

... eigentlich müssten wir glücklich sein ...

Krisen rund um die Geburt sind keine Seltenheit. **Psychische Probleme von Eltern** können bereits in der Schwangerschaft auftreten und sich nach der Geburt des Kindes verstärken.

Auch **Väter** können **Anpassungsschwierigkeiten** haben. Ebenso sind Krisen in der Partnerschaft häufig. Und „**Schreibabys**“ können Eltern an die Grenze ihrer Belastbarkeit bringen.

Mehr als die Hälfte der Mütter kennen den „**Babyblues**“. Eine Wochenbettdepression tritt bei **10 - 15 Prozent aller Frauen** auf.

Sie ist **kein persönliches Versagen** und kann gut behandelt werden. Die typischen Empfindungen klingen manchmal nicht ab und können sich sogar verschlimmern.

Eltern müssen nach der Geburt mit ihren Gefühlen nicht alleine auf sich gestellt sein. Es gibt verschiedene **Unterstützungsmöglichkeiten** im Nürnberger Land und Umgebung.

Sie können Ihre Ängste, Sorgen und Probleme frei ansprechen - **die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht**. Auch wenn Sie sich als Angehörige Sorgen machen, können Sie sich informieren und Beratung erhalten.

KoKi - Netzwerk
frühe Kindheit

Krisen nach der Geburt sind kein Zeichen, dass Sie schlechte Eltern sind oder Ihr Kind nicht genügend lieben. Holen Sie sich Hilfe in Ihrem Interesse und im Interesse Ihres Kindes.



Keine Freude am Kind ?

Erschöpfung
Antriebslosigkeit
Schlaflosigkeit
Nervosität

Innere Leere und
Interesselosigkeit
Schuldgefühle

Ängste
Panik



Das Gefühl zu
versagen
Traurigkeit und
häufiges Weinen

Zwiespältige Gefühle
gegenüber dem Kind
„Schreibaby“ bzw.
Baby weint viel

10 - 15 Prozent der Mütter entwickeln während oder nach der Schwangerschaft eine Depression - als „**peripartale**“ oder „**postpartale Depression**“ (PPD) oder **Wochenbettdepression** bezeichnet.

Charakteristische Symptome sind z. B. gedrückte Stimmung, Interessens- und Appetitverlust, Schlafstörungen, erhöhte Ermüdbarkeit, Wertlosigkeit- und Schuldgefühle, verminderte Konzentration, Ängste sowie Suizidgedanken. Auch Väter/PartnerInnen können betroffen sein.

Diese Erkrankung kann alle Lebensbereiche erfassen und große Einschränkungen verursachen.

BEWÄLTIGUNG VON KRISEN - RUND UM DIE GEBURT

- Unterstützung
- Informationen
- Ansprechpartner

Beratungsstellen:

KoKi - Netzwerk frühe Kindheit

Waldluststraße 1, 91207 Lauf
c 09123/950-6688, -6682, -6673
✉ koki@nuernberger-land.de
www.nuernberger-land.de/koki

Erziehungs- und Jugendberatungsstelle

Altdorfer Str. 49, 91207 Lauf (Außenstelle in Hersbruck)
c 09123/138 38
oder
Türkeistraße 11, 90518 Altdorf
c 09187/17 37
✉ eb@diakonie-nah.de

Beratungsstelle für seelische Gesundheit

Gartenstraße 29, 91217 Hersbruck
c 09151/96 434-0
✉ spdi@caritas-nuernberger-land.de
(Außenstellen in Lauf, Röthenbach, Altdorf)

Rund um die Uhr:

Krisendienst Mittelfranken

Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
c 0911/4248550

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Frankenalb-Klinik Engelthal
Reschenbergstraße 20
91238 Engelthal

Notfall: 09158 926-0

Reguläre Aufnahme: 09158 926-2202



Selbsthilfegruppen:

„Postpartale Depression“

Jeder 2. und 4. Sonntag im Familienhaus Lauf
Siebenkeesstraße 5, 91207 Lauf
Information und Anmeldung
Anne c 0176/636 695 62

Infos + Anmeldung zu verschiedenen Themen im Bereich Selbsthilfe:

KISS Nürnberger Land
c 09151/908 44 94
✉ nuernberger-land@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de

Kliniken für Mutter + Kind:

Klinikum Nürnberg Süd

Mutter-Kind Tagesklinik und Ambulanz
c 0911/398-6954
✉ pia-kns@klinikum-nuernberg.de

Wöchentlicher Info-Nachmittag
(vorher Termin/Teilnahme vereinbaren)

Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik der Uniklinik Erlangen

Müttersprechstunde

Ambulanz: (Terminvergabe)

c 09131/85-34597
✉ pia@uk-erlangen.de

Notfall: 09131/85-34338
(24 Stunden)

Schwangerschaftsberatung:

Gesundheitsamt Nürnberger Land

Waldluststraße 1, 91207 Lauf
c 09123/950-6566
✉ schwanger@nuernberger-land.de

Donum Vitae

Unterer Markt 2, 91217 Hersbruck
c 0911/99 28 400
✉ nuernberg@donum-vitae-bayern.de

Caritas

Altdorfer Straße 45, 91207 Lauf
c 0911/23 54 231
✉ info@caritas-nuernberger-land.de

Weitere hilfreiche Adressen:

Ambulante Anbindung Psychotherapeuten

Terminservicestellen Kassenärztliche Vereinigung:
c 116 117, www.kvb.de

Digitale Angebote

www.schatten-und-licht.de
www.elternleben.de
www.deutsche-depressionshilfe.de



Erstellt von:
KoKi - Netzwerk frühe Kindheit
Nürnberger Land

Gefördert durch:

