

Schuldgefühle und Scham

Postpartale Depression / Psychologin Daniela Frei betreut Frauen, die nach der Geburt in eine Krise stürzen. Darunter sind auch Bäuerinnen.

ZOFINGEN Schlafstörungen, Erschöpfung, Angespanntheit, Überforderung, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle, Ängste, Gefühllosigkeit gegenüber dem Baby: Das sind nur einige der möglichen Symptome einer postpartalen Depression (die BauernZeitung berichtete). Zehn bis 15 Prozent der Frauen, die ein Kind bekommen, erkranken daran. Studien haben gezeigt, dass eine vorher bestehende Depression der grösste Risikofaktor darstellt. Auch andere psychische Beschwerden vor und während der Schwangerschaft, mangelnde soziale oder partnerschaftliche Unterstützung, ein lang unerfüllt gebliebener Kinderwunsch oder eine ungünstig bis lebensbedrohliche (für Mutter und oder Baby) verlaufene Geburt können eine postpartale Depression ebenfalls begünstigen. Fachpsychologin Daniela Frei betreut Frauen, die daran erkrankt sind, darunter auch Bäuerinnen.

Frau Frei, gibt es in der Landwirtschaft zusätzliche Risikofaktoren für eine postpartale Depression?

Daniela Frei: Die klare Strukturierung des Familienalltags durch Arbeitseinheiten des Vaters (wie z. B. Frühstück, Znüni-, Kaffee-, Mittagspause, Zvieri zu Hause bei der Familie) kann der Mutter helfen ihren Alltagsrhythmus und ihre Struktur zu finden und sie hat regelmässigen Kontakt zum Partner. Diese fixen Zeiten und die damit in Zusammenhang stehenden Arbeiten (z. B. Zubereitung der Mahlzeiten) können jedoch neben der Betreuung des Babys und allfälliger älterer Kinder in der Zeit nach der Geburt zu einer Überlastung führen.

Uhrzeiten: Die Arbeit als Landwirt ist um 17 Uhr nicht beendet. Der Partner muss teilweise abends wieder in den Stall, die

ZUR PERSON



Daniela Frei

Daniela Frei ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und arbeitet als selbstständige psychologische Psychotherapeutin in Zofingen LU.

Mutter ist dadurch am Abend, wenn sie und das Baby müde sind, nochmals auf sich alleine gestellt.

Bäuerin als Arbeitskraft: Häufig helfen die Partnerinnen auf dem Hof mit und sie fehlen nach der Entbindung als «Arbeitskraft». Dies führt zu einer Mehrbelastung des Partners und allenfalls zu Schuldgefühlen bei der jungen Mutter. Oder sie hilft bald möglichst wieder mit und hat dadurch kein richtiges Wochenbett. Es kann aber auch eine angenehme Abwechslung und Befriedigung sein, wenn sie das Baby in guten Händen weiss, auf dem Hof wieder Aufgaben zu übernehmen.

Nebenerwerb: Arbeitet der Mann auch ausser Haus (Nebenerwerb) wartet zu Hause viel Arbeit auf die frisch gebackene Mutter. Die Tiere sind tagsüber auf die Frau angewiesen (z. B. ausgebüxtes Tier, Tierarzt, Besamung, Kalben, Abendfütterung). Eine Arbeitsaushilfe lohnt sich oft nicht, da der Arbeitsaufwand auf wenige Stunden am Morgen und Abend verteilt ist. Dies kann insbesondere zu einer körperlichen Überforderung/Erschöpfung führen.



Der Alltag mit einem Baby ist nicht immer rosarot. Zehn bis 15 Prozent der Frauen erkranken nach der Geburt an einer postpartalen Depression.

