

September 2021



Die psychische Gesundheit von werdenden Eltern unterstützen

Informationen und Empfehlungen für Fachpersonen

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Autorin

Dr. phil. Fabienne Forster, Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin,
Lehrstuhl klinische Psychologie, Kinder/Jugendliche & Paare/Familien, Universität Zürich

Redaktion

Fabienne Amstad
Prof. Dr. Guy Bodenmann
Anja Nowacki
Marion Forel

Projektleitung

Anja Nowacki
Cornelia Waser

Adaption in französischer Sprache

Marion Forel

Begleitgruppen

Mit Dank für die Mitarbeit an die Fachpersonen aus den drei Sprachregionen, welche an der Entwicklung dieses Textes mitgearbeitet haben (in alphabetischer Reihenfolge):

Emmanuelle Ancay, Dr. rer. nat. Margarete Bolten, Tamara Bonc-Brujevic, Andrea Borzatta, Dr. med. Benedikt Bucher, Séverine Crelrier, Prof. Dr. Joëlle Darwiche, Jessica De Bernardi, Dr. med. Irène Dingeldein, Francesca Dotti, Luzia Felber, Martina Flury Figini, Alexia Fournier Fall, PhD, Dr. med. Christine Fuchs, Barbara Giordano, Dr. med. Christian Henkel, Dr. med. Laurent Holzer, Barbara Imbach, Françoise Korneliussen, Dr. med. Josef Laimbacher, Diana Müller, Dr. med. Rachel Rauber, Martina Schmid, Manuela Vanolli, Dr. med. Sophie Venturelli Reyes Lozano, Sarah Wabnitz, Valentine Wisard

Fotonachweis

Titelbild, Seiten 10, 11, 14: AdobeStock
Seiten 7, 16, 24, 27: iStock

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04,
office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Originaltext

Deutsch

Bestellnummer

02.380.DE 09.2021

Diese Publikation ist auch in französischer und in italienischer Sprache erhältlich
(Bestellnummern 02.380.FR 09.2021 und 02.380.IT 09.2021).

Download PDF

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
1.1	Wozu dienen diese Informationen und Empfehlungen?	4
1.2	Was versteht man unter psychischer Gesundheit?	5
1.3	Weshalb ist die psychische Gesundheit auch relevant für Sie als Fachperson?	6
2	Wie kann die psychische Gesundheit gefördert werden?	7
3	Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit	8
3.1	Individuelle Schutzfaktoren	8
3.2	Soziale Schutzfaktoren	9
3.3	Umweltbezogene Schutzfaktoren	10
4	Risikofaktoren für die psychische Gesundheit	12
4.1	Individuelle Risikofaktoren	12
4.2	Soziale Risikofaktoren	14
4.3	Umweltbezogene Risikofaktoren	15
5	Mit Eltern über die psychische Gesundheit sprechen	16
5.1	Erkennen, wie es um die psychische Gesundheit eines Elternteils steht	16
5.2	Erfassung von Schutz- und Risikofaktoren im persönlichen Gespräch	18
6	Das Wichtigste für Ihren Praxisalltag	19
10	Empfehlungen für Fachpersonen zur Förderung von Schutzfaktoren	19
10	Empfehlungen für Fachpersonen zum Umgang mit Risikofaktoren	21
10	Tipps für Eltern	23
7	Angebote und Anlaufstellen	24
8	Literaturempfehlungen	25
9	Hinweis zur Entwicklung und zu den Quellen	26

Darstellungsverzeichnis

Abbildung 1	Psychische Gesundheit als Zusammenspiel aus Risiko- und Schutzfaktoren	4
Abbildung 2	Einige wichtige Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit	8
Abbildung 3	Einige wichtige Risikofaktoren für die psychische Gesundheit	12

1 Einleitung

1.1 Wozu dienen diese Informationen und Empfehlungen?

Als Fachperson, welche Menschen in die Elternschaft begleitet, wissen Sie, dass Elternwerden eine Herausforderung mit Höhen und Tiefen ist. Damit Sie werdende Mütter und Väter im Elternwerden gut unterstützen können, ist es wichtig, ihre psychische Gesundheit zu berücksichtigen und zu fördern.

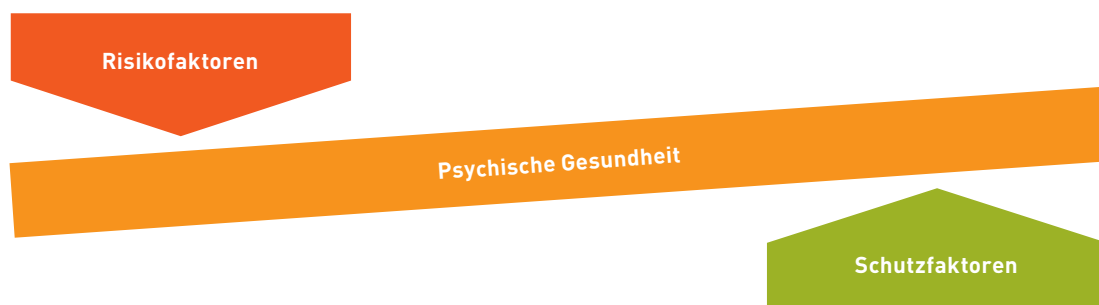
Für uns alle ist die psychische Gesundheit wichtig, denn sie ...

- ist die Grundlage, um sich um sich selbst und andere zu kümmern,
- hängt mit einer besseren physischen Gesundheit zusammen,
- wirkt sich positiv auf die Entwicklung von Kindern aus,
- trägt zu konstruktiven Partnerschaften und sozialer Integration bei.

Diese Informationen und Empfehlungen richten den Fokus auf die psychische Gesundheit von Eltern während der Schwangerschaft und bis ein Jahr nach der Geburt. Sie beschreiben, weshalb auch Sie die psychische Gesundheit im Kontakt mit Vätern und Müttern zum Thema machen sollten. Zur Förderung der psychischen Gesundheit werden in diesen Informationen wichtige Schutz- und Risikofaktoren dargestellt und daraus praktische Implikationen für Sie als Fachperson abgeleitet. Abgerundet werden die Empfehlungen durch Tipps für Eltern, Adressen von Anlaufstellen und Literaturhinweise, die Sie Müttern und Vätern mit auf den Weg geben können. Ziel dieser Empfehlungen ist es, dass alle Fachpersonen, die werdende Mütter und Väter beraten und betreuen, wissen, wie sie gemeinsam und vernetzt zur psychischen Gesundheit von Eltern beitragen können.

ABBILDUNG 1

Psychische Gesundheit als Zusammenspiel aus Risiko- und Schutzfaktoren



1.2 Was versteht man unter psychischer Gesundheit?

«Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann» (WHO, 2019). Wie wir alle, brauchen auch Eltern eine gute psychische Gesundheit, um sich um sich selbst und andere kümmern zu können. Gerade im Übergang zur Elternschaft kommt der psychischen Gesundheit von Müttern und Vätern grosse Bedeutung zu, da sie eine wichtige Grundlage dafür darstellt, dass sich das Neugeborene gesund entwickeln kann. Umgekehrt können Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit in der Schwangerschaft und nach der Geburt die Entwicklung des Kindes sowie der ganzen Familie negativ beeinflussen.

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens:

- das Gefühl, Lebensbelastungen bewältigen zu können,
- der Eindruck, dass man eigene Fähigkeiten ausschöpfen kann,
- die Möglichkeit, produktiv arbeiten und sich beteiligen zu können,
- die Empfindung, einer Gemeinschaft zuzugehören, zu der man beitragen kann.

Wenn die psychische Gesundheit in einem Ausmass beeinträchtigt ist, dass eine Person über einen gewissen Zeitraum überdurchschnittlich belastet ist und dadurch persönliches Leiden und Einschränkungen entstehen, dann spricht man von psychischen Störungen. Psychische Störungen stellen häufig belastende Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen dar, die zu einem beeinträchtigenden und subjektiv belastenden Zustand führen. Dieser Zustand kann in seiner Dauer und Schwere variieren. Beispiele für psychische Störungen sind Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen, Demenz und Psychosen. Psychische Störungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen weltweit. Für die Entwicklung von psychischen Störungen gibt es vielseitige Ursachen inner- und ausserhalb einer Person, die dynamisch miteinander agieren.

«Eines Tages traf ich eine Mutter, die schrecklich aussah. Sie sagte mir, dass die Ankunft ihres Kindes das grösste Geschenk der Welt sei und dass sie sehr glücklich sei, sich jeden Tag um es zu kümmern. Ich sagte ihr, dass es für mich, als meine Kinder klein waren, sehr schwer war. Ich war oft deprimiert und hilflos. An manchen Tagen war ich am Ende meiner Kräfte, weil ich so erschöpft war. Da lief dieser Mutter eine Träne über das Gesicht. Dann erlaubte sie sich, von ihrem eigenen Leiden zu erzählen.»

Séverine Crelier, Sozialpädagogin, Leiterin einer AEMO

Es ist bekannt, dass die psychische und die physische Gesundheit eng zusammenhängen. Deshalb leisten Fachpersonen durch die Unterstützung der psychischen Gesundheit von Eltern auch einen Beitrag zu deren physischer Gesundheit – und umgekehrt.

Psychische Störungen sind Belastungen in schwererem Ausmass

- Alle Menschen erleben hin und wieder, dass ihre psychische Gesundheit im Ungleichgewicht ist.
- Bei psychischen Störungen ist das Erleben und Verhalten unwillkürlich, überdurchschnittlich und über längere Zeit gestört.
- Psychische Störungen zeigen sich als belastende Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen.
- Die Hälfte aller Menschen erlebt mindestens einmal im Leben eine psychische Störung.
- Im Übergang zur Elternschaft ist etwa jede fünfte Mutter und jeder siebte Vater von einer psychischen Störung betroffen.

