

# KRISEN

nach  
der **GEBURT**  
kommen häufig vor

zerrissen  
unsicher  
verzweifelt  
panisch  
verängstigt  
rattlos  
schuld  
müde krank  
erschöpft  
schlaflos  
launisch  
leer

Schätzungsweise kommt es bei jeder 10. Mutter in den ersten Monaten bis zu einem Jahr nach der Geburt zu einer psychischen Krise. Das Baby ist auf der Welt und das Umfeld erwartet eine strahlende und überglückliche junge Mutter. Die Frauen selber fühlen sich jedoch häufig ganz anders. Sie sind verunsichert und mit dem Alltag überfordert.

Typische Symptome einer Postpartalen Krise sind Schlafstörungen mit Grübeln, Schuld- und Versagensgefühle sowie Traurigkeit, übertriebene Ängste und Reizbarkeit.

**Angst**  
**panikattacken**  
Schuldgefühle  
**Erschöpfung Zwänge**



OBERFRANKEN  
STIFTUNG

NETZWERK  
KRISE NACH DER GEBURT

Bayrisches Staatsministerium für  
Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen

[www.krise-nach-der-geburt.de](http://www.krise-nach-der-geburt.de)



# KRISEN

können **jede MÜTTER** treffen

Nachts grübelte ich und war von Ängsten geplagt, Tagsüber fühlte ich mich gleichzeitig erschöpft und angespannt, unruhig und gereizt. Ein unerträglicher Teufelskreis. Ich sah keinen Ausweg mehr.

Lea, 30, 2 Kinder

Es gibt viele verschiedenen Ursachen für die Entstehung Postpartaler Krisen. Neben starken hormonellen Schwankungen spielen die aktuellen Lebensumstände eine wichtige Rolle. Vor allem das Erleben der Schwangerschaft und der Geburt sowie die Eingewöhnung in die neue Rolle als Mutter nehmen Einfluss auf die Befindlichkeit. Aber auch gesellschaftliche Trends begünstigen eine Krise nach der Geburt.

Kaum entbunden, soll die Mutter wieder "funktionieren" und den Alltag meistern.



OBERFRANKEN  
STIFTUNG

NETZWERK  
KRISE NACH DER GEBURT

Bayrisches Staatsministerium für  
Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen

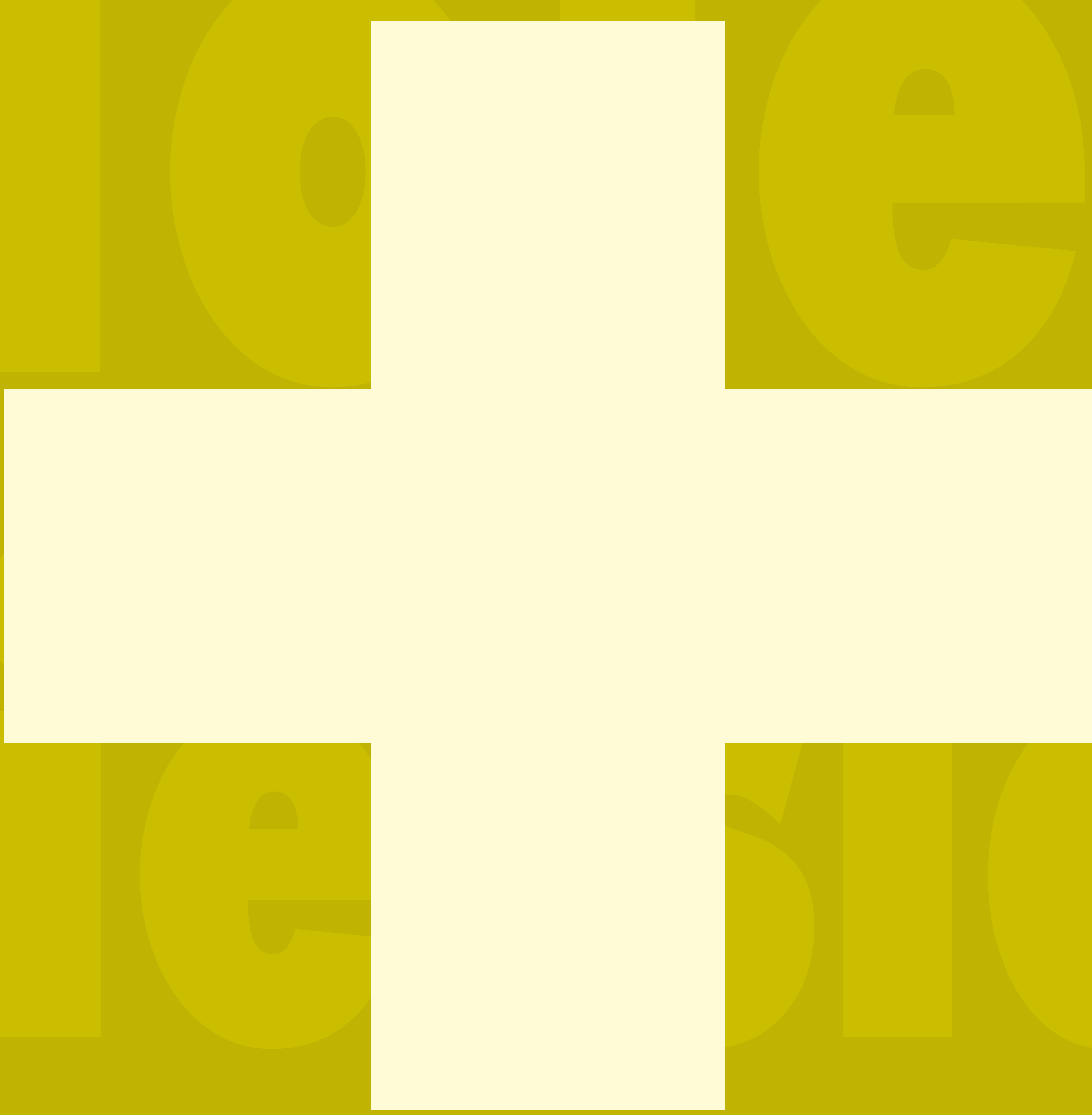
[www.krise-nach-der-geburt.de](http://www.krise-nach-der-geburt.de)



# KRISEN

sind gut zu behandeln.

Holen Sie sich **HILFE!**



Viele Frauen haben Hemmungen über ihre Probleme und Verstimmungen zu sprechen, weil sie so gar nicht zum Bild der „glücklichen Mutter“ passen.

Infolgedessen leiden Betroffene oftmals lange, obwohl die Behandlungsmöglichkeiten sehr gut sind. Neben einer möglichst zeitnahen Beratung bei einer Schwangerenberatungsstelle oder einem Arzt, brauchen betroffene Mütter vor allem Verständnis und konkrete Hilfestellung bei der Bewältigung des Alltags.

Schwangerenberatung • Arzt  
Hebamme • Therapie  
Mütterpflegerin • Haushaltshilfe  
Selbsthilfegruppe



OBERFRANKEN  
STIFTUNG

NETZWERK  
KRISE NACH DER GEBURT

Bayrisches Staatsministerium für  
Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen

[www.krise-nach-der-geburt.de](http://www.krise-nach-der-geburt.de)