

## Was sind mögliche Symptome?

- Versagensängste und vermindertes Selbstwertgefühl
- Häufiges Weinen und Traurigkeit
- Inneres Leeregefühl
- Ängste, Panikattacken, Gedankenkreisen
- Körperliche Symptome, wie z.B. Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Unruhe, Schlaflosigkeit
- Ambivalente Gefühle dem Kind gegenüber
- Überforderungsgefühle im Umgang mit dem Kind und bei seiner Versorgung

## Sind Sie betroffen?

Sie müssen diesen Weg nicht alleine gehen. Nehmen Sie sich und die Symptome ernst! Holen Sie sich Hilfe - in Ihrem eigenen Interesse und dem Ihres Kindes!

## Sind Sie Angehöriger?

Die postpartale Depression oder Angststörung ist eine Erkrankung, deshalb ist es wichtig, dass Sie die betroffene Mutter ernst nehmen und ihre negativen Gefühle nicht bagatellisieren. Auch wenn Sie als Angehöriger Bedarf an Unterstützung haben, dürfen Sie sich Hilfen holen.

## KRISEN haben einen ANFANG & ein ENDE

Dieser Flyer wurde im Rahmen des „Netzwerks Postpartale Krise“ im Landkreis Mühldorf a. Inn erstellt:



### Herausgeber:

KoKi - Netzwerk frühe Kindheit  
[koki@lra-mue.de](mailto:koki@lra-mue.de) | <http://koki.lra-mue.de>  
Töginger Str. 18 | 84453 Mühldorf a. Inn



## Tränen statt Babyglück

Postpartale Krise -  
wenn die Freude überschattet wird



Beratung und Unterstützung  
im Landkreis Mühldorf a. Inn

Bildquelle: Fotolia - Monkey Business



## Postpartale Krise - was ist das?

Die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes verändern Vieles und bedeuten eine Umstellung, die Zeit braucht und oft geprägt ist von Fragen und Unsicherheiten.

Viel mehr Frauen (und Männer) als angenommen, geraten rund um die Geburt in eine Krise. Etwa jede 8. Frau erleidet im ersten Jahr nach der Geburt oder auch später eine postpartale Depression oder Angststörung. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von der hormonellen Umstellung über Schwangerschaftskomplikationen oder ein belastendes Geburtserlebnis bis hin zu psychischen Vorerkrankungen. Treffen kann es jede Frau.

Im Gegensatz zum „Baby-Blues“, der kurz nach der Geburt auftritt und nach wenigen Tagen überwunden ist, kann eine postpartale Depression oder Angststörung auch nach Monaten auftreten und bleibt deshalb häufig lange Zeit unerkannt. Starke Selbstzweifel, Schuldgefühle und Scham lassen die Betroffenen zudem oft erst spät Hilfe aufsuchen.

Auch Männer können nach der Geburt von einer Depression betroffen sein. Beratung steht auch ihnen zur Verfügung.

## An wen kann ich mich wenden?

Erste Anlaufstellen können Ihre Hebamme, Ihr Frauenarzt, Ihr Hausarzt oder Ihr Kinderarzt sein. Darüber hinaus können Sie sich auch an folgende Ansprechpartner wenden:

### DONUM VITAE in Bayern e.V. Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

- Psychosoziale Beratung
- langfristige Begleitung
- Vermittlung weiterer Hilfen



Weißgerberstr. 7, 84453 Mühldorf a. Inn  
Tel.: 08631 / 13055  
[www.muehldorf.donum-vitae-bayern.de](http://www.muehldorf.donum-vitae-bayern.de)

### Landratsamt - Gesundheitsamt Mühldorf a. Inn

#### Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

- Psychosoziale Beratung
- langfristige Begleitung
- Vermittlung weiterer Hilfen



Töginger Straße 18, 84453 Mühldorf a. Inn  
Tel.: 08631 / 699 - 522, -526, -527  
[www.schwanger-in-muehldorf.de](http://www.schwanger-in-muehldorf.de)

### KoKi - Netzwerk frühe Kindheit Landratsamt Mühldorf a. Inn

- Beratung von betroffenen Frauen und Angehörigen
- Vermittlung weiterer Hilfen



Töginger Straße 18, 84453 Mühldorf a. Inn  
Tel.: 08631 / 699 - 421, -486, -573, -873  
<http://koki.lra-mue.de>

### Caritas Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Mühldorf a. Inn

#### Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

- Beratung und Begleitung
- Vermittlung weiterer Hilfen



Kirchenplatz 7, 84453 Mühldorf a. Inn  
Tel.: 08631 / 3763 - 30  
[www.caritas-muehldorf.de](http://www.caritas-muehldorf.de)

### Zentrum für Kinder und Jugendliche e.V.

- Medizinische, heilpädagogische, psychologische und psychotherapeutische Versorgung
- Sprechstunde für Regulationsstörungen (Schreibbabyambulanz)



Vinzenz-von-Paul-Str. 14, 84503 Altötting  
Tel.: 08671 / 509 - 900  
[www.kinderzentrum.de](http://www.kinderzentrum.de)

### Sozialpsychiatrischer Dienst Mühldorf a. Inn

- Beratung und Begleitung von psychisch Erkrankten, Menschen in Lebenskrisen und deren Angehörigen
- Vermittlung weiterführender Hilfen



Kirchenplatz 4, 84453 Mühldorf a. Inn  
Tel.: 08631 / 2600  
[www.diakonie-traunstein.de/sozialpsychiatrischer-dienst-landkreis-muehldorf/](http://www.diakonie-traunstein.de/sozialpsychiatrischer-dienst-landkreis-muehldorf/)

### Krisendienst - Psychiatrie

- Notruf für Menschen in seelischen Krisen
- 0,20 € / Anruf aus dem Festnetz;  
max. 0,60 € / Anruf aus dem Mobilfunk



Tel.: 0180 / 655 3000  
[www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)

### Ärztliche und therapeutische Angebote

- niedergelassene Nervenärzte / Psychiater (siehe Telefonbuch, Branchenbuch und Verzeichnis über die Krankenkassen)
- niedergelassene Psychotherapeuten (Verzeichnis über die Krankenkassen erhältlich)

### Freie Psychotherapieplätze

- Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung (KVB)  
Tel.: 0921 / 78 77 65 - 404 10  
[www.kvb.de](http://www.kvb.de)

### Kliniken

#### mit Mutter-Kind-Aufnahme

- kbo-Inn-Salzach-Klinikum, Wasserburg am Inn
- Aneos Klinikum Inntal, Simbach am Inn

#### ohne Mutter-Kind-Aufnahme

- kbo-Isar-Amper-Klinikum, Taufkirchen (Vils)
- Rottal-Inn-Kliniken - Psychosomatische Fachklinik, Simbach am Inn
- kbo-Inn-Salzach-Klinikum  
Tagesklinik Altötting und  
Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)

### Weitere Informationen finden Sie hier

- [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Flyer die männliche Form benutzt. Es sind damit männliche und weibliche Personen gemeint.