Eltern in ihrer psychischen Gesundheit zu unterstützen kann massgeblich dazu beitragen, dass sie ihre Fähigkeiten ausschöpfen können, Belastungen zu bewältigen, produktiv zu arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten. Eine gute psychische Gesundheit kann sich positiv darauf auswirken, dass Eltern sensitiv auf ihre Kinder eingehen. Das psychische Wohlbefinden von Eltern trägt zu einer konstruktiven Partnerschaft und sozialer Integration bei, was wiederum zentrale Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit sind.

1.3 Weshalb ist die psychische Gesundheit auch relevant für Sie als Fachperson?

Bei über der Hälfte der Eltern nimmt das psychische Wohlbefinden deutlich ab nach der Geburt. Psychische Störungen gehören zu den häufigsten Gesundheitskomplikationen im Übergang zur Elternschaft. Internationale Studien zeigen, dass jede fünfte Frau (ca. 20%) und jeder siebte Mann (ca. 15%) eine psychische Störung im Übergang zur Elternschaft entwickelt. In Anbetracht dessen, dass die Mehrzahl aller Personen in der Schweiz Eltern werden (ca. 70%), stellt das eine grosse Anzahl psychisch belasteter Menschen dar. Auf der anderen Seite lohnt sich die Aufrechterhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit, denn sie ist eine wichtige Voraussetzung, dass sich Familien entfalten und gesund entwickeln können.

«Ich wäre froh gewesen, wenn ich schon viel früher gewusst hätte, dass mein Zustand einen Namen hat und es Hilfe gibt. Dann hätte ich nicht so lange im Stillen gelitten.»

Annika Redlich, ehemalige Betroffene und Leiterin der Geschäftsstelle des Vereins Postpartale Depression Schweiz

Trotz dieser hohen Relevanz der psychischen Gesundheit wird sie im Kontakt mit Eltern häufig vernachlässigt. Viele nichtpsychologische/-psychiatrische Fachpersonen sprechen das Thema psychische Gesundheit nicht an. Als Gründe dafür kommen zum Beispiel Unwohlsein mit dem Thema, die Angst, dem Gegenüber zu nah zu treten, oder die Einstellung, für die psychische Gesundheit nicht verantwortlich zu sein, infrage. Diese Hürden sind verständlich, jedoch hat die Forschung klar gezeigt, dass sich Eltern wünschen, auch auf ihre psychische Gesundheit angesprochen zu werden.

«Ich frage bei jedem Erstgespräch, wie es der Mutter oder dem Vater in ihrer neuen Rolle geht (psychisch und physisch) und wie sie den Übergang von der Partnerschaft zur Elternschaft erlebt haben.»

Vera Tomaschett, Mütter- und Väterberaterin HF

Die Forschung zeigt, dass das psychische Wohlbefinden erhöht und die Versorgung verbessert werden kann, wenn nichtpsychologische/-psychiatrische Fachpersonen, wie Hebammen, medizinisches Personal oder Beratende, mit Eltern über deren psychisches Wohlbefinden oder deren psychische Störungen sprechen. Gerade bei diesen Fachpersonen besteht hier eine besondere Chance, da Eltern bereits eine Vertrauensbeziehung zu ihnen aufgebaut haben, regelmässige Kontakte bestehen und das Thema niederschwellig besprochen werden kann. Gesundheitsförderung Schweiz möchte Sie mit diesen Empfehlungen darin unterstützen, die psychische Gesundheit von werdenden Eltern zu fördern.

«Wenn ich von meiner Hebamme, meiner Gynäkologin oder meiner Hausärztin jemals einen Fragebogen zur psychischen Gesundheit erhalten hätte, wäre ich vermutlich nie so tief in die Krise nach der Geburt gerutscht und hätte nicht erst auf der Mutter-Kind-Station von meiner Diagnose Postpartale Depression erfahren.»

Annika Redlich, ehemalige Betroffene und Leiterin der Geschäftsstelle des Vereins Postpartale Depression Schweiz

Es lohnt sich, früh hinzuschauen

- Frühzeitig erkannte Belastungen können gezielt angegangen und präventiv verändert werden.
- Auch nicht krankheitswertige Störungen des Erlebens und Verhaltens können belastend sein.
- Leichte Störungen können Vorboten für schwerere Störungen sein.
- Belastungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit für weitere Störungen – auch im Umfeld.
- Väter und Mütter in ihrer psychischen Gesundheit zu unterstützen, kann massgeblich zur physischen und psychischen Gesundheit der ganzen Familie beitragen.

2 Wie kann die psychische Gesundheit gefördert werden?

Die psychische Gesundheit wird sowohl von individuellen als auch von sozialen und Umweltfaktoren beeinflusst. Zu den individuellen Faktoren gehören biologische und genetische Eigenschaften ebenso wie kognitive, emotionale und soziale Fähigkeiten und das Verhalten einer Person. Die sozialen Faktoren stellen die Lebens-, Bildungs- und Arbeitsverhältnisse sowie die Lebensgestaltungsmöglichkeiten einer Person dar. Zu den Umweltfaktoren gehören das Sozial- und Gesundheitssystem, Betreuungs- und Bildungseinrichtungen, der kulturelle

Kontext sowie Praktiken der Sozial- und Wirtschaftspolitik. Diese drei Faktoren können so gestaltet sein, dass sie der psychischen Gesundheit zuträglich sind (Schutzfaktoren) oder die psychische Gesundheit gefährden (Risikofaktoren). Zur Förderung der psychischen Gesundheit kann sowohl bei den Schutzfaktoren als auch bei den Risikofaktoren angesetzt werden. Im Folgenden werden häufige Risiko- und Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit von Eltern dargestellt sowie Implikationen daraus für Fachpersonen erläutert.



3 Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit

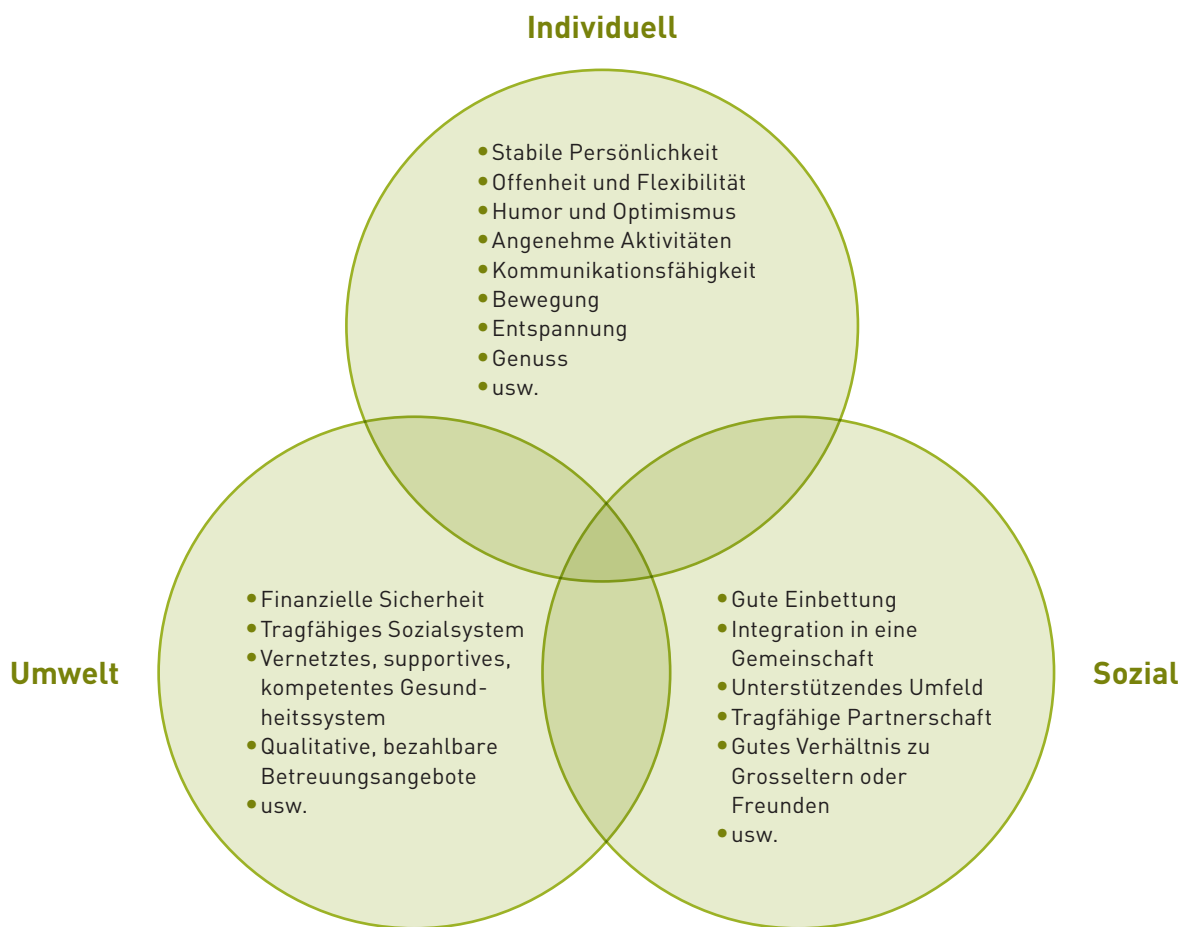
3.1 Individuelle Schutzfaktoren

Bei vielen Menschen existiert der Mythos, dass Elternsein eine Fähigkeit sei, die intuitiv ab Geburt vorhanden ist. Dabei erfordert Elternsein eine ganze Reihe neuer Fähigkeiten, von denen einige erst einmal gelernt werden müssen. Lernen braucht Zeit, Energie und ist ein Prozess, bei dem Fehlermachen dazugehört. Die gute Nachricht ist, dass Eltern schon viele Fähigkeiten mitbringen und dass die

allermeisten anderen Fähigkeiten erworben werden können. Alle Menschen verfügen zur Bewältigung von Herausforderungen bereits über einen Rucksack mit Ressourcen, zum Beispiel können sie auf Persönlichkeitseigenschaften wie *Optimismus*, *Offenheit für Neues* oder *Flexibilität* zurückgreifen oder auf Fähigkeiten, die ihnen bereits in der Vergangenheit beim Bewältigen von Herausforderungen geholfen haben, zum Beispiel *aktive Problembewältigung*, *Kommunikationsfähigkeit* oder *Humor*.

