



**Landkreis
Aschaffenburg**

Gute Lage. Gute Leute. Gutes Leben.

Informationen für Eltern, Bezugspersonen und Fachkräfte

Krisen rund um die Geburt

Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in der Region
Aschaffenburg

Foto: grooveriderz - stock.adobe.com



Inhalt

Unser Anliegen	3
Was versteht man unter psychischen Krisen und Erkrankungen rund um die Geburt?	4
Was können Betroffene tun?	5
Was können Partner, Familie und Freunde tun?	6
Schwangerenberatungsstellen in Aschaffenburg	7
Hebammenhilfe Stadt und Landkreis Aschaffenburg	8
Wochenbettambulanz am Klinikum Aschaffenburg	8
KoKi – Koordinierungsstellen für Frühe Hilfen – Aufsuchende Beratung und Hilfe durch Fachkräfte der Frühen Hilfen	9
Erziehungsberatungsstellen	10
Haushaltshilfe / Familienpflege	10
Medikamentöse Behandlung	11
Ambulante und stationäre Mutter-Kind-Behandlung bei psychischen Krisen oder Erkrankungen rund um die Geburt	12
Krisenhilfe rund um die Uhr	14
Weitere Informationen und Hilfen	14

Unser Anliegen

Wir greifen mit dieser Broschüre ein Thema auf, über das bisher wenig gesprochen wird. Psychische Krisen rund um die Geburt (auch als **peripartale Krisen** bezeichnet) sind wenig bekannt bzw. mitunter auch ein Tabuthema.

Hohe Erwartungen an das mütterliche Glück nach der Geburt verhindern oft, dass betroffene Frauen offen über ihre Gefühle sprechen und frühzeitig Hilfe erhalten.

Bei bis zu 15% der Geburten kommen diese Krisen vor. Auch Väter können betroffen sein. Statt Glück und Freude empfinden viele Frauen eine innere Leere, lähmende Traurigkeit, völlige Erschöpfung, Verzweiflung wegen fehlender Müttergefühle und große Ängste, ihr Kind nicht gut versorgen zu können.

Angehörige und Freunde sind häufig überfordert und wissen nicht, wie sie helfen können.

Daher haben wir es uns zum Ziel gemacht, Eltern, Bezugspersonen und Fachkräfte umfassend über peripartale Krisen sowie regionale Ansprechpartner und weitere ambulante und stationäre Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Was versteht man unter psychischen Krisen und Erkrankungen rund um die Geburt?

Den sogenannten **Baby-Blues**, die häufigste Stimmungskrise nach der Geburt, erleben fast alle Mütter. Bedingt durch hormonelle Veränderungen treten bei vielen Frauen 3-5 Tage nach der Geburt Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Weinen oder eine ängstlich-gereizte Stimmung auf. Der Blues dauert unterschiedlich lange, aber **nicht länger als 10-14 Tage** und verschwindet von selbst wieder.

Psychische Krisen rund um die Geburt unterscheiden sich davon. Sie treten meist vor der Geburt, in den ersten Wochen oder auch Monaten danach auf und äußern sich durch länger anhaltende körperliche und seelische Symptome.

Typisch sind Ängste, Grübeleien, Antriebslosigkeit, innere Leere, zwiespältige Gefühle gegenüber dem Kind, Scham- und Schuldgefühle oder auch Schlafstörungen. Dem Schlafmangel folgt oft ein Kreislauf aus Kraftlosigkeit, Dünnhäutigkeit und innerer Unruhe. Manche Frauen beschreiben verzweifelt ein Unvermögen, ihr Kind zu lieben, fühlen sich emotional wie gelähmt. Gleichzeitig befinden sie sich gedanklich ständig in Sorge um das Kind und haben das Gefühl als Mutter zu versagen. Es können auch körperliche Symptome wie Kopf- und Rückenschmerzen oder Panikattacken auftreten, die sich durch Atemnot, Hyperventilation und Herzrasen und große Angst äußern können.

