

Selbsthilfegruppe zum Thema

# Wochenbettdepression



## Diagnose postpartale Depression

Bei 10-20 % der Frauen stellt sich nach der Geburt nicht das erwartete Glücksgefühl ein, sondern eher Freud- und Energielosigkeit, Sorgen, Ängste, langanhaltende Erschöpfung und Überforderung sowie eine emotionale Instabilität. Die diagnostizierte postpartale Depression ist eine schwere, länger andauernde und behandlungsbedürftige depressive Erkrankung, die auch die Väter treffen kann. Die Ursachen können vielfältig sein.

## Welche Folgen gibt es für Betroffene

Die Unvorhersehbarkeit negativer Emotionen lösen bei den Betroffenen Scham, Zweifel und die Frage aus, ob sich „so“ eine „normale“ Mutter / ein „normaler“ Vater überhaupt fühlen darf. Die Angst, eine schlechte Mutter oder Vater zu sein, ist groß.

## Die SHG leistet....

**Ziel** ist es, sich über die **Besonderheiten**, die ein Leben mit der Diagnose Wochenbettdepression mit sich bringt, in einem geschützten Raum und in vertraulicher Umgebung auszutauschen sowie von den positiven wie negativen Erfahrungen anderer zu lernen. Unterstützt wird die Gruppe von der Beratungsstelle VARIA (Innosozial).

## Treffen

Die Treffen finden jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 19.00-20.30 Uhr vorläufig online statt. In Zukunft sowie in Absprache mit den Betroffenen, sind Treffen in den Räumlichkeiten der Innsozial, Zeppelinstr. 63 in Ahlen möglich. Eltern, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen, sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle zu melden. Sowohl Frauen als auch Männer sind herzlich Willkommen.

## Kontakt

Weitere Auskünfte erteilt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf unter Tel.: 02581 46 799 88 oder per Email an [selbsthilfe-warendorf@paritaet.nrw.org](mailto:selbsthilfe-warendorf@paritaet.nrw.org)