ABBILDUNG 2

Einige wichtige Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit



Für die psychische Gesundheit ist die Balance von Positivem und Negativem zentral. Dies hat die Forschung sowohl für Einzelpersonen und Paare als auch für die Entwicklung von Kindern gezeigt. Gerade in stressreichen Zeiten geht der Fokus auf die positiven Aspekte unseres Lebens leicht verloren. Dabei konnte gezeigt werden, dass ein *Perspektivenwechsel auf positive Aspekte* die Stimmung verbessern und das Wohlbefinden erhöhen kann – und das auch bei Menschen, die schwer erkrankt sind. *Dankbarkeit und Vertrauen* tragen zu einer besseren Anpassung an Herausforderungen bei. Deshalb ist es relevant, dass Eltern sich nicht nur auf die Bewältigung und Reduktion von Negativem konzentrieren, sondern bewusst auch schaffen Raum für Dinge, die guttun.

«*Eltern können ihren vielfältigen, anspruchsvollen Aufgaben nur dann angemessen nachkommen, wenn sie selber psychisch im Lot sind und eine gute Psychohygiene aufweisen.*»

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Psychologieprofessor und Paartherapeut

Angenehme Aktivitäten sind besonders wichtig – trotz und parallel zu Herausforderungen. Sie geben Kraft und Selbstvertrauen für die schwierigen Momente. Studien konnten zeigen, dass positive Erlebnisse zu einer besseren Anpassung im Übergang zur Elternschaft führen. Praktische Strategien können zum Beispiel sein, eine kleine Freude in den Alltag einzubauen (zum Beispiel fünf Minuten Durchatmen oder einmal das Lieblingslied hören) oder einen achtsamen Moment von wenigen Minuten pro Tag einzulegen, zum Beispiel zur Erinnerung an etwas, wofür man dankbar ist oder was heute schön war.

Auch körperliche Vorgänge können genutzt werden, um die psychische Gesundheit zu stärken; denn Körper und Psyche stehen in einem engen Zusammenhang. So führen zum Beispiel *Bewegung, Atemübungen, Yoga*, aber auch *Erholung und Entspannung* zu positiven Effekten auf Stimmung und Wohlbefinden. Bereits in der Schwangerschaft haben physische Aktivitäten einen positiven Einfluss auf die Gesundheit der Mutter und den Fötus und können darüber hinaus das Wohlbefinden und Körperempfinden positiv beeinflussen. Diese Effekte wurden vor allem bei Ausdauersport, aber auch bei Kraft- und Dehnübungen nachgewiesen.

3.2 Soziale Schutzfaktoren

Eine zentrale Ressource für die psychische Gesundheit ist das soziale Netzwerk. *Soziale Unterstützung und Einbindung* hat sich als Grundlage für menschliches Wohlbefinden erwiesen. Dazu gehören auch eine tragende, unterstützende Partnerschaft und wahrgenommene Unterstützung durch die Herkunftsfamilie. Aber auch Freundinnen und Freunde, Nachbarn, Vereinsmitglieder, Teilnehmende an Freizeit- oder Kulturangeboten sowie Online-Communitys können Gelegenheit für einen regelmässigen Austausch bieten und durch unterstützende Beziehungen zur psychischen Gesundheit beitragen. *Eine tragfähige Partnerschaft* stellt in der Regel die primäre Quelle von Unterstützung dar. Darüber hinaus hat sich die *Unterstützung durch die Familie und das soziale Umfeld* als zentral für die psychische Gesundheit von Eltern erwiesen. Die Forschung zeigt, dass für die psychische Gesundheit von Menschen stabile, wohlwollende, einfühlsame Beziehungen zentral sind. Grundsätzlich bilden diese auch die beste Grundlage für die gesunde Entwicklung eines Kindes – unabhängig davon, welches Geschlecht, welche sexuelle Orientierung oder soziale Rolle diese Bezugspersonen haben. Im Vordergrund stehen vor allem ein liebevoller Umgang, konstruktive und konsequente Erziehung und gemeinsame Qualitätszeit. Bei Paaren können *positive Interaktionen* zwischen den Eltern ausserdem negative Effekte von destruktiven Interaktionen auf sie und das Kind puffern, wenn sie mindestens doppelt so häufig vorkommen.

«*Auch als Eltern gilt es, ausreichend Raum und Zeit für sich selber und die Partnerschaft zu finden.*»

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Psychologieprofessor und Paartherapeut

In der Bevölkerung zeigen sich jedoch grosse Unterschiede in der Verfügbarkeit von sozialen Ressourcen. Besonders Menschen mit geringeren finanziellen Mitteln, niedrigerer Schulbildung, Alleinerziehende oder Menschen mit psychischen oder physischen Erkrankungen oder Behinderungen können über eingeschränkte soziale Ressourcen verfügen. Hier kommt *strukturellen Ressourcen und Ressourcen der Gemeinschaft* eine besondere Bedeutung zu.



Dazu gehören staatliche Angebote, Gemeindezentren und subventionierte Unterstützungsprogramme, bei denen sich hilfeschuchende Personen selber engagieren, beteiligen und vernetzen können. Diese haben sich als besonders wertvoll erwiesen. Gerade auch soziale Medien und Online-Programme bieten hier niederschwellige und kostengünstige Gelegenheiten, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

3.3 Umweltbezogene Schutzfaktoren

Finanzielle Sicherheit bietet eine wichtige Grundlage für die psychische Gesundheit. Für Mütter hat sich gezeigt, dass die Berufstätigkeit mit einem besseren psychischen Wohlbefinden einhergeht, sofern die *Berufstätigkeit ihrem Wunsch entspricht, mit Zufriedenheit und Freude verbunden ist* und kompatibel mit den Bedürfnissen des Kindes ist. Zentral ist hier die Koordination mit und Unterstützung durch den anderen Elternteil, den Partner oder die Partnerin sowie das Umfeld. Auch Arbeitgebende können zur psychischen Gesundheit von Eltern beitragen. So hat sich zum Beispiel gezeigt, dass die *Qualität von Anstellungsbedingungen* die psychische Gesundheit von Angestellten und deren Kindern beeinflusst.

Eine hohe Anstellungssicherheit, Flexibilität, Kontrolle und bezahlte Urlaubs- und Betreuungstage hängen mit weniger emotionalen Problemen und Verhaltensauffälligkeiten der Kinder von Angestellten zusammen. Arbeitgebende eignen sich ausserdem besonders gut als Anbietende von Unterstützungsprogrammen für (werdende) Eltern. So hat sich gezeigt, dass Unterstützungsprogramme besonders häufig genutzt werden, wenn sie an Orten oder Institutionen angeboten werden, an denen sich Eltern sowieso schon befinden, wie zum Beispiel am Arbeitsplatz.

«Als Hebamme setze ich [...] den besonderen Fokus darauf, Eltern dabei zu unterstützen, auf ihren vorhandenen Ressourcen aufzubauen, und sie gegebenenfalls auf Unterstützung von aussen (Haushaltshilfe, Beratung/Begleitung usw.) aufmerksam zu machen, damit sie trotz der enormen Umstellung in ihrem Alltag zu einem gesunden Rhythmus als Familie finden können.»

Mandy Bühner, Hebamme MSc

Besonders bei berufstätigen Elternteilen sowie bei Familien, die nicht auf die Betreuung durch Grosseltern oder andere Personen aus dem sozialen Umfeld zurückgreifen können, sind *Kinderkrippen oder*

Spielgruppen eine wichtige Unterstützung in der frühkindlichen Kinderbetreuung. Der gesellschaftliche Ruf der frühkindlichen Fremdbetreuung hat sich in den letzten Jahren deutlich verbessert. In der Schweiz wird ein Drittel aller Kinder fremdbetreut (in Grosstädten über die Hälfte). Dennoch ist die Entscheidung, ob und in welcher Form Fremdbetreuung infrage kommt, nach wie vor anspruchsvoll und sollte von den Eltern unabhängig von Beeinflussungen durch andere in Rücksichtnahme auf das jeweilige Kind und seine Bedürfnisse getroffen werden. Studien zeigen bezüglich motorischer, kognitiver, sozialer und sprachlicher Entwicklung bei Kindern im Alter von eineinhalb bis zwei Jahren keinen Unterschied, unabhängig davon, ob sie ausschliesslich bei den Eltern, bei Verwandten oder institutionell fremdbetreut wurden. Kinder sind schon in jungen Jahren fähig, auch eine sichere Bindung zu nichtelterlichen Betreuungspersonen aufzubauen. Allerdings zeigen Studien, dass nicht jedes Kind gleich auf eine sehr frühe und intensive Fremdbetreuung reagiert; daher sollten die individuellen Bedürfnisse einbezogen werden. Weiter ist es wichtig, dass die Eltern ihrerseits eine stabile, sensitive Beziehung zum Kind aufbauen und ihre berufsbedingte Abwesenheit durch ausreichende

Quantität und Qualität der Zeit mit dem Kind kompensieren. Damit Eltern dazu in der Lage sind, sind ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit Grundvoraussetzungen.

