

Die Schattenseiten rund um das Elternwerden

«Wo viel Licht ist, ist starker Schatten.» Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

Wohl die meisten Eltern würden zustimmen, dass Kinder zwar viel Glück und Freude mit sich bringen, dass das Elternsein jedoch auch mit Stress, Sorge und schwierigen Momenten verbunden ist. Über genau diese Schattenseiten des Elternseins wird in der Gesellschaft sehr wenig gesprochen, gerade dann nicht mehr, wenn diese negativen Aspekte das «normale» und akzeptierte Ausmass übertreffen. Da jedoch bis zu 20% aller Eltern nach der Geburt des Kindes eine Depression erleiden, ist es wichtig, mehr über das Thema zu sprechen und zur Enttabuisierung beizutragen. Denn je früher Betroffene sich Hilfe holen, desto höher ist der Behandlungserfolg.

Aus diesem Grund haben wir uns auf der elbe im Frühjahr 2022 bewusst mit diesem wichtigen Thema auseinandergesetzt, uns an entsprechenden Netzwerktreffen engagiert und unter anderem eine Fortbildung besucht.



Bildquelle: www.pixabay.com

Das Jahr 2021 war mit fast 90'000 Geburten das geburtenreichste Jahr in der Schweiz seit 1972 (Quelle: Bundesamt für Statistik, BFS).

Wenn wir uns vor Augen führen, welche multifaktoriellen Herausforderungen eine Schwangerschaft und Geburt mit sich bringen, wie z.B. körperliche/hormonelle Veränderungen, finanzielle Zusatzbelastung, Veränderung des Tagesablaufs und der Jobsituation, weniger Zeit für die Partnerschaft und vor allem auch Schlafmangel, so wird schnell deutlich, wie kritisch eigentlich dieser Übergang in die Elternschaft für die psychische Gesundheit ist.

So erleben auch bis zu 80% aller Frauen in den ersten Tagen nach der Geburt einen sogenannten Babyblues, was häufig mit einem Gefühl von Traurigkeit, Überforderung und/oder Erschöpfung einhergeht. Dieser Babyblues vergeht in der Regel jedoch innerhalb weniger Tage wieder von selbst. Ist dem nicht so, handelt es sich möglicherweise um den Beginn einer behandlungswürdigen

Depression. Schätzungen zufolge erleiden 15-20% aller Mütter im ersten Jahr nach der Geburt eine postpartale Depression, was im letzten Jahr folglich 13'500-18'000 Betroffene bedeuten würde. Zusätzlich sind circa 10% der Väter davon betroffen. Symptome können unter anderem niedergeschlagene Stimmung, Interessenverlust, sozialer Rückzug, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen mit Erschöpfung, Appetitlosigkeit oder Suizidgedanken sein. Von einer Depression wird dann gesprochen, wenn diese Symptome während mindestens zwei Wochen an der Mehrzahl der Tage anhalten.

Immer wieder werden wir in unseren Beratungen mit diesen Schattenseiten des Elternseins konfrontiert und stellen dabei fest, wie sehr dieses Thema trotz der hohen Fallzahlen schambehaftet und tabuisiert ist. Häufig erleben Schwangere und frischgebackene Eltern einen gesellschaftlichen Druck, der impliziert, dass eine Schwangerschaft und Geburt mit ganz viel Dankbarkeit, Positivität, Glück und Liebe einhergehen. Erleben betroffene Eltern dann entgegengesetzte Gefühle wie Angst, Traurigkeit und Ablehnung, so entstehen häufig Selbstzweifel und Schuldgefühle, was wiederum dazu führt, dass sich die Betroffenen vermehrt zurückziehen und weniger über ihre Situation sprechen. Genau diese Dynamik ist gefährlich, da sich die Depression auf diese Weise selbst aufrechterhält und sich Eltern mit fortgeschrittener Symptomatik auch immer schwerer tun, sich aktiv Hilfe zu holen. Eine unbehandelte Depression schadet nicht nur den Betroffenen, sondern hat insbesondere auch negative Auswirkungen auf das Neugeborene; Mütter und Väter schaffen es häufig nicht, durch obgenannte reduzierte Ressourcen emotional präsent zu sein und sich auf das Kind einzulassen. Da viele der Risikofaktoren bekannt und die Herausforderungen allgegenwärtig sind, scheint einer der wichtigsten präventiven Massnahmen zu sein, das Thema vermehrt ins Bewusstsein der Gesellschaft zu rufen und mehr darüber zu sprechen.

So fühlen sich Betroffene hoffentlich in Zukunft weniger alleine mit ihren Befindlichkeiten und Gefühlen und wagen es vielleicht auch, sich schneller Hilfe zu holen.

Juni 2022, Jennifer Graf