

„... eigentlich sollte ich glücklich sein ...“

NETZWERK  
Gesund  
ins  
Leben

## „Wie geht es Ihnen?“

### Checkliste

Lesen Sie sich die nachstehenden Fragen durch und beantworten Sie diese spontan, ohne lange darüber nachzudenken.

	JA	NEIN
Ich mache mir häufig unnötige Sorgen um das Baby.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lache nicht mehr so häufig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich oft verängstigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es wird mir alles zuviel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss häufig weinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mir die Zeit mit dem Baby ganz anders vorgestellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niemand kann meine Situation verstehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich hilflos und allein gelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trotz Müdigkeit kann ich nicht gut schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bleibt keine Zeit für mich selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie **vier oder mehr** Fragen mit JA beantwortet haben, deutet dies auf die Möglichkeit einer postpartalen Depression hin.  
Überlegen Sie, was Ihnen gut tun könnte und **sprechen Sie mit jemandem!**

GRATIS-Familienhotline  
0800 800 508

„... eigentlich sollte ich glücklich sein ...“



Postpartale  Depression



VORSORGE MITTEL DER  
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR



Tiroler Gebietskrankenkasse  
**TGKK**  
» Die Gesundheitskasse <

**Impressum:** Die Verwendung von Titel und Textteilen aus der Broschüre „... eigentlich sollte ich glücklich sein ...“ erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Stadt Wien – MA 15, Wiener Programm für Frauengesundheit. **Herausgeber:** kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz, Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck, Tel. 0512-585730, office@kontaktco.at, www.kontaktco.at, © 2015

# Unerwartete psychische Belastungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Die meisten Frauen erleben Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft sehr positiv. Trotzdem kann es sein, dass nicht alle Ihre Erwartungen erfüllt werden.

Dies ist eine Zeit voller Veränderungen, und es kann schwierig für Sie sein, sich darauf einzustellen. Über diese Seite von Schwangerschaft und Mutterschaft sprechen jedoch nur wenige Menschen...

## Wenn Gefühle verrückt spielen – Stimmungsschwankungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Bereits in der Schwangerschaft stellen sich die unterschiedlichsten Emotionen ein. Von Himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt. Die Gefühle werden durcheinander gewirbelt, **ohne dass man etwas dagegen tun kann.**

Auch wenn das Baby auf der Welt ist, läuft nicht alles gleich wieder so wie vorher. Meist dauert es noch eine Zeit lang, bis sich Körper und Seele auf die neue Situation eingestellt haben.

Ca. 20 % der Frauen finden nicht sofort zu ihrer alten Form zurück.

**Sie bleiben über einen längeren Zeitraum antriebslos, verzweifelt und grüblerisch und haben oft negative Gedanken.**

Das können Anzeichen einer postpartalen Depression sein.

*„Ich war einfach nur mit der Versorgung des Babys beschäftigt. Ich habe mir gedacht, ich werde nie mehr ein normales Leben führen können.“ Claudia F.*

*„Leider habe ich mich lange zu sehr geschämt, um Hilfe annehmen zu können.“  
Susanne A.*

*„Ich dachte, ich sei die Einzige. Wenn ich gewusst hätte, wie viele Frauen davon betroffen sind, das hätte mir sehr geholfen.“ Caroline W.*

### Achten Sie gut auf sich!

Auf der Rückseite finden Sie eine **Checkliste**, die Sie immer wieder für sich selbst durchsehen können und die ihre psychische Lage einschätzen hilft. **Sobald Sie das Gefühl haben, es geht Ihnen nicht mehr gut, sprechen Sie mit jemandem!**

Die Familieninfo Tirol kann für Sie sofort den Kontakt zu einer Vertrauensperson herstellen, die ein **kostenloses therapeutisches Gespräch** für Sie organisiert und – wenn Sie es wollen – bei weiteren Schritten kostenlos unterstützen kann.

**GRATIS-Familienhotline  
0800 800 508**

*„Ich habe meine Ängste und Schwächen einfach nicht zugelassen und gezeigt. Zu oft haben mir alle gesagt: Du musst dich überwinden; mach einfach was; du musst doch einfach glücklich sein...“  
Hanna R.*