«Was mir bei der ersten professionellen Unterstützung gefehlt hat, war ein individuelles Gespräch mit mir als Person, nicht immer eine Suche nach Lösungen und Harmonie [...]. Es war [...] eine sehr schöne Überraschung, [...] in ein langes Gespräch über meine Erlebnisse zu kommen.»

Peter Howes, ehemaliger Betroffener

Weiter konnte gezeigt werden, dass eine wohlwollende, *stabile und vertrauensvolle Begleitung durch Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialsystem* zur psychischen Gesundheit von Eltern beiträgt. Eine offene Kommunikation auf Augenhöhe wird von Eltern besonders geschätzt. Damit Eltern möglichst viel Selbstwirksamkeit und Kontrolle erleben können, ist es wichtig, dass Fachpersonen sie mit den nötigen Informationen versorgen und den vorhandenen Handlungsspielraum im Einklang mit den Bedürfnissen der Eltern ausnützen. Eine Vernetzung zwischen verschiedenen Fachpersonen hat sich hier als besonders hilfreich erwiesen.



4 Risikofaktoren für die psychische Gesundheit

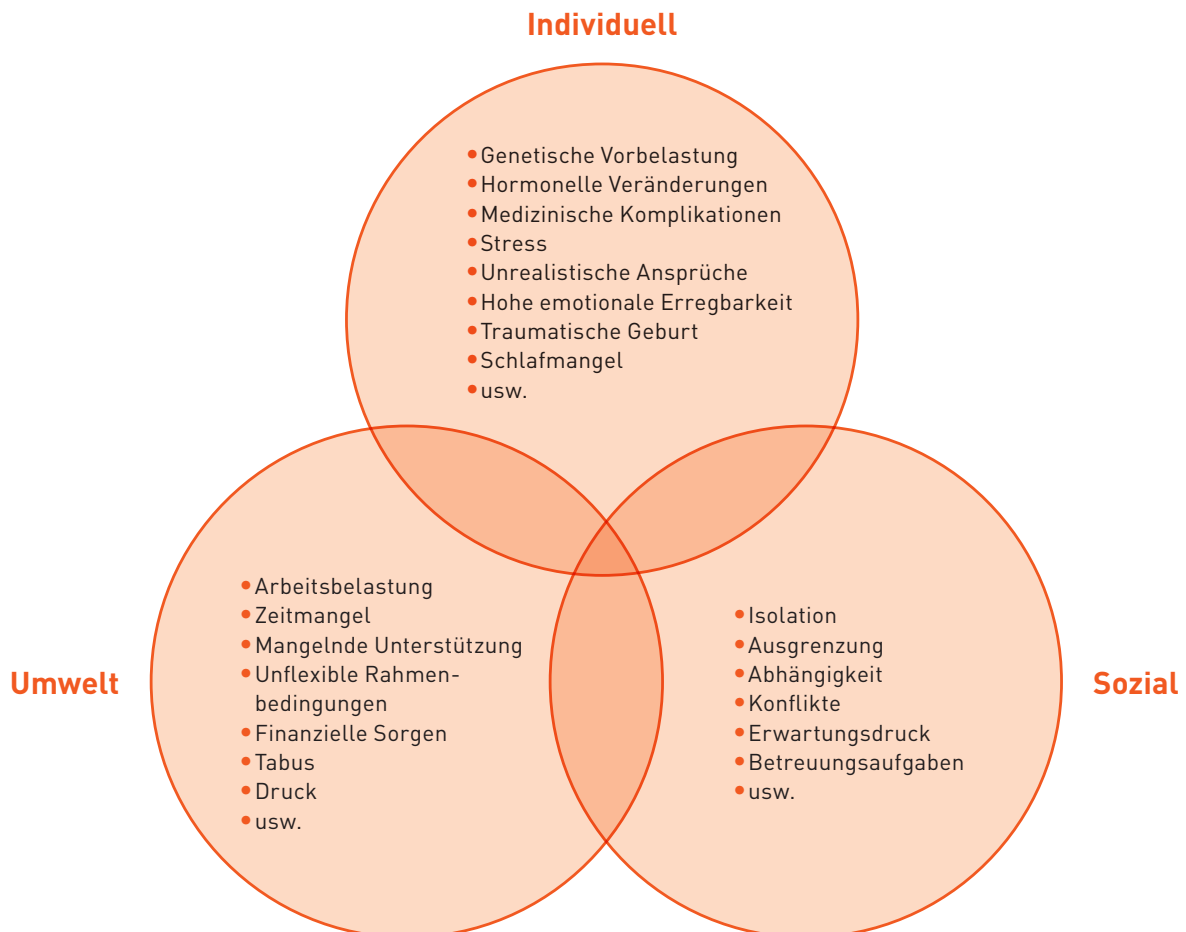
4.1 Individuelle Risikofaktoren

Eine *genetische Vorbelastung* (z. B. psychische Störungen in der Herkunftsfamilie oder in der Vergangenheit) ist ein Hauptrisikofaktor für die Entwicklung einer psychischen Störung. Studien weisen darauf hin, dass dies vor allem mit dem Stressregulationssystem zusammenhängt. Das Stressregulationssystem (die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, kurz HHNA) stellt eine zentrale Schaltstelle für die psychische Gesundheit dar. Dieses System entwickelt sich bereits pränatal

und wird während und nach der Schwangerschaft durch das Stresserleben der Eltern beeinflusst. Hohe Werte des *Stresshormons Cortisol* bei Müttern während und nach der Schwangerschaft hängen zum Beispiel mit mehr Ängstlichkeit und einer schlechteren Stressregulation beim Neugeborenen und einer ungünstigeren psychischen Entwicklung über mehrere Jahre nach der Geburt zusammen. Auf der anderen Seite drücken sich psychische Belastungen mitunter durch stressbedingte körperliche Reaktionen wie Hautirritationen, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen und Bluthochdruck aus.

ABBILDUNG 3

Einige wichtige Risikofaktoren für die psychische Gesundheit



Stress entsteht, wenn Anforderungen und Bewältigungsressourcen nicht im Gleichgewicht stehen. Zur Stressbewältigung gibt es entsprechend zwei Ansatzpunkte: Anforderungen reduzieren und Bewältigungskompetenzen erhöhen. Anforderungen können reduziert werden, indem *übertriebene Ansprüche von aussen*, zum Beispiel durch Arbeitgebende oder das soziale Umfeld, verändert werden, aber auch indem *überhöhte Ansprüche von innen* angepasst werden, zum Beispiel durch realistische Erwartungen an sich selber oder den Abbau perfektionistischer Standards. Häufig unterschätzen Eltern die Veränderungen, welche die Geburt eines Kindes mit sich bringt. Gerade die *zusätzliche Arbeitsbelastung, die Abnahme der gemeinsamen Zeit und der Schlafdauer* sind für viele Eltern überraschend und stehen in einem *Kontrast zu eigenen Vorstellungen*, die sie vor der Geburt hatten, auch aufgrund (teilweise unrealistischer) medialer und gesellschaftlicher Vorbilder. Hier kann es für die Fachperson sinnvoll sein, häufige Veränderungen und Herausforderungen rund um die Elternschaft zu thematisieren und die Eltern in ihren Möglichkeiten zu bestärken.

«Auch psychisch belastete Eltern geben ihr Bestes zum Wohl ihrer Kinder. Das Bemühen wertschätze ich. Was sie bisher geleistet haben, anerkenne ich. Dann gelingt es meist leichter, Entlastung oder Unterstützung von aussen anzunehmen.»

Dr. med. Helke Bruchhaus Steinert, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Auch bei den Bewältigungskompetenzen spielt die subjektive Einschätzung eine Rolle. Gerade bei frischgebackenen Eltern, aber auch beim Erleben einer psychischen Störung, werden die eigenen Fähigkeiten oft unterschätzt. Dazu gehört auch, den Fokus darauf zu richten, was die Eltern bereits gut machen (Ressourcenfokus), und den Selbstwert der Eltern zu stärken.

Hormone stehen in engem Zusammenhang mit dem psychischen Empfinden, der Stimmung und dem sozialen Verhalten inklusive dem Umgang mit dem Kind und dem Partner oder der Partnerin. Während eines normalen Menstruationszyklus erleben Frauen *hormonelle Schwankungen* im Rahmen von vier- bis sechsfachen Veränderungen des Hormonspiegels. In der Schwangerschaft sind Hormone wie

Östrogen, Progesteron, Noradrenalin oder Cortisol im Vergleich zu üblichen Hormonschwankungen deutlich (teilweise mehr als hundertfach) erhöht. Nach der Geburt fallen diese Hormonkonzentrationen wieder rasant ab und beim Abstillen verändern sie sich erneut markant. Es wird davon ausgegangen, dass diese grossen Veränderungen im Hormonhaushalt zur Entwicklung psychischer Symptome beitragen. Besonders risikoreich sind deshalb Momente mit grossen Hormonveränderungen wie die Geburt, der Milcheinschuss oder das Abstillen. Auch bei Männern lassen sich hormonelle Veränderungen beobachten, die mit dem individuellen Erleben und der Interaktion mit der Partnerin oder dem Partner und dem Kind zusammenhängen.

Körperliche Belastungen können ebenfalls Risikofaktoren für die Entwicklung psychischer Störungen sein. So haben zum Beispiel Frauen mit einem Prämenstruellen Syndrom (PMS), Präeklampsie, Gestationsdiabetes oder prä- und postnataler Anämie eine höhere Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung depressiver Symptome. Ebenso kann die Geburt ein Risikofaktor für die psychische Gesundheit sein. Bei mehr Geburten als von den Eltern erwartet kommt es zu *Geburtskomplikationen*. Nur knapp über die Hälfte der Frauen erlebt eine vaginale Spontangeburt, bei rund 44 Prozent kommt es zu geburtsmedizinischen Eingriffen. Etwa ein Drittel aller Frauen erlebt die Geburt als traumatisch, was das Risiko für psychische Störungen erhöht. Besonders belastend sind *Frühgeburten, Totgeburten oder die Feststellung einer schweren Erkrankung oder Behinderung des Kindes*.