Auch das **Erlebnis einer schwierigen Geburt** kann sich auf die Psyche der Frau auswirken. Traumatisch erlebte Abläufe und Schwierigkeiten während der Geburt können in Form von heftigen Emotionen und Bildern, Schreckhaftigkeit oder Alpträumen immer wieder hochkommen und psychisch belasten. Man spricht dann von einer **posttraumatischen Belastungsstörung**.

Manchmal kommt es auch zu **Zwängen** (z.B. Wasch- und Putzzwang) oder **Zwangsgedanken**. Quälende Gedanken oder Bilder drängen sich immer wieder auf, z.B. das Baby zu verletzen.

Vorwiegend in den ersten beiden Wochen nach der Entbindung kann auch **eine Psychose** entstehen. Sie ist sehr selten (0,1%), aber eine schwere psychische Erkrankung etwa mit ausgeprägter Verwirrenheit, Realitätsverlust und fehlender Krankheitseinsicht, **die unbedingt und sofort ärztlich behandelt werden muss**.

Manchmal entstehen durch Ängste, Depressionen und Schuldgefühle auch **Suizidgedanken**. Diese müssen immer ernst genommen und ärztlich abgeklärt werden.

Die erlebten Stimmungslagen sind für die Betroffenen verwirrend und werden häufig überspielt oder verdrängt. Sie bleiben nicht selten aus Scham vor der Umwelt unausgesprochen und unbehandelt.

Gut zu wissen: Peripartale Krisen und Erkrankungen sind gut behandelbar.

Was können Betroffene tun?

Es ist wichtig, die emotionalen Schwierigkeiten anzunehmen, mit vertrauten Personen offen darüber zu sprechen und sich Unterstützung zu holen.

Dazu gehört auch, entlastende Hilfe von Freunden und Familie anzunehmen oder darum zu bitten.

Sprechen Sie mit Ihrer **Hebamme** über Ihre Sorgen und Ängste. Nach der Geburt haben Sie Anspruch auf umfassende Hebammenhilfe. Unter anderem stehen Ihnen bis zum 10. Tag nach der Geburt täglich Hausbesuche/ Beratung zu. Bei Stillproblemen oder anderen Schwierigkeiten kann die Betreuung nochmals verlängert werden.

www.schwanger-in-bayern.de

Hilfreich kann auch ein Gespräch mit Ihrem **Hausarzt** über eine Medikation in der Stillzeit sein, wenn Sie unter starken Schlafstörungen leiden.

Sorgen Sie für gesunde Ernährung und Bewegung an der frischen Luft. Regelmäßige Spaziergänge bauen Stress und Anspannung ab und haben einen nachweislich antidepressiven Effekt.

Lassen Sie sich frühzeitig behandeln! Schwere Krisen verschwinden nicht von alleine. Die frühzeitige Behandlung verkürzt die Erkrankungsdauer und damit auch die Belastungen für die Familie.

Was können Partner, Familie und Freunde tun?

Viele Menschen wissen nicht, dass es vor und nach der Geburt zu psychischen Krisen kommen kann und sind irritiert über das Verhalten und die Stimmungslage der Betroffenen. Für Mütter und Väter ist es wichtig, ernst genommen und feinfühlig unterstützt zu werden.

Sie brauchen Verständnis und Entlastung. Abwertungen wie „Du hast doch nur das eine Kind“ oder „Reiß dich doch mal zusammen“ sind wenig hilfreich.

Entlastend kann es für die Mutter sein, Hilfe im Haushalt oder bei der Versorgung des Kindes zu erhalten, ein offenes Ohr oder sich einfach mal hinlegen zu können, um Kräfte zu sammeln.

Es tut gut, wenn sich Bezugspersonen um Unterstützungsmöglichkeiten kümmern und diese begleiten.

