



Vortrag zur Veranstaltung:

„Depressionen vor und nach der Geburt“

für das

Bündnis gegen Depression Bonn/Rhein-Sieg

LVR Museum, Bonn 11.10.23

Vorstellung der Hilfsangebote

Des Vereins „Schatten und Licht e.V.“

mit der angeschlossenen lokalen „Selbsthilfegruppe Postpartale Depressionen Bonn Rhein-Sieg“ **www.schatten-und-licht.de**

Und

Des Vereins „Frauen Gesundheit Familien Zukunft“

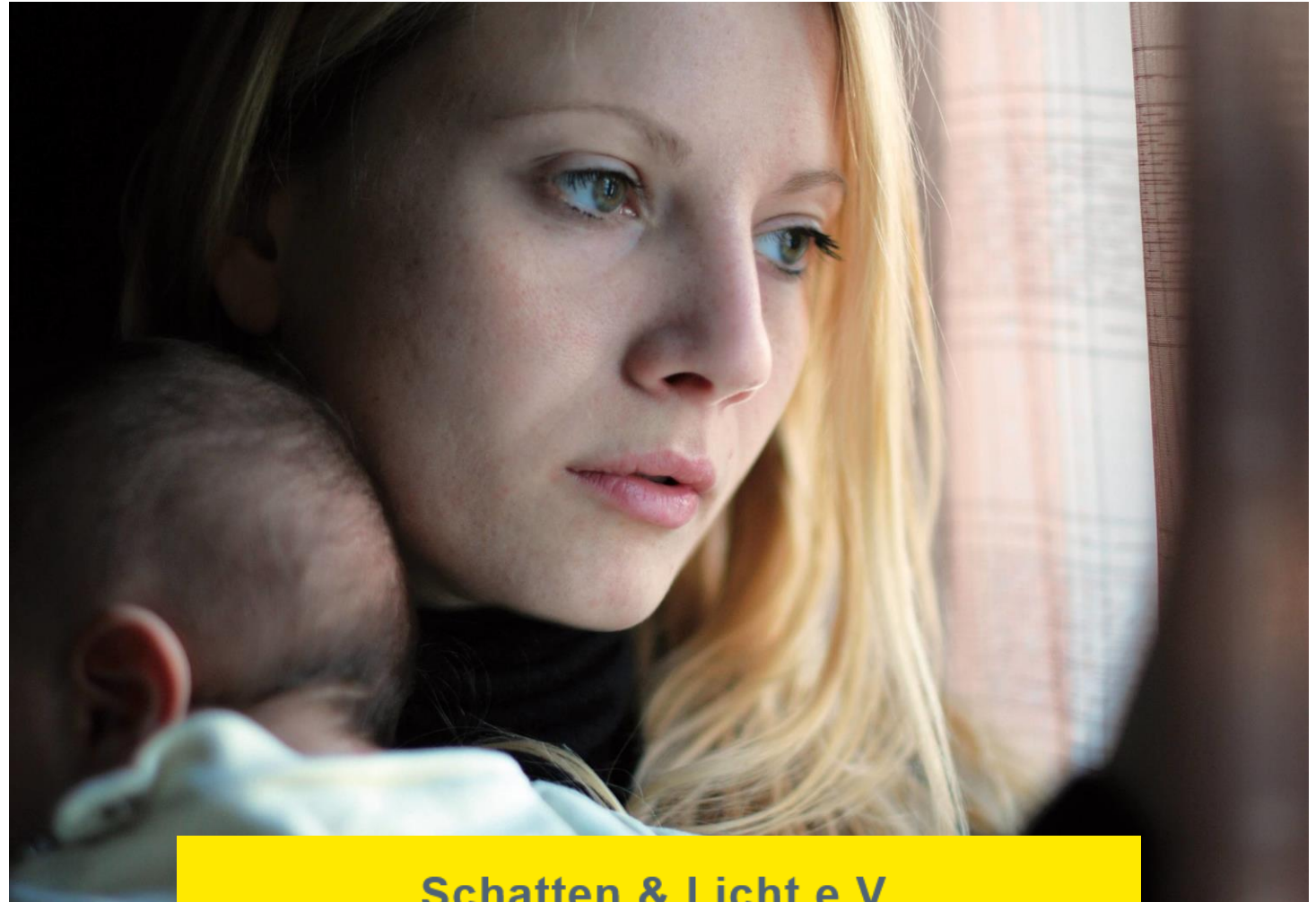
www.fgfz-online.de

Mit der „Psychosoziale Beratungssprechstunde für Schwangere und Mütter in innerer Not“ und der „Emotionelle Erste Hilfe nach Thomas Harms“ **www.shg-ppd-bonn.de**

Schatten & Licht e.V.



Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



Schatten & Licht e.V.

Selbsthilfeorganisation zu peripartalen psychischen Erkrankungen

„Schatten & Licht e.V.“

- 1996 Gründung durch betroffene Frauen als Selbsthilfe-Organisation und bundesweiter gemeinnütziger Verein.

Seit 1999 international eingebunden in das weltweite Netzwerk "Postpartum Support International" (PSI) zur Vernetzung von Selbsthilfegruppen

Mitglied der Marcé-Gesellschaft zur Förderung der interdisziplinären Zusammenarbeit verschiedenster Berufsgruppen bei der Versorgung peripartal psychisch erkrankter Frauen.

Unsere Ziele

- Möglichkeiten zu einer ersten Selbsteinschätzung für potentiell betroffene Frauen und Männer
- Eigeninitiativen stärken – Hilfsmaßnahmen und Präventions-Infos
- Kontaktlisten für betroffene Frauen führen
- Das bundesweite Beratungs- u. Selbsthilfegruppen-Netz auf- und ausbauen
- Fachleute-Listen erstellen
(PsychiaterInnen, GynäkologInnen, Diplom-PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, Hebammen, GeburtshelferInnen, Stillberaterinnen, HeilpraktikerInnen, Sozial-PädagogInnen)
- Informationen zu speziellen Mutter-Kind-Einrichtungen zusammen stellen

Unsere Ziele

- Fachliteratur erfassen
- wissenschaftliche Forschung unterstützen
- Einrichtung spezieller Mutter-Kind-Stationen anregen
- Öffentlichkeitsarbeit mittels Vorträgen, Fortbildungen und Medien betreiben
- den belastenden Mythos der allzeit glücklichen und perfekten Mutter zu entlarven
- das Tabu der postpartalen Problematik zu brechen

Hilfsangebote

- Print-Medien
 - Flyer
 - Broschüren
 - Plakate
 - Aufkleber
- Online-Medien
 - Website
 - Fortbildungen
 - Foren

Verein	Krankheit	Selbsttest	Aktuelles & Termine	Hilfsangebote	Forum
Vorstand	Krankheitsbilder	EPDS	Online Fortbildungen für Fachpersonal	Selbsthilfegruppen- & Beraterinnen-Liste	Alles was ihr wissen solltet...
Satzung	Ursachen	Forschungsbogen zur Postpartalen Erkrankung	Therapeutisch geleitete Online Gruppe	Fachleuchte Liste	Alles über unsere Mitglieder...
Mitgliedschaft /Spenden	Hilfsmaßnahmen	Berliner Fragebogen zu Auswirkungen von Traumatisierungen während der Geburt	Neustart von Selbsthilfegruppe	Mutter-Kind-Einrichtungen	Allgemeines Forum
Schatten und Lichtblick	Prävention		Roses Revolution Day	Betroffenen- und Angehörigen Liste nur postalisch	Angehörigen Forum
Infomaterial	Aufklärung & Früherkennung		DGPPN Kongress in Berlin	Erste Selbsthilfe Maßnahmen	
	Erfahrungsberichte		Jahrestreffen 2024	Literatur- und Filmliste	
			Berlin, Tagung „Und wer fragt mich? – Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern verbessern“	Links	

Allgemeine Aufklärung

- Krankheitsbilder
 - Postpartales Stimmungstief
 - Postpartale Depression und
 - Peripartale Angst- und Zwangsstörung
 - Peripartale Psychose
- Ursachen
 - Physische
 - Psychische
 - Peripartale
 - Soziale

Selbsteinschätzung



Fragebogen zur PPD-Selbsteinschätzung Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale

© 1987 The Royal College of Psychiatrists. Cox, J.L., Halden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150,782-786. Written permission must be obtained from the Royal College of Psychiatrists for copying and distribution to others or for republication (in print, online or by any other medium).

Bitte markieren Sie die Antwort, die am ehesten beschreibt, wie Sie sich in den letzten sieben Tagen gefühlt haben, nicht nur, wie Sie sich heute fühlen. Bei einer Gesamtpunktzahl von 12 und darüber liegt die Vermutung nahe, dass Sie an einer postpartalen Depression leiden.