Nach der Geburt sinkt gleichzeitig mit der Zunahme an Arbeitsaufgaben die durchschnittliche Schlafdauer bei den meisten Eltern. Abgesehen von der Menge an Schlaf ist die Schlafqualität entscheidend. Eltern von Kindern mit *Schlafproblemen* zeigen vor allem dann ein beeinträchtigtes psychisches Befinden, wenn ihre Schlafqualität schlecht ist. Eine tiefe Schlafqualität hängt ausserdem mit üblerer Laune, Gereiztheit sowie Wahrnehmung von mehr negativen und weniger positiven Reizen zusammen. Wenngleich die meisten Eltern weniger und schlechter schlafen, sollte dieser Umstand dennoch nicht als selbstverständlich angesehen, sondern Möglichkeiten für mehr und besseren Schlaf genutzt werden. Schlafprobleme lassen sich in den meisten Fällen erfolgreich durch Verhaltensänderungen beheben. Darunter fallen zum Beispiel Schlafhygienemass-

nahmen, Aufteilung der Kinderbetreuung in der Nacht (z. B. mittels Fläschchengabe) sowie Identifikation und Modifikation schlafhindernder Faktoren. Die Behandlung mittels Verhaltenstherapie zeigt ausserdem positive Effekte auf die Schlafqualität, während von der regelmässigen Einnahme von Schlafmitteln abzuraten ist, da dies die Problematik mittelfristig meistens verschlimmert.

4.2 Soziale Risikofaktoren

Soziale Ausgrenzung ist ein wichtiger Risikofaktor für die psychische Gesundheit. Entsprechend zeigt sich bei Familien mit Migrationshintergrund und Expats mit einer geringeren sozialen Einbettung häufig eine ungünstigere Anpassung an die Elternschaft. Auf der anderen Seite ist es für Familien wichtig, sich unabhängig von ihrem direkten Umfeld entwickeln und entfalten zu können. Eine *zu starke Verschmel-*

zung zum Beispiel mit der Herkunftsfamilie hat sich ebenfalls als problematisch für das Selbstbewusstsein und Wohlbefinden junger Familien erwiesen. Eine gute Balance bezüglich Unterstützung und Selbstbestimmung ist wichtig. Besonders relevant ist dabei, dass Eltern sich von ihrem Umfeld unterstützt fühlen, und weniger, wie viel Unterstützung sie tatsächlich erhalten.

In stressreichen Phasen sinkt die Frustrationstoleranz und Menschen zeigen häufiger negatives Verhalten. Auch deshalb nehmen im Übergang zur Elternschaft *Konflikte* häufig zu und werden destruktiver. Die *Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit*, die bei vielen Paaren nach der Geburt eines Kindes eintritt, erwarten viele Eltern nicht, was zu Enttäuschungen, Frustrationen und Konflikten führen kann. Partnerschaftskonflikte gehen entsprechend häufig mit Ängsten, Depressionen oder Suchterkrankungen einher. Eine zufriedene Partnerschaft ist deshalb keinesfalls als Luxus zu betrachten,



denn sie ist für das Wohlbefinden der ganzen Familie ein zentraler Schutzfaktor. So konnte zum Beispiel gezeigt werden, dass Paarkonflikte während der Schwangerschaft mit Veränderungen im Regulationsystem des Neugeborenen zusammenhängen. Kinder sind äusserst sensibel und spüren Negativität, auch ohne Worte und durch verschlossene Türen hindurch. Die Forschungslage deutet klar darauf hin, dass Kinder, die häufig destruktive Konflikte erleben, mehr körperliche Erkrankungen, häufiger psychische Störungen, schlechtere Schulnoten, Schlafstörungen und soziale Probleme erleben. Dies beeinflusst wiederum die psychische Gesundheit der Eltern negativ.

«Um das Kind zu schützen, geht es auch darum, die Beziehungsdynamik zwischen den Eltern zu pflegen.»

Prof. Dr. Joëlle Darwiche, Psychologieprofessorin und Familientherapeutin

Es ist nicht relevant, ob Eltern Probleme haben oder welche, sondern wie sie damit umgehen. Besonders destruktive Konflikte zeichnen sich dadurch aus, dass sie häufig vorkommen, lange dauern, intensiv sind und dass vor allem keine Versöhnung stattfindet. Konstruktive Konflikte auf der anderen Seite zeichnen sich dadurch aus, dass beide Personen ihre Meinung anhand von konkreten Situationen, in Ich-Form und mit Fokus auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse formulieren sowie einander zuhören. Für Kinder ist ausserdem wichtig, dass sie nach Konflikten eine Versöhnung der Eltern erleben.

4.3 Umweltbezogene Risikofaktoren

Neben den biopsychosozialen Herausforderungen gilt es für frischgebackene Eltern in erster Linie weiterhin den ganz normalen Alltag zu bewältigen. Mit einem Neugeborenen nimmt die *zusätzliche Arbeitsbelastung* deutlich zu. Hierbei haben viele Eltern die unrealistische und oft auch lähmende Vorstellung, alles alleine schaffen zu müssen. *Finanzielle Sorgen*, welche mit dem Familienzuwachs häufig einhergehen, können dabei zusätzlich die psychische Gesundheit belasten und die Inanspruchnahme von Hilfe vermindern. Integrative Massnahmen und subventionierte Unterstützung sollten in diesen Fällen angeboten werden.

Schliesslich stellen Mehrlingsgeburten einen Risikofaktor für die psychische Gesundheit der Eltern dar. Ganz generell hängt auch die Anzahl Kinder negativ mit der psychischen Gesundheit von Eltern zusammen. Entgegen den Erwartungen vieler Eltern wird die Elternschaft mit der Geburt eines zweiten oder dritten Kindes nicht unbedingt leichter, sondern *jedes zusätzliche Kind* bringt neue Herausforderungen bezüglich Koordination, Beziehungsgestaltung und Rollenfindung mit sich. Oft erleben ältere Geschwister auch Eifersucht gegenüber dem Neugeborenen und brauchen Unterstützung in der Anpassung an die neue Situation sowie die geteilte Aufmerksamkeit. Auch hier können zum Beispiel Mütter-Väter-Beraterinnen und -Berater oder Familientherapeutinnen und -therapeuten Eltern unterstützen.

«Jedes Elternpaar steht vor ganz individuellen Herausforderungen im neuen Familienalltag, beeinflusst durch persönliche Erfahrungen und sozioökonomische Gegebenheiten.»

Mandy Bühner, Hebamme MSc

Eine *mangelnde, als unzureichend erlebte Unterstützung* durch Fachpersonen im Sozial- und Gesundheitssystem kann Eltern ebenfalls belasten. Zum Beispiel konnte gezeigt werden, dass Eltern, die einfühlsam durch die Geburt begleitet wurden, diese als weniger traumatisch erlebten. Auf der anderen Seite führten *Tabuthemen (wie z. B. Sexualität, Suizidgedanken oder einfach die Psyche und psychische Störungen)*, die von Fachpersonen nicht angesprochen wurden, zu einer schlechteren psychischen Gesundheit und wurden als belastend und isolierend erlebt durch die Eltern. *Rigide Rahmenbedingungen, mangelndes Verständnis und Druck durch Arbeitgebende* gehören ebenfalls zu den Risikofaktoren für die psychische Gesundheit von Eltern.

5 Mit Eltern über die psychische Gesundheit sprechen

5.1 Erkennen, wie es um die psychische Gesundheit eines Elternteils steht

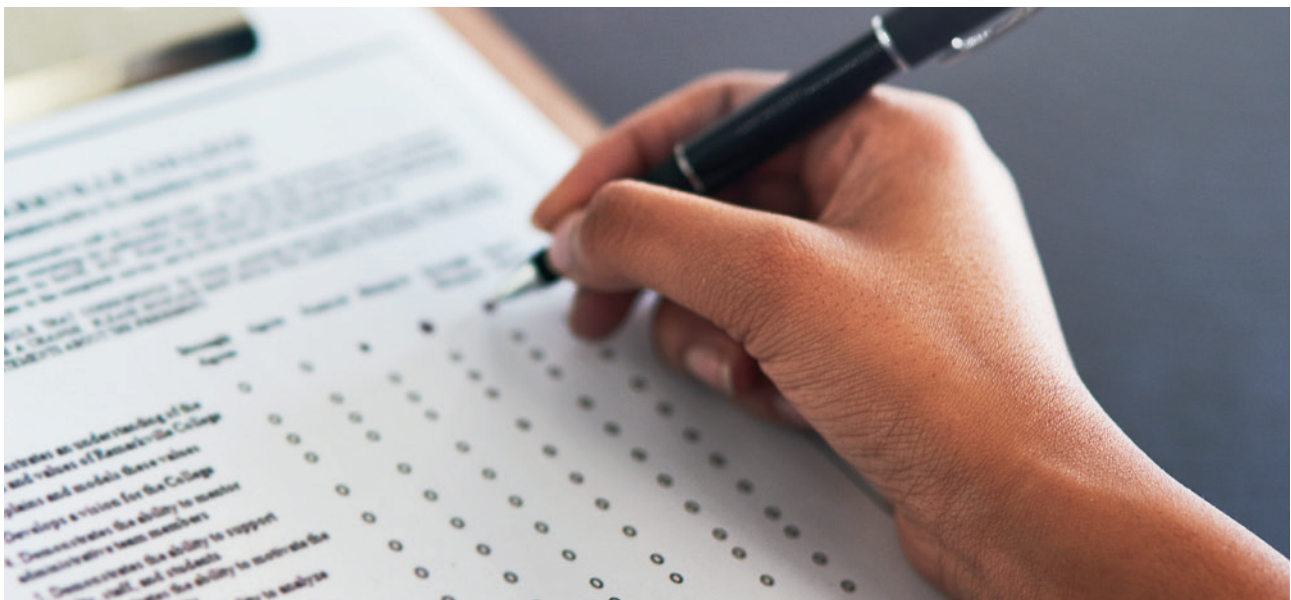
Die psychische Gesundheit setzt sich aus verschiedenen Aspekten zusammen. Menschen können in einem Bereich ein hohes Wohlbefinden aufweisen und in einem anderen sehr belastet sein. Auch bei Menschen mit psychischen Störungen gibt es immer auch Bereiche, in denen sie gesund und weiterhin leistungsfähig sind. Daher kann es schwierig sein, die psychische Gesundheit einer Person in allen Facetten zu erfassen. Eine Möglichkeit, die besonders effizient ist, sind Fragebögen, mit denen Eltern ihre eigene psychische Gesundheit in verschiedenen Bereichen selber einschätzen können. Auf deren Grundlage kann anhand eines wissenschaftlich ermittelten Summenwerts ermittelt werden, wie hoch die Belastung ist und was zum Wohlbefinden der Eltern getan werden kann.