(Bild Pixabay/Pexels)

Mehrere Generationen: Häufig wohnen die Schwiegereltern auch auf dem Hof. Dies kann eine Entlastung sein, weil die betroffene Mutter nicht alleine ist und eine Kontaktperson in nächster Umgebung hat, welche auch zwischendurch «gaumen» kommt oder im Haushalt mithelfen kann. Sind aber unausgesprochene Konflikte/Wünsche da, kann dies für die betroffene Mutter und das Paar eine zusätzliche Belastung sein. Fragen wie «Darf ich meinen Schwiegereltern, die bis vor drei Jahren in diesem Haus wohnten, sagen, dass sie nicht einfach in unser Haus eintreten dürfen, ohne zu klingeln?» sind belastend. Der Partner sieht sich oft in einem Loyalitätskonflikt zwischen den eigenen Eltern und

der Partnerin und der eigenen Familie.

Wenig Ferien: Je nach Grösse des Betriebs und finanzieller Situation (Stellvertretung muss bezahlt werden zusätzlich zu den Ferienkosten und die Grosseltern sind allenfalls schon zu gebrechlich, um den Hof eine Woche zu führen) der Familie sind Ferien ausserhalb des Hofes kaum oder gar nicht möglich.

Traditionelles Umfeld: Kann für die junge Familie und ihre Wünsche/Pläne erschwerend sein, weil die Stigmatisierung je nachdem auf dem Land grösser sein kann als in der «anonymen» Stadt. Das könnte die Aufnahme von einer Psychotherapie erschweren. Hier braucht es gute Aufklärungsarbeit durch Fachpersonen. Die Verfügbarkeit von

Therapieplätzen auf dem Land ist eingeschränkt, das kann erschwerend dazukommen, auch wenn der Entscheid gefallen ist, sich Hilfe zu holen. Je nachdem findet die Betroffene keinen Therapeuten oder muss einen langen und mühsamen Anreiseweg in Kauf nehmen, was die Inanspruchnahme von Hilfe erschwert oder verunmöglicht.

Wie sieht die Psychotherapie bei einer betroffenen Mutter aus?

In der Psychotherapie soll zuerst über die Krankheit aufgeklärt werden, so dass die Mutter versteht, dass alle erlebten Anzeichen kein Zeichen mangelnder Liebe zum Baby oder mangelnder Mutterkompetenzen, sondern Teil einer postpartalen De-

pression sind. Dies entlastet betroffene Mütter enorm. Sie muss erfahren, dass die Krankheit behandelbar ist. Bei Schlafstörungen, grosser Erschöpfung oder innerer Unruhe und starkem Grübeln kann eine medikamentöse Behandlung (Antidepressivum) nötig werden. Hier muss darauf geachtet werden, dass nicht alle Medikamente mit dem Stillen vereinbar sind. Für die Verschreibung von Medikamenten braucht es einen Arzt, der psychologische Psychotherapeut kann keine Medikamente verschreiben. Der Vater/Partner soll unbedingt miteinbezogen werden, damit er versteht, unter welchen Symptomen seine Partnerin leidet und dass er ihre Gedanken und Gefühle einordnen kann. Zudem ist es wichtig, gemeinsam mit dem Partner nach Entlastungsmöglichkeiten zu suchen. Väter und Partner sind oftmals stille Leidende. Auch sie sind durch die Krankheit der Mutter verunsichert und mehr belastet. Teilweise können Angehörige miteinbezogen oder eine Haushaltshilfe und Betreuungsdienste aufgegleist werden. Ziel ist es, dass sich die Mutter erholen kann und gleichzeitig weiterhin die Verantwortung fürs Baby innehat. Sie muss darum unbedingt mitentscheiden können, durch wen sie bei was entlastet wird.

Was, wenn eine ambulante Behandlung nicht ausreicht?

Dann ist eine stationäre Behandlung in einer Mutter-Kind-Station angezeigt. Es ist wichtig, dass ein solcher von Mutter und Vater/Partner befürwortet werden. Auch hier braucht es viel Aufklärungsarbeit.

Interview (schriftlich) jw

Das ganze Interview (mit Links auf Anlaufstellen für Betroffene) auf: www.bauernzeitung.ch/postpartal