- | | |
|--|--|
| <p>I. Ich konnte lachen und die schöne Seite des Lebens sehen.
[0] So wie immer.
[1] Nicht ganz so wie früher.
[2] Deutlich weniger als früher.
[3] Überhaupt nicht.</p> | <p>I have been able to laugh and see the funny side of things.
As much as I always could.
Not quite so much now.
Definitely not so much now.
Not at all.</p> |
| <p>II. Ich konnte mich so richtig auf etwas freuen.
[0] So wie immer.
[1] Etwas weniger als sonst.
[2] Deutlich weniger als früher.
[3] Kaum.</p> | <p>I have looked forward with enjoyment to things.
As much as I ever did.
Rather less than I used to.
Definitely less than I used to.
Hardly at all.</p> |
| <p>III. Ich habe mich grundlos schuldig gefühlt, wenn etwas schief ging.
[3] Ja, meistens.
[2] Ja, gelegentlich.
[1] Nein, nicht sehr oft.
[0] Nein, niemals.</p> | <p>I have blamed myself unnecessarily when things went wrong.
Yes, most of the time.
Yes, some of the time.
Not very often.
No, never.</p> |
| <p>IV. Ich war aus unerfindlichen Gründen ängstlich oder besorgt.
[0] Nein, gar nicht.
[1] Selten.
[2] Ja, gelegentlich.
[3] Ja, sehr oft.</p> | <p>I have been anxious and worried for no good reason.
No, not at all.
Hardly ever.
Yes, sometimes.
Yes, very often.</p> |
| <p>V. Ich erschrak leicht oder geriet grundlos in Panik.
[3] Ja, sehr häufig.
[2] Ja, gelegentlich.
[1] Nein, kaum.
[0] Nein, überhaupt nicht.</p> | <p>I have felt scared and panicky for no good reason.
Yes, quite a lot.
Yes, sometimes.
No, not much.
No, not at all.</p> |
| <p>VI. Ich fühlte mich durch verschiedene Umstände überfordert.
[3] Ja, meistens konnte ich die Situationen nicht meistern.
[2] Ja, gelegentlich konnte ich die Dinge nicht so meistern wie sonst.
[1] Nein, meistens konnte ich die Situation meistern.
[0] Nein, ich bewältigte die Dinge so gut wie immer.</p> | <p>Things have been getting on top of me.
Yes, most of the time I haven't been able to cope.
Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual.
No, most of the time I have coped quite well.
No, I have been coping as well as ever.</p> |
| <p>VII. Ich war so unglücklich, dass ich nur schlecht schlafen konnte.
[3] Ja, meistens.
[2] Ja, gelegentlich.
[1] Nein, nicht sehr häufig.
[0] Nein, gar nicht.</p> | <p>I have been so unhappy that I have difficulty sleeping.
Yes, most of the time.
Yes, sometimes.
Not very often.
No, not at all.</p> |
| <p>VIII. Ich habe mich traurig oder elend gefühlt.
[3] Ja, meistens.
[2] Ja, gelegentlich.
[1] Nein, nicht sehr häufig.
[0] Nein, gar nicht.</p> | <p>I have felt very sad or miserable.
Yes, most of the time.
Yes, quite often.
Not very often.
No, not at all.</p> |
| <p>IX. Ich war so unglücklich, dass ich weinen mußte.
[3] Ja, die ganze Zeit.
[2] Ja, sehr häufig.
[1] Nur gelegentlich.
[0] Nein, nie.</p> | <p>I have been so unhappy that I have been crying.
Yes, most of the time.
Yes, quite often.
Only occasionally.
No, never.</p> |
| <p>X. Ich hatte den Gedanken, mir selbst etwas anzutun.
[3] Ja, recht häufig.
[2] Gelegentlich.
[1] Kaum jemals.
[0] Niemals.</p> | <p>The thought of harming myself has occurred to me.
Yes, quite often.
Sometimes.
Hardly ever.
Never.</p> |

Berliner Fragebogen zu Auswirkungen von Traumatisierungen während der Geburt – BFAG ©

© 2016 Tanja Sahib, in: Es ist vorbei - ich weiß es nur noch nicht

Mit freundlicher Genehmigung der Urheberin. Für weitere Kopien und Veröffentlichungen muss das Einverständnis der Urheberin eingeholt werden.

Denken Sie bitte an die Geburt Ihres Kindes. Vieles in Ihrem Leben hat sich seitdem verändert. Kreuzen Sie in dem folgenden Fragebogen an, wie Sie sich in den letzten Tagen gefühlt oder verhalten haben.