Nachfolgend finden Sie ein Instrument zur Erfassung der psychischen Gesundheit. Das Screening-Instrument kann sehr gut von nichtpsychologischen/-psychiatrischen Fachpersonen angewendet werden. Internationale Studien zeigen, dass die Mehrheit der Eltern (60–90%) solche Fragebögen als angenehm, wünschenswert und hilfreich empfinden,

wenn sie von nichtpsychologischen/-psychiatrischen Fachpersonen verteilt werden. Bereits der Einsatz solcher Fragebögen wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit von Eltern aus, weswegen mehrere internationale Fachverbände eine regelmässige Erfassung der psychischen Gesundheit von Eltern mittels solcher Fragebögen empfehlen. Für den Erhalt psychischer Gesundheit und die Früherkennung und Versorgung psychischer Belastungen wird empfohlen, die Fragebögen ab der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt regelmässig an beide Elternteile abzugeben.

«In meiner Tätigkeit als Mütter- und Väterberaterin ist es wichtig, eine konstante Begleitung gewährleisten zu können und sie emotional haltend, wertschätzend sowie individuell, aber auch mit meinem Fachwissen zum Thema psychische Gesundheit zu unterstützen. Dies gelingt mir unter anderem, weil ich die Möglichkeit habe, der Mutter oder dem Vater regelmässige Gespräche bei ihnen zu Hause anzubieten.»

Vera Tomaschett, Mütter- und Väterberaterin HF



Für die Eltern ist es hilfreich, wenn Sie ihnen Sinn und Zweck des Fragebogens verdeutlichen und ihn einordnen, zum Beispiel, indem Sie sagen: Das psychische Wohlbefinden ist wichtig für Eltern. Gleichzeitig kommen Eltern nach der Geburt eines Kindes oft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit, was sich negativ auf ihr Wohlbefinden auswirken kann. Dann ist es wichtig, dass Sie Unterstützungsmöglichkeiten finden. Damit sich Eltern nicht stigmatisiert fühlen, empfiehlt es sich, wirklich allen Eltern den Fragebogen zu geben und das als Standardprozedere zu kommunizieren. So nehmen Sie sich auch den Druck, besonders belastete Eltern zu erkennen. Psychische Belastungen sind meistens von aussen nicht sichtbar und viele Eltern bemühen sich, sich nach aussen nichts anmerken zu lassen. Ein Fragebogen bietet ausserdem eine Gesprächsgrundlage – auch über Bereiche, die aktuell gut laufen. Im Folgenden finden

Sie den Fragebogen Mental Health Inventory (MHI), der die allgemeine psychische Gesundheit mit fünf Fragen erfasst. Für die Erfassung der häufigsten psychischen Störungen können Sie zusätzlich den Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-D) verwenden oder auch störungsspezifische Fragebögen wie die Edinburgh-Postnatale-Depressions-Skala (EPDS).

«Ich habe lange gedacht, ich sei unfähig, schwach, einfach nicht für die Mutterrolle gemacht. Erst die Punktzahl der Edinburgh-Postnatale-Depressions-Skala hat mir schwarz auf weiss gezeigt, dass ich wohl krank bin – und dies war der erste Schritt auf meinem Weg zur Heilung.»

Andrea Borzatta, ehemalige Betroffene und Präsidentin des Vereins Postpartale Depression Schweiz

Standardisierte Erfassung mit dem Mental Health Inventory (MHI)

1. Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen glücklich?

1 Immer 2 Meistens 3 Oft 4 Manchmal 5 Selten 6 Nie

2. Wie oft haben Sie sich in den vergangenen 4 Wochen ruhig und gelassen gefühlt?

1 Immer 2 Meistens 3 Oft 4 Manchmal 5 Selten 6 Nie

3. Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen sehr nervös?

6 Immer 5 Meistens 4 Oft 3 Manchmal 2 Selten 1 Nie

4. Wie oft fühlten Sie sich in den vergangenen 4 Wochen entmutigt und traurig?

6 Immer 5 Meistens 4 Oft 3 Manchmal 2 Selten 1 Nie

5. Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen so niedergeschlagen, dass Sie nichts aufheitern konnte?

6 Immer 5 Meistens 4 Oft 3 Manchmal 2 Selten 1 Nie

Erreichte Punktzahl: _____

Auswertung: Zählen Sie die Punkte zusammen. Je höher die Summe, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person psychisch belastet ist. Es gibt keinen eindeutigen Wert für besonders belastete Personen, jedoch spricht man bei Werten ab 11 häufig von psychisch belasteten Personen. Werte ab 17 deuten auf eine deutliche psychische Belastung hin, die psychologisch oder psychiatrisch abgeklärt werden sollte. Bitte beachten Sie, dass ein Fragebogen keine klinische Diagnose darstellt. Er kann lediglich Hinweise darauf liefern, ob das Aufsuchen professioneller Hilfe angezeigt ist. Nutzen Sie die Fragebögen auch dafür, aufzuzeigen, welche Bereiche gut laufen und wie das aufrechterhalten werden kann. Darüber hinaus können die Werte ein Mittel sein, um Verbesserungen aufzuzeigen und dadurch zum Beispiel Erfolge von verändertem Gesundheitsverhalten aufzuzeigen.

5.2 Erfassung von Schutz- und Risikofaktoren im persönlichen Gespräch

Neben standardisierten Fragebögen haben Sie auch die Möglichkeit, spezifische Risiko- und Schutzfaktoren im persönlichen Gespräch mit offenen Fragen zu erheben. Das gibt Ihnen auch die Möglichkeit,

weitere Nachfragen zu stellen und auf die individuellen Bedürfnisse der Person einzugehen. Hier finden Sie einige Vorschläge für mögliche Fragen zu den Risiko- und Schutzfaktoren.

Offene Fragen nach persönlichen Schutzfaktoren

1. Was hat Ihnen in letzter Zeit besonders gutgetan?
2. Woran haben Sie besonders Freude? Was gelingt Ihnen gut?
3. Welche Aktivitäten machen Sie gerne?
4. Wie können Sie sich in kurzen Momenten gut entspannen?
5. Welche Stärken haben Sie?
6. Welche Strategien haben sich für Sie in der Vergangenheit bewährt?
7. Wie haben Sie in der Vergangenheit Krisen oder Herausforderungen erfolgreich bewältigt?
8. Von wem haben Sie praktische, sachliche Unterstützung bekommen?
9. Von wem haben Sie emotionale Unterstützung bekommen?
10. An wen können Sie sich wenden, wenn Sie nicht mehr weiterwissen? Wer kann notfallmässig auf Ihr(e) Kind(er) aufpassen, wenn Sie schnell Entlastung brauchen?

Direkte Fragen nach persönlichen Risikofaktoren

1. Hatten Sie schon das Gefühl, von den Alltagsanforderungen erdrückt zu werden?
2. Fühlen Sie sich immer wieder niedergeschlagen oder aufgewühlt?
3. Haben Sie oder jemand aus Ihrer Familie schon einmal eine oder mehrere psychische Krisen erlebt?
4. Gab es Momente in Ihrem Leben, in denen Sie nicht weiterwussten oder verzweifelt waren?
5. Haben Sie auch schon daran gedacht, sich etwas anzutun oder nicht mehr leben zu wollen?
6. Haben Sie medizinische Komplikationen, belastende Eingriffe oder traumatische Erfahrungen im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt erlebt?
7. Neigen Sie unter Stress zum Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen?
8. Erlebten Sie schon mal Gewalt oder waren selber gewalttätig?
9. Fühlen Sie sich anderen gegenüber als unterlegen oder minderwertig?
10. Fühlen Sie sich einsam?
11. Kam es in der letzten Zeit vermehrt zum Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen?
12. Erlebten Sie in letzter Zeit Gewalt bei Ihnen oder in Ihrem Umfeld?
13. An wen können Sie sich wenden, wenn Sie nicht mehr weiterwissen?
14. Wer kann notfallmässig auf Ihr(e) Kind(er) aufpassen, wenn Sie schnell Entlastung brauchen?

10 Empfehlungen für Fachpersonen zur Förderung von Schutzfaktoren

1. Trauen Sie sich, mit Eltern über ihre psychische Gesundheit zu sprechen

Eltern wünschen sich, dass ihre psychische Gesundheit thematisiert wird, gerade von nicht-psychologischen/-psychiatrischen Fachpersonen. Diese können oft niederschwellig agieren, da häufig bereits eine Vertrauensbeziehung besteht.

2. Lenken Sie den Fokus auch auf die schönen Seiten des Elternseins

Fragen Sie als Fachperson explizit auch danach, was bei Eltern gut läuft oder woran sie besondere Freude hatten. Sie dürfen die Eltern auch dazu ermutigen, sich immer wieder schöne Momente und regelmässige Entspannung einzuplanen. Oft heisst das auch, sich Genuss für die kleinen Freuden des Lebens zu erlauben.

3. Konzentrieren Sie sich auf die kleinen Schritte

Achten Sie darauf, keine unrealistischen Erwartungen zu schüren. Oft geht es nicht um grosse Veränderungen, sondern um kleine Veränderungen in die richtige Richtung. Sich fünf Minuten Zeit für sich zu nehmen oder einmal ums Haus zu gehen, kann schon viel zum psychischen Wohlergehen beitragen.

4. Anerkennen und loben Sie Eltern dafür, was sie bereits gut können

Sparen Sie nicht mit Lob und Anerkennung für alles, was Eltern schon geschafft haben. Alle Eltern haben bereits einiges geleistet bis zum aktuellen Zeitpunkt, was aber häufig zu wenig gewürdigt wird im Vergleich zu den Herausforderungen. Lobenswert können sowohl persönliche Stärken wie Geselligkeit, Optimismus oder Humor sein wie auch Offenheit oder Mut, sich Herausforderungen zu stellen, eigene Lösungen zu entwickeln oder Hilfe anzunehmen.

5. Geben Sie Eltern Orientierung durch Informationen und Handlungsspielraum

Orientierung und Kontrolle gehören zu den menschlichen Grundbedürfnissen und sind Schutzfaktoren für die Bewältigung von Herausforderungen. Für Eltern ist es daher wichtig, dass sie ihre eigenen Entscheidungen auf Basis grösstmöglicher Informiertheit treffen können. Sie dürfen also als Fachperson die Eltern gerne sachlich informieren und sie dann in ihren eigenen Entscheidungen stärken.

6. Halten Sie mit den Eltern das Hier und Jetzt aus

Veränderungen sind mit Aufwand und Unsicherheit verbunden – das gilt auch für positive Veränderungen und den Aufbau von neuen (gesunden) Verhaltensweisen. Manchmal kann das für Fachpersonen auch bedeuten, mit Eltern auszuhalten, dass eine Veränderung aktuell nicht möglich oder gewünscht ist, oder einen Mangel an Motivation, Willen oder Mut zur Veränderung anzunehmen. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen, sondern bleiben Sie dran und in Beziehung.

7. Helfen Sie mit, Wege für regelmässige Bewegung zu finden

Empfohlen wird ausserdem, dass sich Eltern regelmässig bewegen. Eine medizinische Fachperson sollte zur Abklärung beigezogen werden, um die Sicherheit der Aktivität zu gewährleisten. Helfen Sie mit, dass Eltern Wege für Bewegung finden, die ihnen guttut. Auch hier geht es um die kleinen Schritte.

8. Aktivieren Sie Unterstützung aus dem Umfeld

Damit sich Eltern kleine Erholungsphasen schaffen können, ist die Unterstützung aus dem Umfeld zentral. Fragen Sie Eltern, wer aus dem Umfeld einmal babysitten, kochen oder bei einer Erledigung helfen kann. Meistens sind Nachbarn, Grosseltern sowie Freundinnen oder Freunde gerne bereit, den Eltern eine kurze Verschnaufpause zu ermöglichen.

9. Ziehen Sie Angebote aus der Umgebung bei

Entlastungsdienste, Betreuungsangebote, Gemeindezentren, Tauschbörsen und Angebote von Vereinen oder Organisationen können zur Unterstützung herangezogen werden. Manchmal hilft aber auch ein Austausch mit anderen Eltern, seien dies Freundinnen, Freunde oder Angehörige von Online-Communitys, um sich verbunden und unterstützt zu fühlen. Halten Sie mit den Eltern zusammen nach Angeboten in der Umgebung Ausschau – auch online.

10. Bestärken Sie Eltern in ihrem eigenen Weg

Schliesslich hilft den Eltern das, womit sie sich wohlfühlen. Die Passung zwischen Bedürfnis und Unterstützung ist der Schlüssel zum Erfolg der Unterstützung. Daher ist es wichtig, die Eltern auf ihrem individuellen Weg zu begleiten und ihnen auch das Vertrauen zuzusprechen, für sich selber die passende Entscheidung zu treffen.

10 Empfehlungen für Fachpersonen zum Umgang mit Risikofaktoren

1. Klären Sie regelmässig psychische Belastungen ab

Die psychische Gesundheit verändert sich meist schleichend und graduell. Da bereits leichte Symptome Vorboten einer Verschlimmerung sein können, ist davon abzuraten, bis zur grossen Krise zu warten. Geben Sie regelmässig Fragebögen an die Eltern ab, damit Sie selber deren aktuelle psychische Verfassung und Veränderungen erkennen können.

2. Überprüfen Sie individuelle Risikofaktoren

Fragen Sie Eltern nach psychischen Problemen in der eigenen oder familiären Vergangenheit. Bei genetischer Vorbelastung ist besondere Vorsicht während der Schwangerschaft und nach der Geburt geboten. Ausserdem sind medizinische und Geburtskomplikationen Risikofaktoren für die Entwicklung psychischer Probleme – und umgekehrt. Es ist empfehlenswert, dass Sie die psychische Verfassung von Personen mit solchen Risikofaktoren besonders regelmässig dokumentieren (zum Beispiel mit Stimmungs-Apps oder Kurzfragebögen), um schnell auf Verschlechterungen reagieren zu können.

3. Verständigen Sie sich über Warnzeichen

Die meisten Menschen haben schon einmal in ihrem Leben Herausforderungen gemeistert und wissen, wie sie auf Belastung reagieren. Fragen Sie Eltern, woran sie bei sich selber merken, dass es ihnen schlecht geht und sie an ihre Grenzen stossen.

4. Arbeiten Sie «Notfallpläne» aus

Bei starken Emotionen oder Krisen ist das Denken und Fühlen beeinträchtigt, sodass man sich manchmal nicht mehr selber helfen kann. Überlegen Sie mit Eltern zusammen, welche Strategien ihnen dann helfen, an wen sie sich in so einem Fall wenden können und wer in einem Notfall das Kind kurzfristig betreuen kann. Es kann auch hilfreich sein, diese Informationen aufzuschreiben, um sie bei Bedarf hervorheben und anwenden zu können.

5. Ordnen Sie mit Eltern häufige Herausforderungen ein

Viele Eltern fühlen sich überfordert oder allein gelassen mit den häufig unerwarteten Herausforderungen rund um die Elternschaft. Die Botschaft, dass die Elternschaft für alle Eltern herausfordernd ist, kann hier entlastend sein. Ausserdem ist es wichtig zu betonen, dass psychische Probleme häufig sind nach der Geburt des Kindes (bei rund einem Fünftel aller Eltern kommt es zu einer psychischen Störung in dieser Zeit, bei der Hälfte aller Menschen irgendwann einmal im Leben) und dass die meisten Eltern eine Zunahme an Stress, Konflikten und Schlafproblemen erleben. Das hat nichts mit Versagen zu tun, sondern einfach damit, Mensch zu sein.

6. Informieren Sie Eltern über die Folgen von psychischer Belastung

Psychische Belastungen sind nicht etwas, was Eltern einfach aushalten und abwarten sollten. Psychisch belastete Eltern leiden unter diesen Belastungen und häufig geht das auch mit negativen Folgen für Kinder und Partnerschaft einher. Unterstützen Sie Eltern deshalb darin, sich frühzeitig beraten zu lassen und für Entlastung zu sorgen – bevor Belastungen zur Krise werden.

7. Geben Sie Eltern die Erlaubnis, auch ihrem eigenen Wohlbefinden Priorität zu geben

Viele Eltern denken, dass sie ihre Bedürfnisse nun zugunsten des Kindes komplett zurückstellen müssen. Wenngleich es hier zu einer gewissen Verschiebung kommt, ist das eigene Wohlbefinden dennoch die Grundlage für eine gute Entwicklung des Kindes. Das bedeutet, dass Sie Eltern dazu ermutigen dürfen, sich auch für einen eigenen guten Schlaf, eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und die Pflege von Beziehungen zu kümmern.

8. Beraten Sie Eltern über passende Angebote aus der Umgebung

Es gibt viele Angebote, die Belastungen reduzieren und Ressourcen aufbauen können. Wichtig ist dabei nicht, das eine passende Angebot parat zu haben, sondern mit Eltern zusammen eine Kombination von Ansätzen zu finden, die für sie stimmig ist. Bringen Sie Ihre Expertise als Fachperson mit ein und vernetzen Sie sich mit Fachpersonen in Ihrem Umfeld und online.

9. Begleiten Sie Eltern in der Verarbeitung von Komplikationen

Komplikationen rund um Schwangerschaft und Geburt sind häufig und leider nicht immer zu vermeiden. Begleiten Sie Eltern im Verarbeitungsprozess, indem Sie zuhören, Verständnis äussern und immer wieder die Bedürfnisse der Eltern abholen. Es ist für Eltern wichtig, nicht allein gelassen zu werden.

10. Ermutigen Sie Eltern zu aktiver Problembewältigung

Ermutigen Sie Eltern dazu, aktiv auszuprobieren und herauszufinden, welche Strategien für sie selber am hilfreichsten sind. Durch einen spielerischen, offenen Zugang zu verschiedenen Bewältigungsansätzen können Eltern den Weg finden, der für sie passt.

