



EIN FREUDIGES EREIGNIS – DOCH WO IST DIE FREUDE?

SIE HABEN VOR KURZEM EIN KIND BEKOMMEN – HERZLICHE GRATULATION!
WIR HOFFEN, DASS ES IHNEN GUT GEHT. BEI JEDER 10. MUTTER IST DAS
LEIDER NICHT SO. KENNEN SIE GEFÜHLE WIE DIESE?

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Schlaf- und Appetitstörungen
- Antriebslosigkeit, Leere
- Stimmungsschwankungen
- Körperliche Beschwerden
- Keine oder ablehnende Gefühle zum Kind
- Schuldgefühle
- Ängste, Panikattacken
- Selbstmordgedanken

Schämen Sie sich nicht! Sie haben möglicherweise eine Krankheit, die jährlich bis zu 10'000 Frauen in der Schweiz trifft:

POSTPARTALE DEPRESSION (PPD)

- Wichtig:
- PPD kann jede Frau bekommen
 - PPD kann erst Wochen oder Monate nach der Geburt einsetzen
 - PPD braucht Beachtung und Behandlung
 - PPD kann geheilt werden!

Pro Mente Sana und der Verein «Postnatale Depression Schweiz» helfen: Der Ratgeber «Postpartale Depression» liefert die wichtigsten Infos. Unter www.postnatale-depression.ch finden Sie alles zu Ursachen und Behandlungen von PPD sowie Kontakte zu spezialisierten Fachkräften, ehemals Betroffenen und Selbsthilfegruppen.

LASSEN SIE SICH HELFEN – ES LOHNT SICH!

RATGEBER «POSTPARTALE DEPRESSION»

AUTORIN: SABINA BRIDLER, DR. PHIL., FACHPSYCHOLOGIN FÜR PSYCHOTHERAPIE
FSP UND MITARBEITERIN DES PSYCHOSOZIALEN TEAMS VON PRO MENTE SANA

Kaum ein Ereignis wirkt sich so einschneidend und umfassend auf das Leben aus wie die Geburt eines Kindes. Obwohl dies ein so alltägliches, allgegenwärtiges Geschehen ist, bedeutet es für jeden Elternteil, für jedes Elternpaar eine Veränderung, die sich vom ersten Tag an auf sämtliche Lebensbereiche erstreckt und vieles von der vertrauten Selbstverständlichkeit erschüttert. Die Geburt des eigenen Kindes und die dadurch entstandene neue Lebenssituation kann dabei Anlass tiefsten Glücks wie auch schmerzlicher Verzweiflung und Überforderung sein. Manche Mütter (und einige wenige Väter) entwickeln eine postpartale Depression.

Mit dieser Broschüre richten wir uns an Sie als Mütter und Väter, die durch die Geburt ihres Kindes in einen neuen Lebensabschnitt eingetreten und in eine psychische Krise geraten sind. Wir möchten Ihnen, Ihren Angehörigen und Freundinnen Orientierungshilfe leisten, Mut machen und Sie begleiten beim Versuch, die Hintergründe für Ihre Krise zu verstehen. Der Ratgeber soll Ihnen helfen, Verständnis für Ihre eigene Befindlichkeit aufzubringen. Sie finden darin Anregungen, wie Sie sich selber helfen können sowie Hinweise, wo Sie die notwendige fachliche Unterstützung finden.

Der Ratgeber «Postpartale Depression» kostet Fr. 12.-.

Bitte bestellen unter www.promentesana.ch oder Tel: 044 563 86 00

PRO MENTE SANA

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Interessen psychisch kranker Menschen ein. Sie berät telefonisch Betroffene, Angehörige und Fachleute bei rechtlichen und psychosozialen Fragen rund um psychische Krankheit und Gesundheit. Ausserdem unterstützt sie die Selbsthilfe und informiert die Öffentlichkeit über die Anliegen der Betroffenen und Entwicklungen in der Psychiatrieszene.

TELEFONISCHE BERATUNG: 0848 800 858 (NORMALTARIF)

MO, DI, DO, 9-12 UHR, DO, 14-17 UHR

www.promentesana.ch



pro mente sana