

situationen und Problemen führen, und nicht immer reagiert das Umfeld darauf in angemessener Weise.

Ein Geburtsverlauf ist nicht planbar und verläuft nicht immer nach Wunsch. Notwendig werdende, unvorhergesehene Einlieferungen in eine Klinik und/oder medizinische Eingriffe unter der Geburt bis hin zum Notfallkaiserschnitt können tiefe Verunsicherungen und Schuldgefühle auslösen.

In der Zeit des Wochenbetts erlebt die Hälfte aller Frauen einen Zustand zwischen Hochgefühlen und Niedergeschlagenheit. Dieser „Babyblues“ geht meist nach kurzer Zeit vorbei.

Manchmal jedoch sind die psychischen Symptome so schwerwiegend, dass eine Beratung, Begleitung und Behandlung nötig ist. Auch Partner und mögliche Geschwister sind betroffen, denn die Belastungszustände können von depressiven Verstimmungen mit Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und innerer Leere bis hin zu Schlafstörungen oder Ängsten reichen. Auch quälende Gedanken, das Baby nicht genug lieben zu können und keine gute Mutter zu sein, können auftreten.

In diesem Faltblatt finden Sie hilfreiche Adressen des Selbsthilfevereins „Schatten und Licht e.V.“ und vom Bremer „Netzwerk seelische Gesundheit rund um die Geburt“, von Beratungsstellen und Hebammen in der Region sowie von Portalen im Internet zur individuellen Suche von Heilpraktikerinnen und Psychotherapeutinnen. Auch die Krankenkassen unterstützen Sie bei der Bewältigung und Behandlung dieser Krise!



AKUTHILFE IM NOTFALL

• SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST IM GESUNDHEITSAMT DES LANDKREISES DIEPHOLZ

Diepholz
Wellestraße 6 | 49356 Diepholz | Tel. 05441-976-1801
Öffnungszeiten: Mo – Do: 08:00 – 16:00 Uhr
Fr: 08:00 – 12:00 Uhr

Syke
Amtshof 3 | 28857 Syke | Tel. 04242-976-4636
Öffnungszeiten: Mo – Do: 08:00 – 16:00 Uhr
Fr: 08:00 – 12:00 Uhr

Im akuten Notfall die Notrufnummern 112 oder 110 wählen. Von dort wird der Kontakt mit dem Bereitschaftsdienst des Landkreises hergestellt.

• ÄRZTLICHER NOTDIENST RUND UM DIE UHR Tel. 116 117 (ohne Vorwahl!)

• TELEFONSELSORGE TAG UND NACHT Tel. 0800-1110111 oder Tel. 0800-1110222

Herausgeber
Landkreis Diepholz | Fachdienst Jugend
Netzwerke Frühe Hilfen
Niedersachsenstr. 2 | 49356 Diepholz | www.diepholz.de



Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Gefördert vom:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

© Praxis für Öffentlichkeit
BILDER Titel: Hollie Santos unsplash.com | www.istock.com | www.shutterstock.com | www.freepik.com

HILFE IN KRISEN NACH DER GEBURT

SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND WOCHENBETT ...

... sind ganz besondere Erfahrungen im Leben einer Frau. Sie sind mit hohen, freudigen Erwartungen verbunden und verlangen gleichzeitig eine große Anpassungsleistung.

Die Freude, nach der enormen Anstrengung und den Schmerzen das eigene Kind im Arm zu halten, ist einzigartig und unbeschreiblich. Doch nicht immer stellt sich dieses Glücksgefühl ein; stattdessen erleben einige Mütter einen Fall in ein tiefes schwarzes Loch.

Psychische Probleme können während der Schwangerschaft, unter der Geburt oder im Wochenbett entstehen. Eine Schwangerschaft bedeutet eine neue Lebensphase, in der sich das Leben der Frau und des Paares verändert. Viele Fragen sowie seelische und körperliche Veränderungen können zu psychischen Belastungs-



Vom Babyblues bis zur Depression





BERATUNGSSTELLEN

für kostenlose Beratungsgespräche und gegebenenfalls Vermittlung zu weitergehenden Hilfen

- **PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG Sulingen**

Nienburger Straße 25 | 27232 Sulingen
Tel. 04271-6575
E-Mail: bassum@efle-bistum-os.de

Bassum

Syker Straße 4 | 27211 Bassum
Tel. 04241-1003
E-Mail: bassum@efle-bistum-os.de

- **DIAKONISCHES WERK, SCHWANGEREN- UND SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKTBERATUNG Sulingen**

Im Familiengesundheitszentrum
Bassumer Straße 8 | 27232 Sulingen
Tel. 04271-950039
E-Mail: ortrud.kaluza@evlka.de

Syke

Herrlichkeit 2 | 28857 Syke | Tel. 04242-1687-25
E-Mail: ortrud.kaluza@evlka.de

Bassum

Stift 8 | 27211 Bassum | Tel. 04241-4742
E-Mail: ortrud.kaluza@evlka.de

Osnabrück

Lohstraße 11 | 49074 Osnabrück
Tel. 0541-76018-822
E-Mail: andrea.althoff@diakonie-os.de

- **SELBSTHILFE „SCHATTEN UND LICHT E.V.“**

Beim Verein „Schatten und Licht e.V., Krise rund um die Geburt“ findet sich eine Liste von Beraterinnen, die für telefonische Beratungen zur Verfügung stehen. Diese Frauen sind selbst ehemals vom Babyblues bis zur Wochenbettdepression betroffene Mütter, die andere Frauen in dieser Situation unterstützen möchten.

Hier gibt es auch einen Selbsttest in Form von anonymen Fragebögen, der betroffenen Müttern helfen kann, ihre Belastungsstörung zu erkennen. Zu finden sind diese Fragebögen und die Liste von Beraterinnen unter: www.schatten-und-licht.de



- **EMOTIONELLE ERSTE HILFE**

www.emotionelle-erste-hilfe.org

- **NETZWERK SEELISCHE GESUNDHEIT RUND UM DIE GEBURT**

Das Bremer „Netzwerk seelische Gesundheit rund um die Geburt“ listet Fachpersonen u.a. aus Gynäkologie und Psychologie sowie Hebammen auf, an die Sie sich wenden können, wenn sich belastende Situationen rund um die Geburt anbahnen oder schon eingestellt haben. Zu finden unter: www.sgg-bremen.de

Adressen von

- **PSYCHOTHERAPIEPRAXEN** findet man hier:
www.arztauskunft-niedersachsen.de
www.therapie.de
www.psychotherapeutensuche.de/
www.psych-info.de/

Adressen von

- **HEILPRAKTIKERINNEN FÜR PSYCHOTHERAPIE** findet man hier:
www.therapie.de

Gesetzlich Versicherte tragen die Beratungskosten bei Heilpraktikerinnen für Psychotherapie in der Regel selbst. Unter besonderen Umständen kann es Ausnahmen geben. Einige private Krankenkassen übernehmen die Kosten.

- **INFO-TELEFON DEPRESSION**

Tel. 0800-3344533
Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr
Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

FAMILIENHEBAMMENTEAM

Jede Frau hat während der Schwangerschaft und im Wochenbett einen gesetzlichen Anspruch auf Hebammenhilfe. Familienhebammen sind besonders qualifiziert und unterstützen individuell und vertraulich, wenn Sie sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden – vom Beginn der Schwangerschaft bis zum 1. Geburtstag des Kindes. Für Sie entstehen keine Kosten.

Diepholz | Tel. 05441-976-1854
Syke | Tel. 04242-976-4609

KLINIKEN

Zentrum für seelische Gesundheit
Marie-Hackfeldt-Straße 6 | 27211 Bassum
Tel. 04241-810
(ambulante und stationäre Behandlung)

Paracelsus-Wittekind-Klinik

49152 Bad Essen
Tel. 05472-93501
(ambulante und stationäre Behandlung, Plätze für Mütter mit Kindern)

TRAUMATISCH ERLEBTE GEBURTEN

Initiative zur Vorbeugung und Aufarbeitung traumatisch erlebter Geburten:
www.kaiserschnittstelle.de