Ansprechpartnerinnen / Ansprechpartner und Unterstützungsmöglichkeiten

Schwangerenberatungsstellen in Aschaffenburg

Schwangerenberatungsstellen beraten und begleiten Eltern auch bei psychischen Krisen durch vertrauliche Gespräche, lösungsorientierte Informationen und die Vermittlung von Hilfen. Sie bieten ebenso Entwicklungs- und Schrei-Baby-Beratung an. Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratung kann grundsätzlich bis zum vollendeten 3. Lebensjahr des Kindes erfolgen und ist kostenfrei.

- **Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Landratsamtes Aschaffenburg**

Auhofstr. 21, 63741 Aschaffenburg

Tel.: 0 60 21 / 394 - 5317

www.schwanger-in-aschaffenburg.de

- **Donum Vitae**

Herstallstr. 20-22, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 0 60 21 / 44 64 50

www.aschaffenburg.donum-vitae-bayern.de

- **Pro Familia Beratungsstelle Aschaffenburg**

Frohsinnstr. 28, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 0 60 21 / 7 71 22 63

www.profamilia.de

- **Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SKF) Aschaffenburg**

Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und
Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

Erbsengasse 9, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 0 60 21 / 1 52 06

www.skf-aschaffenburg.de

Hebammenhilfe Stadt und Landkreis Aschaffenburg

Sie sind schwanger oder frisch entbunden und haben bisher keine Hebamme finden können? Die Hebammenhilfe Aschaffenburg versucht, Ihnen eine Hebamme zu vermitteln.

Nach der Geburt haben Sie Anspruch auf umfassende Hebammenbetreuung.

Sprechzeiten: Di und Do 9 - 11 Uhr

Tel.: 01 72 / 560 2 617

hebammen@aschaffenburg.de

Wochenbettambulanz am Klinikum Aschaffenburg

Sprechstunde für Wöchnerinnen und stillende Mütter, die Unterstützung durch eine Hebamme an Sonn- und Feiertagen oder in den Sommermonaten benötigen.

Am Hasenkopf, 63739 Aschaffenburg (Eingangsebene)

Sprechzeiten:

- Sonn- und Feiertage von 9 - 12 Uhr
- Juli/August/September zusätzlich jeden Mittwoch von 17 - 18 Uhr

Keine Terminvergabe!

Bitte mitbringen: Versichertenkarte, Mutterpass, gelbes Untersuchungsheft, großes Handtuch, Wickelutensilien. Die Kosten werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Privat Versicherte erhalten eine Rechnung.

KoKi – Koordinierungsstellen für Frühe Hilfen – Aufsuchende Beratung und Hilfe durch Fachkräfte der Frühen Hilfen

Die Koordinierungsstellen für Frühe Hilfen sind Anlaufstellen für alle werdenden Eltern und Familien mit Kindern von 0-3 Jahren in belastenden Lebenssituationen. Deren Fachkräfte beraten und vermitteln Hilfsangebote bei psychischen Krisen rund um die Geburt.

Die Mitarbeiterinnen können relativ kurzfristig Familienhebammen oder Familienkinderkrankenschwestern einsetzen, welche die Familien regelmäßig besuchen und unterstützen, z.B. bei Pflege und Ernährung des Kindes, mit Tipps zum Schlafen und der Gesundheit. Sie stehen betroffenen Eltern persönlich zur Seite, geben Halt und sorgen für Entlastung.