10 Tipps für Eltern

1. Denken Sie daran, dass Elternsein ein Lernprozess ist, in welchem Fehlermachen dazugehört. Niemand ist fehlerfrei, auch nicht Mütter und Väter.
2. Nur Mut zur Lücke – niemand kann alles perfekt machen. Sie dürfen sich ruhig auf die Aspekte konzentrieren, die Ihnen besonders am Herzen liegen.
3. Elternsein ist für alle eine Herausforderung, Sie sind damit nicht allein. Sie dürfen ruhig auch einmal stolz darauf sein, was Sie schon alles geschafft haben.
4. Gönnen Sie sich täglich einen kleinen Moment der Entspannung.
5. Bewegen Sie sich regelmässig. Bewegen Sie sich so, wie es Ihnen guttut.
6. Halten Sie inne und spüren Sie nach, wie es Ihnen gerade geht. Führen Sie ein Stimmungstagebuch oder benutzen Sie Apps, um regelmässig innezuhalten und aufzuschreiben, wie es Ihnen geht und was Sie brauchen.
7. Tauschen Sie sich mit anderen Menschen über Ihr Empfinden, Ihre Erwartungen und hilfreiche Strategien aus.
8. Nehmen Sie sich jeden Tag einen Moment, um daran zu denken, wofür Sie heute dankbar waren, was gut gelungen ist und wer Ihnen Zuneigung, Liebe und Unterstützung geschenkt hat.
9. Gönnen Sie sich Entlastung. Sie finden Unterstützungsangebote in Ihrem Umfeld und bei Beratungsstellen in Ihrer Region.
10. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und gehen Sie Ihren eigenen Weg.

7 Angebote und Anlaufstellen

Informieren Sie sich über Angebote in Ihrer Region und raten Sie Eltern, sich auch einmal unverbindlich beraten zu lassen. Einige wichtige Anlaufstellen finden Sie hier aufgelistet.

- **Beratung und allgemeine Unterstützung** zu Elternschaft, Familienrollen, Kindererziehung und Gesundheit: Mütter- und Väterberatung www.sf-mvb.ch, Beratungstelefon pro juventute www.projuventute.ch/de/elternberatung, www.elternbildung.ch, betreuende Kinderärztinnen und Kinderärzte, Gynäkologinnen und Gynäkologen.
- **Beratung durch die Hebamme.** Hebammen kennen sich ebenfalls mit vielen Aspekten der psychischen Gesundheit im Übergang zur Elternschaft aus: www.hebamme.ch
- **Partnerschafts- und Erziehungsberatung**, um das Paar und die Eltern zu stärken, bevor es zur Krise kommt: www.paarlife.ch oder www.triplep.ch oder Ihre kantonale Mediations- oder Beratungsstelle (z. B. www.paarberatung-mediation.ch oder www.perspektive-tg.ch)
- **Informationen und Hilfestellungen zur psychischen Gesundheit** im Allgemeinen sind zu finden unter www.wie-gehts-dir.ch oder www.santepsy.ch/de oder www.promentesana.ch. Mehr Informationen und mögliche Hilfen (Apps, Austausch, Beratung) bei psychischen Störungen rund um die Geburt: Verein Postpartale Depression Schweiz, www.postpartale-depression.ch.
- **Therapie.** Die Ärztin oder der Arzt kann Betroffene an eine geeignete Fachperson überweisen. Direkt zu finden sind psychologische Fachpersonen für Beratung oder Therapie unter www.psychologie.ch und psychiatrische Fachpersonen unter www.psychiatrie.ch.
- **Bei akuten Krisen** rund um die Uhr verfügbar:
 - Elternnotruf: 0848 35 45 55
 - Ärztelefon: 0800 33 66 55



8 Literaturempfehlungen

Elternschaft und kindliche Entwicklung

- Reichle, B. (1999). *Wir werden Familie: Ein Kurs zur Vorbereitung auf die erste Elternschaft*. Yuventus.
- Börgens, S. (2012). *Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten*. Mabuse-Verlag.
- Zemp, M., Bodenmann, G. & Zimmermann, P. (2019). *Ausserfamiliäre Betreuung von Kleinkindern. Bindungstheoretische Hinweise für Therapeuten, Pädagogen und Pädiater*. Springer.

Psychische Gesundheit von Eltern und Kindern

- Lenz, A. (2010). *Ressourcen fördern. Materialien für die Arbeit mit Kindern und ihren psychisch kranken Eltern*. Hogrefe.
- Zemp, M. & Bodenmann, G. (2015). *Partnerschaftsqualität und kindliche Entwicklung: Ein Überblick für Therapeuten, Pädagogen und Pädiater*. Springer.

Psychische Störungen von Eltern

- Bauer, U., Driessen, M. & Heitmann, D. (2012). *Psychische Erkrankungen in der Familie. Das Kanu-Manual für Präventionsarbeit*. Psychiatrie Verlag.
- Has-Schoppenhorst, T. & Jünger, S. (2016). *Das Depressions-Buch für Pflege- und Gesundheitsberufe*. Hogrefe.
- Rohde, A. & Dorn, A. (2013). *Gynäkologische Psychosomatik und Gynäkopsychiatrie. Das Lehrbuch*. Schattauer.

Für Kinder

- Eder, S., Rebhandl-Schartner, P. & Gasser, E. (2011). *Annikas andere Welt. Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern*. Edition Riedenburger.
- Maleki et al. (2019). *Dunkle Farben im Wunderwald. Ein Buch für Kinder, deren Eltern psychisch erkrankt sind*. Hogrefe.

9 Hinweis zur Entwicklung und zu den Quellen

Diese Empfehlungen sind in Zusammenarbeit mit Begleitgruppen aus drei Sprachregionen der Schweiz entstanden. Für die Entstehung dieser Empfehlungen flossen neben wissenschaftlichen Befunden auch Rückmeldungen von Fachpersonen aus verschiedenen Gesundheits- und Sozialbereichen ein, darunter Hebammen, Mütter-Väter-Beratende, Fachärztinnen und -ärzte für Kinder- und Jugendmedizin, Gynäkologie und Psychiatrie, Psychologinnen und Psychologen, Pflegefachpersonen, Heilpädagoginnen und Heilpädagogen, Stillberaterinnen sowie ehemalige Betroffene und der Verein Postpartale Depression Schweiz. Die Erstellung dieser Informationen und Empfehlungen erfolgte durch Gesundheitsförderung Schweiz im Auftrag des [Projekts Miapas](#). Das Projekt setzt sich im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme (KAP) für die frühe Förderung ein. Die Trägerschaft besteht aus verschiedenen Schweizer Verbänden und Organisationen des Gesundheits- und Sozialwesens.

Die Autorin hat die Rückmeldungen aus den Begleitgruppen zusammengetragen und den vorliegenden Text basierend auf internationaler wissenschaftlicher Forschung zum Thema «Psychische Gesundheit im Übergang zur Elternschaft» verfasst. Der Fokus lag dabei explizit auf Faktoren im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit der Eltern (z. B. Stichworte Wohlbefinden, Lebensqualität, Zufriedenheit, weniger psychische und physische Symptome).

Ausgewählte Referenzen

- Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J. & Bick, D. (2018). Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood: A systematic review of first time fathers' experiences. *Jbi Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(11), 2118–2191. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003773>.
- Berger, A. (2019). Perinatale psychische Erkrankungen: Ein vernachlässigtes Thema der Gesundheitsversorgung von Frauen. *Psychiatrische Pflege*, 4(1), 17–20. <https://doi.org/10.1024/2297-6965/a000224>.
- Bina, R. (2020). Predictors of postpartum depression service use: A theory-informed, integrative systematic review. *Women and Birth*, 33(1), e24–e32. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2019.01.006>.
- Bodenmann, G. (2016). *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie* (2., überarbeitete Auflage). Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2016). *Bevor der Stress uns scheidet. Resilienz in der Partnerschaft* (2. Auflage). Hogrefe.
- Buist, A., Condon, J., Brooks, J., Speelman, C., Milgrom, J., Hayes, B., Ellwood, D., Barnett, B., Kowalenko, N., Matthey, S., Austin, M.-P. & Bilszta, J. (2006). Acceptability of routine screening for perinatal depression. *Journal of Affective Disorders*, 93(1), 233–237. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.02.019>.
- Csonka, Y. & Mosimann, A. (2017). *Familien in der Schweiz* (Statistik der Schweiz). Bundesamt für Statistik. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/familien.assetdetail.2347880.html>.
- Howard, L. M. & Khalifeh, H. (2020). Perinatal mental health: A review of progress and challenges. *World Psychiatry*, 19(3), 313–327. <https://doi.org/10.1002/wps.20769>.
- Madigan, S., Oatley, H., Racine, N., Fearon, R. M. P., Schumacher, L., Akbari, E., Cooke, J. E. & Tarabulsy, G. M. (2018). A Meta-Analysis of Maternal Prenatal Depression and Anxiety on Child Socioemotional Development. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 57(9), 645–657.
- Maercker, A., Perkonig, A., Preisig, M., Schaller, K. & Weller, M. (2013). The costs of disorders of the brain in Switzerland: An update from the European Brain Council Study for 2010. *Swiss Medical Weekly*. <https://doi.org/10.4414/smw.2013.13751>.

- Nomaguchi, K. & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>.
- Rayce, S. B., Rasmussen, I. S., Væver, M. S. & Pontoppidan, M. (2020). Effects of parenting interventions for mothers with depressive symptoms and an infant: Systematic review and meta-analysis. *BJPsych Open*, 6(1). <https://doi.org/10.1192/bjo.2019.89>.
- San Martin Porter, M. A., Kisely, S., Betts, K. S., Salom, C. & Alati, R. (2021). Association between antenatal screening for depressive symptoms and postpartum psychiatric admissions. *Journal of Psychiatric Research*, 133, 46–51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.008>.
- Slomian, J., Honvo, G., Emonts, P., Reginster, J.-Y. & Bruyère, O. (2019). Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. *Women's Health*, 15. <https://doi.org/10.1177/1745506519844044>.
- Weltgesundheitsorganisation (2019). *Psychische Gesundheit – Faktenblatt*. <https://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/fact-sheet-mental-health-2019>.

