Arm, nehmen Sie ihre Hand, trösten Sie sie und versichern Sie ihr, dass es vorbeigeht. Vermitteln Sie ihr, dass Sie sie mögen und liebhaben, auch wenn sie das im Moment vielleicht nur schwer annehmen kann. Überfordern Sie sich nicht mit dem Anspruch, ihre negativen Gefühle zu beenden!

### **Sorgen Sie auch gut für sich selbst!**

Auch für Sie gilt, wie für die Patientin: Sie können nur das geben, was Sie vorher erhalten haben! Auch Ihnen steht jetzt alle Hilfe und Unterstützung zu. Suchen Sie sich Menschen Ihres Vertrauens, bei denen Sie sich über Ihre Schwierigkeiten und Gefühle bei der Pflege der Patientin mitteilen können. Das kann ein Freund, eine Angehörige, der/die Hausarzt/ärztin, der/die Pfarrer/in oder selbstverständlich auch eine psychotherapeutische Beratung sein, die Sie in Anspruch nehmen dürfen. Reden Sie dort über sich und Ihre Bedürfnisse. Geraten Sie nicht in die "Keiner-darf-es-wissen-Falle"! Holen Sie Hilfe für sich überall, nur nicht bei der Patientin, denn die braucht ihre Kraft jetzt selbst.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Gelassenheit bei der Bewältigung dieser schwierigen Situation. Denken Sie immer daran, daß auch wieder eine Zeit kommt, in der Sie viel Spaß mit einer glücklichen, freudvollen Partnerin, Familienangehörigen oder Freundin haben werden.

*Loretta Moore, Dipl.-Psychologin und Psychotherapeutin, Speyer*