Hilfe und Beratung sind kostenfrei und in vertraulichem Rahmen:

- **Landkreis Aschaffenburg – KoKi-Koordinierungsstelle für Frühe Hilfen**

Isabell Brand, Tel.: 0 60 21 / 394 - 4353 und
Christine Valentin, Tel.: 0 60 21 / 394 - 4356
koki@Lra-ab.bayern.de
www.familie-ab.de

- **Stadt Aschaffenburg - KoKi-Koordinierungsstelle für Frühe Hilfen**

Claudia Hühne und Uta Morhart
Tel.: 0 60 21 / 330 - 1877 oder 330 - 1878
koki@aschaffenburg.de
www.aschaffenburg.de/koki

Erziehungsberatungsstellen

Beratungsstelle für Kinder Jugendliche und Eltern für den Landkreis Aschaffenburg

Tel.: 0 60 21 / 392 - 301

www.caritas-aschaffenburg.de

Beratungsstelle für Kinder Jugendliche und Eltern für die Stadt Aschaffenburg

Tel.: 0 60 21 / 392 - 220

www.caritas-aschaffenburg.de

Haushaltshilfe / Familienpflege

Familienpflegerinnen unterstützen bei der Versorgung des Haushalts und der Kinder, wenn die Mutter oder der Vater aus gesundheitlichen Gründen dazu nicht in der Lage sind. Die Kosten für eine Haushaltshilfe können auf Antrag von den Krankenkassen übernommen werden. In der Regel ist eine ärztliche Bescheinigung erforderlich. Nähere Informationen dazu gibt es bei den Krankenkassen.

▪ **Familienpflege des Diakonischen Werks Untermain e.V.**

Frau Wild-Krämer

Tel.: 0 93 58 / 409

Diakonielohr.wild-kraemer@t-online.de

▪ **Hauswirtschaftlicher Fachdienst Schöllkrippen**

Tel.: 0 60 24 / 1083

Mr-untermain@t-online.de

▪ **Familienpflege der Caritas Sozialstation Aschaffenburg**

Tel.: 0 60 21 / 38684 - 0

St-elisabeth@caritas-pflege-zuhause.de

Medikamentöse Behandlung

Der Einsatz von Medikamenten zur Stabilisierung belasteter Mütter kann bei schweren Krisen sinnvoll sein. Vor allem wenn massive Schlafstörungen bestehen. Es gibt auch Medikamente, die während der Stillzeit eingenommen werden können.

Ärztliche, psychologische und psychotherapeutische Hilfen für Eltern

- **Hausärztliche Beratung und Behandlung**
- **Fachärztliche Hilfe an den Psychiatrischen Institutsambulanzen (PIA)**
 - **PIA Sozialzentrum Rosensee in Aschaffenburg**
Siegfried Rischar Str. 2-8
Tel.: 0 60 21 / 902 - 160
 - **PIA Alzenau**
Wasserloser Str. 25 A
Tel.: 0 60 23 / 947 333 - 0
- **Sozialpsychiatrischer Dienst – Beratungsstelle für seelische und soziale Gesundheit**
 - **Beratungsstelle Aschaffenburg:**
Sozialzentrum Rosensee
Siegfried Rischar Str.2, 63743 Aschaffenburg
Tel.: 0 60 21 / 902 - 400
www.spdi-aschaffenburg.de
 - **Beratungsstelle Alzenau:**
Friedberger Gässchen 1b, 63755 Alzenau
Tel.: 0 60 23 / 993 - 817
www.spdi-alzenau.de
- **Psychologische Beratung / Psychotherapie**
(Adressenverzeichnis bei den Krankenkassen)

▪ **EPDS Bogen – Edinburgh Postnatale Depression Skala.**

Einfach gehalten und gut bewerteter Fragebogen zur Wahrnehmung einer depressiven Krise nach der Geburt, der von Hebammen, Kinderärzten, Hausärzten und Therapeuten verwendet werden kann. Die EPDS stellt keine klinische Diagnostik dar und ist kein Ersatz für eine psychiatrische Einschätzung.

Der Fragebogen umfasst 10 Fragen und soll per Selbsteinschätzung von betroffenen Frauen selbst ausgefüllt werden. Kreuzen Sie spontan an, was Ihrer momentanen Verfassung entspricht und besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Arzt.

http://www.mutter-kind-behandlung.de/downloads/fragebogen_EPDS.pdf

Ambulante und stationäre Mutter-Kind-Behandlung bei psychischen Krisen oder Erkrankungen rund um die Geburt

Manchmal ist auch die ambulante (Mutter-Kind-Sprechstunden) oder (teil-)stationäre Behandlung in spezialisierten Kliniken sinnvoll.