Bitte entscheiden Sie sich pro Frage nur für eine Antwort!

	nie	selten	manchmal	oft	sehr oft
1. Wie häufig haben Sie über die Geburt Ihres Kindes gegrübelt?	1	2	3	4	5
2. Kommt es vor, dass sich bildhafte Vorstellungen aufdrängen, die mit der damaligen Situation zu tun haben?	1	2	3	4	5
3. Ist es so, als würden Sie in bestimmten Momenten die Geburt nacherleben?	1	2	3	4	5
4. Vermeiden Sie es, Orten oder Menschen zu begegnen, die Sie erinnern könnten?	1	2	3	4	5
5. Wie häufig denken Sie, ohne es zu wollen, plötzlich an das Geburtsgeschehen?	1	2	3	4	5
6. Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich an vieles nicht erinnern oder bestimmten Erinnerungen der Zusammenhang fehlt?	1	2	3	4	5
7. Wie groß ist Ihre Angst, Ihnen selbst könnte erneut etwas zustoßen?	1	2	3	4	5
8. Fühlen Sie sich in Ihrem Körper nach der Geburt noch nicht wohl und führen Sie das auf Ihr Erleben bei der Geburt zurück?	1	2	3	4	5
9. Haben Sie mehr Angst als andere Mütter, die Sie kennen, dass Ihrem Kind etwas zustoßen könnte?	1	2	3	4	5
10. Wie häufig haben Sie belastende Träume, die mit dem Erlebten im Zusammenhang stehen?	1	2	3	4	5
11. Sind Sie körperlich angespannt und aufgeregt, wenn Sie an die Geburt denken?	1	2	3	4	5
12. Haben Sie Angst, Sie könnten Ihr Kind verletzen?	1	2	3	4	5
13. Sind Sie bei lauten Geräuschen sehr schreckhaft?	1	2	3	4	5
14. Wie häufig ziehen Sie sich von anderen Menschen zurück und sind wesentlich weniger aktiv als vorher?	1	2	3	4	5
15. Wie häufig vermeiden Sie es, Ihrem Kind nahe zu sein?	1	2	3	4	5
16. Wie häufig haben Sie Wutanfälle, die Sie bisher nicht von sich kannten?	1	2	3	4	5
17. Kommt es vor, dass Ihnen einiges keine Freude mehr macht, das für Sie früher sehr erfüllend war?	1	2	3	4	5

Eigeninitiativen stärken

- Hilfsmaßnahmen
 - Vorstellung versch. therapeutischer Verfahren
 - Professionelle
 - Alternative
 - medikamentöse
 - Mütter-Hilfen
 - Doula
 - Mütter- u. Familienpflegerinnen
 - Haushaltshilfen
 - Baby-Willkommensdienste
 - Selbsthilfe Tipps für Angehörige
- Prävention für Wiedergebärende

Kontaktlisten

- Selbsthilfegruppen und Beraterinnen
- Fachleute-Listen
- Mutter-Kind-Einrichtungen
- Betroffene Frauen

Fachleute-Listen

- Hebammen
- Niedergelassene Fachleute
- Klinik-Fachleute

Persönlichere Möglichkeiten

- Betroffenen-Kontaktliste per Post
- Erfahrungsberichte über Psychosen und Depression
- Geschichten und Gedichte
- Forum – mit Legitimation

Aufklärung für Fachpersonal

Hebammen-Checklisten

Fortbildungen und Schulungen

Vorträge

Literatur-Empfehlungen

Initiativen

- Eigene
 - Anonyme Umfragen an Betroffene
 - Präventionsstudien
- Fremde
 - Mitwirkung bei der Erstellung von Facharbeiten, Studien und Umfragen durch Mitglieder des Vereins

Literatur-Empfehlungen

- Peripartalen psych. Erkrankungen
- für Kinder psych. erkrankter Eltern
- zu psych. Erkrankungen allgemein
- Psychiatrie und Psychologie
- Medikamenten
- Therapieformen
- Selbsthilfegruppen

Öffentlichkeitsarbeit

- Verteilung der Flyer u. Plakate
- Informationsstände auf Gesundheits-Messen, SHG-Tagen mit Bannern und Büchertischen
- E-Mail Erinnerung zu den Terminen der örtlichen SHG
- Online Presse-Mitteilungen
- Artikel in Zeitungen/Zeitschriften
- Radio- und TV Interviews

Mitglied werden !

- ... in einem Netz das trägt

45 € / Jahr Vollmitgliedschaft
oder als Fördermitglied
voll steuerlich abzugsfähig

Die Selbsthilfegruppe Postpartale Depression Bonn/Rhein Sieg

- Besteht seit 2011
- Monatliche Treffen zum Gesprächskreis
- Mit Baby und Angehörigen möglich
- Keine Mindestteilnehmerzahl
- mit telefonischer Voranmeldung
- Kostenfrei
- In C-Krise in der Pause
- Wiederneuaufnahme mit Ann-Christin Krämer ab 2024

Selbsthilfegruppe
Postpartale Depressionen
in Bonn/Rhein-Sieg

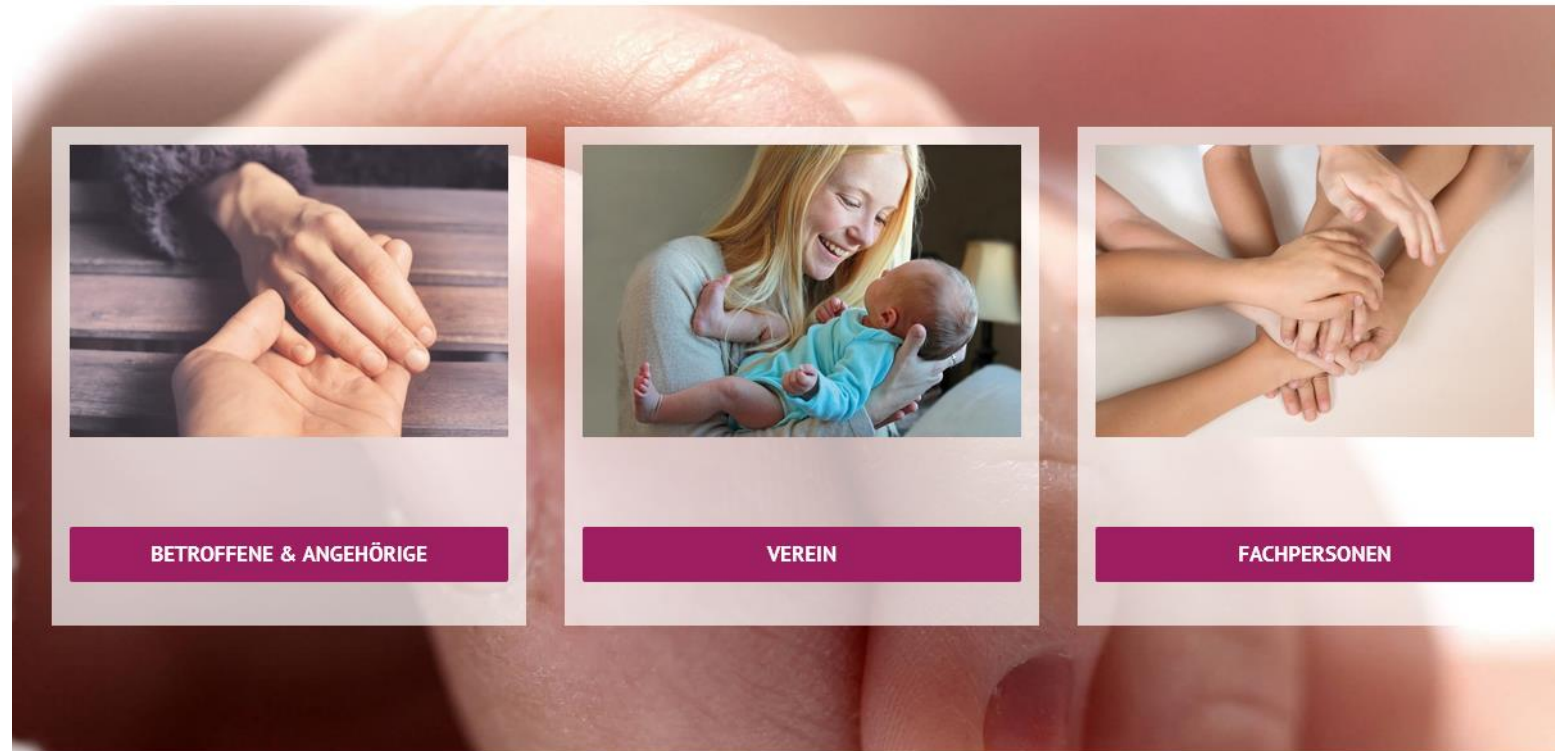


Man muss noch Chaos in
sich haben, um einen tanzenden Stern
gebären zu können.*

Frauen Gesundheit Familien Zukunft e.V.



