

MITGLIEDSANTRAG

Hiermit erkläre ich den Beitritt zum Verein
Schatten & Licht e.V.

- Mitglied € 33,- / Jahr
 Fördermitglied €
(mehr als €33,- / Jahr)
(Der Beitrag ist steuerlich voll abzugsfähig.)
Zur Abbuchung des Beitrages erteile ich hiermit widerruflich
eine Einzugsermächtigung zu Lasten des nachstehenden Kontos.

Name: _____

Straße, Nr: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Telefax: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Kontoinhaber: _____

Konto-Nr.: _____

BLZ: _____

bei: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Im Falle einer Mitgliedschaft bitten wir um Rück-
sendung an: Schatten & Licht e.V.
Sabine Surholt
Obere Weinbergstr. 3
86465 Welden

KONTAKTE

Geschäftsstelle / I. Vorsitzende:

Sabine Surholt
Obere Weinbergstr. 3
86465 Welden
Telefon 08293/96 58 64
Telefax 08293/96 58 68
E-Mail: info@schatten-und-licht.de

Telefonische Beratung:

Anke Hänbler 071 61 /3898 01
Christa Stobe 021 04/3 13 11
Beate Halverscheid 02 34/29 45 95
Liane Menke 036 41 /31 83 94
Tania Hellenthal 060 23/94 72 67
Nicola Bopp 062 02/5 67 60
Ulrike Wecker 081 45/18 68
Petra Siebenhaar 091 51 /8 16 81 80

Örtliche Selbsthilfegruppe oder Beraterin: (Weitere Adressen auf der Website.)

Bankverbindung:

Schatten & Licht e.V.
Konto 220 511 203
BLZ: 200 100 20
Postbank Hamburg
BIC: PBNKDEFF
IBAN: DE 64200100200220511203

Internet-Adresse:

<http://www.schatten-und-licht.de>

Vereinsregister:

Amtsgericht Walsrode Nr. 120240

Stand: 12/2011



Krise rund um die Geburt

Initiative peripartale
psychische Erkrankungen

www.schatten-und-licht.de

Ängste und Unsicherheit in der Schwangerschaft? Statt Mutterglück nur Tränen und Schuldgefühle?

Weitaus mehr Frauen als gemeinhin angenommen stürzen rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Allein in Deutschland sind jährlich etwa 100.000 Frauen betroffen.

Sie geraten durch die Erkrankung oft in starke Selbstzweifel und Schuldgefühle, da sie plötzlich ihren Alltag nicht mehr bewältigen und keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen können.

Häufig ziehen die Frauen sich zurück, versuchen ihren Zustand zu verbergen und trotz tiefster Verzweiflung die Fassade der glücklichen und perfekten Mutter zu bewahren. Viele Betroffene haben wochenlange Irrwege von Arzt zu Arzt hinter sich, bis die Erkrankung richtig diagnostiziert wird.

Schatten & Licht e. V. wurde 1996 als bundesweiter, gemeinnütziger Verein von betroffenen Frauen gegründet und ist dem weltweiten Netzwerk „Postpartum Support International“ angeschlossen. Der Verein befasst sich mit folgenden peripartalen (lat.: peri = rund um, partus = Niederkunft) Krankheitsbildern:

Peripartale Depression / Peripartale Angst- und Zwangsstörung

Diese Krankheitsbilder können jederzeit in der Schwangerschaft und in den ersten beiden Jahren nach der Entbindung entstehen. Dabei sind graduelle Abstufungen von leichteren Anpassungsstörungen bis hin zu schweren suizidalen Formen möglich. Typisch ist eine schlei-

chende Entwicklung. Ungefähr 10 bis 20 % aller Mütter sind hiervon betroffen.

Typische Kennzeichen können sein:

- Müdigkeit, Erschöpfung und Energiemangel
- Traurigkeit, häufiges Weinen
- Schuldgefühle
- Inneres Leeregefühl
- Allgemeines Desinteresse und sexuelle Unlust
- Zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Konzentrations-, Appetit- und Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden, andere psychosomatische Beschwerden
- Ängste, extreme Reizbarkeit, Panikattacken, Zwangsgedanken (wiederkehrende destruktive Vorstellungen und Bilder, die nicht in die Tat umgesetzt werden)
- Suizidgedanken

Peripartale Psychose

Die peripartale Psychose kann gelegentlich in der Schwangerschaft, aber vorwiegend in den ersten beiden Wochen nach der Entbindung entstehen. Sie kommt bei einer bis drei von 1000 Müttern vor.

Mögliche Kennzeichen sind:

- Starke Antriebssteigerung, motorische Unruhe (manische Phase)
- Antriebs-, Bewegungs- und Teilnahmslosigkeit (depressive Phase)
- Extreme Angstzustände
- Verwirrenheit, Wahnvorstellungen, Halluzinationen

Die Ursachen für diese peripartalen Reaktionsformen sind individuell verschieden, da biologische, psychische, soziale und gesellschaftliche Faktoren in unterschiedlicher Gewichtung ineinander fließen. Meist führt das Zu-

sammenwirken mehrerer Ursachefaktoren zu einer psychischen Überlastungsreaktion.

Sollten Sie Fragen haben oder Hilfe in einer psychischen Krise rund um die Geburt benötigen, wenden Sie sich bitte an eine der umseitigen Kontaktadressen.

Schatten & Licht e. V. hat sich folgende Aufgaben zum Ziel gesetzt:

- eine Kontaktliste für betroffene Frauen und Angehörige zu führen
- ein bundesweites Beratungs- und Selbsthilfegruppen-Netz aufzubauen,
- Fachleutelisten (NeurologInnen, PsychiaterInnen, GynäkologInnen, Diplom-PsychologInnen, Hebammen, Geburtshelferinnen, Stillberaterinnen) zu erstellen,
- Informationen zu speziellen Mutter-Kind-Einrichtungen zusammenzustellen,
- Fachliteratur zu erfassen,
- wissenschaftliche Forschung zu unterstützen,
- Öffentlichkeitsarbeit mittels Vorträgen, Fortbildungen und Medien zu betreiben,
- den belastenden Mythos der allzeit glücklichen und perfekten Mutter zu entlarven und
- das Tabu der peripartalen Problematik zu brechen

Dieses ehrenamtliche Engagement ist auf Ihre finanzielle Unterstützung angewiesen. Durch Ihre Mitgliedschaft fördern Sie die Kontinuität der Vereinsarbeit.