Sogenannte Mutter-Kind-Stationen sind ansprechend und kindgerecht ausgestattet. Dort können Mütter mit Kindern aufgenommen werden. Die teilstationäre Behandlung von Mutter und Kind erfolgt in Tageskliniken.

Die Mutter-Kind-Behandlung hat zum Ziel, Mütter zu stabilisieren und die Bindung zu ihren Kindern zu fördern. Einzel-, Paar- und Familiengespräche gehören ebenso dazu wie der Austausch in der Mütter-Gruppe, Bewegung und Entspannung.

In der Regel erfolgt zunächst ein Vorgespräch, bei dem Mütter und Väter über die Behandlungsmöglichkeiten informiert und beraten werden.

Weitere Informationen erhalten Sie auf den Webseiten der Kliniken:

▪ **Universitätsklinikum Würzburg**

Mutter-Kind-Sprechstunde

Josef-Schneider-Str. 4, 97080 Würzburg

(Frauenklinik Haus C 15, 3.OG)

Überwiegend ambulantes Angebot. Auch teilstationäre und stationäre Behandlung möglich

Tel.: 0931 / 201 - 77535 oder 201 - 77800

www.ukw.de

▪ **Psychiatrisches Zentrum Nordbaden (PZN)**

Heidelbergerstr. 1A, 69168 Wiesloch

Ambulante und stationäre Behandlung möglich

Tel.: 0 62 22 / 55 1088 oder 55 2770

www.mutter-kind-behandlung.de

▪ **DGD Klinik Hohe Mark**

▪ **Eltern-Kind-Ambulanz: Spezialsprechstunde im Eltern-Kind-Kompetenzzentrum**

Borsigallee 19, 60388 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 244 323 2210

▪ **Stationäre Mutter-Kind-Behandlung**

Friedländerstr. 2, 61440 Oberursel

Tel.: 0 61 71 / 204 3910

www.hohemark.de

Krisenhilfe rund um die Uhr

- **Krisendienst Unterfranken**

Tel.: 0800/ 655 3 000

www.krisendienste.bayern

Hilfe bei psychischen Krisen. Telefonische Beratung für Betroffene, Angehörige und Bezugspersonen. Bei Bedarf Vermittlung zu Fachberatungsdiensten oder in fachärztliche Behandlung. In sehr dringenden Fällen mobile Einsätze vor Ort

- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

Tel.: 116 117

- **Telefonseelsorge**

Tel.: 0800/ 111 0 111

Weitere Informationen und Hilfen

- **Schatten und Licht e.V.**

Tel.: 0 82 93 / 96 58 64

www.schatten-und-licht.de

- **Elterntelefon**

Tel.: 0800 / 111 0 55

- **Information, Beratung und Hilfe auch an Familienstützpunkten in Landkreis und Stadt Aschaffenburg**

Landkreis Aschaffenburg - Familienbildung

(www.landkreis-aschaffenburg.de)



Impressum

Herausgeber:

Landratsamt Aschaffenburg
Fachbereich 23 – Präventive Jugendhilfe
Bayernstr. 18, 63739 Aschaffenburg
www.landkreis-aschaffenburg.de

Redaktion:

Koordinierungsstelle für Frühe Hilfen und Vernetzung –
Landkreis Aschaffenburg
Christine Valentin Diplom Pädagogin (Univ.)
Bayernstr. 18, 63739 Aschaffenburg
Tel.: 0 60 21 / 394 - 4356
E-Mail: KoKi@Lra-ab.bayern.de

Druck:

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstraße 7
71522 Backnang

Stand:

Mai 2024

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



www.sozialministerium.bayern.de

