



# Eltern- glück?!

*Dinge, die dir  
niemand sagt.*

Fokus psychische Gesundheit



# Ein Baby verändert das Leben

**Jede Geburt stellt das bisherige Leben auf den Kopf.**

Der Tagesrhythmus verändert sich, neue Aufgaben müssen bewältigt und die Rollen in der Familie neu gefunden werden. Nicht alle Neuerungen sind

**angenehm:** Die dauernde Beanspruchung durch das Baby, die grosse Verantwortung und die schlaflosen Nächte sind belastend. Hormonelle und körperliche Veränderungen können eine Herausforderung sein. Häufig nehmen Konflikte in der Beziehung zu und schöne gemeinsame Momente werden seltener.

## Achten Sie auf sich

**Die Zeit nach der Geburt ist ein kritischer Moment für die psychische Gesundheit.**

Bei ungefähr 15 Prozent der Mütter und 9 Prozent der Väter entwickelt sich wegen der hohen Belastung eine Depression (auch postnatale oder postpartale Depression genannt).

**Das sind mögliche Merkmale einer Depression:**

Man fühlt sich müde, antriebslos, ohne Freude, traurig, manchmal auch gereizt oder hoffnungslos.

Diese Beschwerden können sich bei Frauen und Männern bereits während der Schwangerschaft, manchmal auch erst Monate nach der Geburt entwickeln.

Depressionen kann und sollte man behandeln – je früher, desto besser. Darum ist es wichtig, dass man offen über Belastungen spricht und sich rasch Hilfe holt.



**Machen Sie den Selbstcheck auf der nächsten Seite. ➔**

# Selbstcheck Depression



Kreuzen Sie an, wie oft Sie sich in den letzten zwei Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt fühlten.

## Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> überhaupt nicht (0)                 | <input type="checkbox"/> an einzelnen Tagen (1) |
| <input type="checkbox"/> an mehr als der Hälfte der Tage (2) | <input type="checkbox"/> beinahe jeden Tag (3)  |

## Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> überhaupt nicht (0)                 | <input type="checkbox"/> an einzelnen Tagen (1) |
| <input type="checkbox"/> an mehr als der Hälfte der Tage (2) | <input type="checkbox"/> beinahe jeden Tag (3)  |

Quelle: Kernfragen zur Depression aus dem Patient Health Questionnaire (PHQ-2; Löwe, K. Kroenke, K. Gräfe, 2005)

## Auswertung

Zählen Sie die Zahlen in der Klammer bei den zwei angekreuzten Feldern zusammen.

**Wenn das Resultat drei oder grösser ist:** Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten. Sie kann Ihre Situation einschätzen und Ihnen passende Hilfe und Unterstützung vermitteln. Adressen finden Sie auf den nächsten Seiten.

**Wenn das Resultat kleiner als drei ist:** Sie haben keine oder wenig Beschwerden, die auf eine Depression hinweisen. Es lohnt sich dennoch, die psychische Gesundheit zu pflegen. Anregungen dazu finden Sie ebenfalls in diesem Flyer.



# Die psychische Gesundheit stärken

*Viele Faktoren spielen mit, wenn eine Depression entsteht.*

Nicht alle sind bekannt und längst nicht alle können Sie selbst beeinflussen. Eine Depression kann jede und jeden treffen. Es gibt jedoch Dinge, die entlasten und stärken können:

- **Sprechen Sie mit anderen Menschen** über Ihre Situation – über Gutes und Belastendes.
- **Tun Sie Dinge, die Ihnen guttun**, und genießen Sie die schönen Momente – für sich allein, mit der Partnerin/dem Partner oder anderen Menschen, die Ihnen wichtig sind.
- **Nutzen Sie Unterstützung.** Ihre Partnerin/Ihr Partner oder andere Menschen in Ihrem Umfeld können Sie entlasten. Sei dies im Haushalt oder indem sie Ihr Baby und/oder seine Geschwister betreuen.
- **Gönnen Sie sich Erholung.** Nutzen Sie den Babyschlaf für eine Ruhepause, nicht für den Haushalt.
- **Klopfen Sie sich zwischendurch auf die Schulter** und seien Sie stolz auf das, was Sie schon alles gut meistern. Das gibt Kraft für schwierige Momente.
- **Lassen Sie sich beraten**, wenn Sie unsicher sind. Es gibt vielfältige Möglichkeiten zur Unterstützung. Adressen finden Sie auf der Innenseite.



# Information und Beratung

- Informationen über Depressionen vor und nach der Geburt und Vermittlung von Therapieplätzen und weiterer Unterstützung:

[www.postpartale-depression.ch](http://www.postpartale-depression.ch)

- Beratung bei der Elternberatung/Mütter-Väter-Beratung zu Depression und bei Fragen zu Elternschaft, Familienrollen sowie zu Entwicklung, Pflege, Ernährung und Schlaf Ihres Kindes:

[www.muetterberatung-bl-bs.ch](http://www.muetterberatung-bl-bs.ch)

- Beratung durch die Hebamme: Hebammen sind mit dem Thema vertraut. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Hebamme auf oder suchen Sie eine Hebamme auf:

[www.baslerhebamme.ch](http://www.baslerhebamme.ch), [familystart.ch](http://familystart.ch)

- Therapie: Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie an eine Fachperson überweisen. Hier finden Sie selbst Fachpersonen für Beratung oder Therapie:

[www.psychotherapeuten-bsbl.ch](http://www.psychotherapeuten-bsbl.ch), [www.doc24.ch](http://www.doc24.ch)

- Die Psychosoziale Sprechstunde der Frauenklinik des Universitätsspitals Basel ist spezialisiert auf Beratungen bei psychischen Erkrankungen rund um die Schwangerschaft und die Geburt:

**Tel. 061 328 53 21**, [gyn.psychosomatik@usb.ch](mailto:gyn.psychosomatik@usb.ch)

- In der Walk-In Ambulanz an der Kornhausgasse der UPK Basel erhalten Sie ohne Voranmeldung psychiatrische Versorgung:

[upk.ch/akutambulanz](http://upk.ch/akutambulanz), **061 325 81 81**, [zdk@upk.ch](mailto:zdk@upk.ch)

Weiterführende Informationen  
finden Sie unter:

[gesundheit.bs.ch/postpartaledepression](http://gesundheit.bs.ch/postpartaledepression)  
[postpartaledepression.bl.ch](http://postpartaledepression.bl.ch)

BS



BL





# Akute Krise

*Diese Stellen  
sind rund um die  
Uhr für Sie da*

Elternnotruf

0848 35 45 55

Medizinische Notrufzentrale

061 261 15 15

Dargebotene Hand

143

Wie  
geht's  
dir?

Träger der  
Kampagne

Mit freundlicher Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Impressum

Übernahme Textinhalt mit freundlicher Genehmigung  
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
Illustration und Grafik: sarahweishaupt.ch