[Home](#) [Verein](#) [Betroffene & Angehörige](#) [Fachpersonen](#) [Unterstützer werden](#) [Netzwerk](#) [News](#) [Kontakt](#)



BETROFFENE & ANGEHÖRIGE



VEREIN



FACHPERSONEN



PARTNER / UNTERSTÜTZER WERDEN

<https://fgfz-online.de/>

Ziele des Vereins

- Der Verein besteht seit 2017
- Förderung der Prävention von rund um die Geburt auftretenden psychischen Erkrankungen und die individuelle und persönliche Begleitung in der Schwangerschaft, der Geburt und der Elternzeit
- Aufklärung, Information, De-Stigmatisierung
- rechtzeitiger Zugang zu den vorhandenen Hilfsmaßnahmen v.a. für psychosozial belastete Frauen, Kinder und ihren Familien
- Inzidenz minimieren
- Verbesserung der Versorgungslage
- Förderung von Diskussionen, Informations- und Gedankenaustausch zwischen Eltern und Fachpersonen
- Ziel ist es, den Familien und ihren Kindern einen gesunden und psychisch stabilen Start ins Leben zu erleichtern

PSYCHOSOZIALE BERATUNG FÜR SCHWANGERE UND MÜTTER IN INNERER NOT



FRAUEN
GESUNDHEIT
FAMILIEN
ZUKUNFT

Prävention peripartaler
psychischer Erkrankungen



In Zusammenarbeit mit der Gynäkologischen
Psychosomatik der Universitätsfrauenklinik Bonn



Mit freundlicher Unterstützung durch die Novitas BKK:

NOVITAS BKK
EXTRA ANDERS . EXTRA FÜR SIE

www.novitas-bkk.de,
Tel.: 0800 - 6648233
kostenlos rund um die Uhr,
E-Mail: info@novitas-bkk.de

Die Kooperation

Idee, Konzept, Durchführung, Statistik



**FRAUEN
GESUNDHEIT
FAMILIEN
ZUKUNFT E.V.**

**Prävention peripartaler
psychischer Erkrankungen**

Sylvia Nogens
Vorstand des Vereins FGFZ e.V.
freiberufliche Gesundheitspraktikerin,
ehemals Betroffene (2009)

Ärztliche Kooperation & Qualitätssicherung



Dr. med. Andrea Hocke
Leitung der Gynäkologischen Psychosomatik der
Universitätsfrauenklinik Bonn
Gynäkologin, Psychoonkologin

Mit freundlicher Unterstützung von



Projekt Finanzierung
nach SGB V §20a ff

Warum ein solches Angebot?

- Da sich postpartale Depressionen in der Regel in den ersten Wochen nach der Entbindung schleichend entwickeln, werden sie von den betroffenen Frauen und ihren Angehörigen häufig nicht erkannt, **sondern mit „normalen“ Problemen der Geburt eines Kindes verwechselt.**
- Nicht selten stellt sich im Nachhinein heraus, dass bereits in der Schwangerschaft erste Symptome aufgetreten sind.
 - Mit dem Präventionsangebot werden:

Unterstützungsmöglichkeiten für Frauen, die eine „innere Not“ verspüren, aber sich selbst nicht als „krank“ definieren, aufgezeigt!

Ein schneller Zugang zu fachlicher Hilfe ist gewährleistet!

Was leistet psychosoziale Beratung?

Es handelt es sich um

- Begleitung in Lebenskrisen oder
- bei entscheidenden Entwicklungsschritten

Im Zentrum steht

- das persönliche, am Klienten orientierte Gespräch

Es ist **informativ und entwicklungsfördernd** und gibt

- Orientierungs-, Planungs- Entscheidungs- und Bewältigungshilfen

Dabei **berücksichtigt und beachtet** es

- persönliche und soziale Bewältigungsressourcen und
- soziokulturelle Lebens- und Umweltbedingungen

Ziel ist es

- aufgezeigte Potenziale nutzbar zu machen
- den Weg zur aktiven Umsetzung aufzuzeigen und „gehbar zu machen“

Die Herangehensweise ist **Kernelement der Präventionsarbeit**

Die Kooperation mit der Gynäkologischen Psychosomatik

Vorstellung in der Gynäkologischen Psychosomatik

- Besprechung: wöchentlich
- alle Klientinnen der vorangegangenen Woche werden Frau Dr. Hocke vorgestellt

Überleitung in die Betreuung der Gynäkologischen Psychosomatik

- Nach Einschätzung von Frau Nogens
- Bei vorbestehenden psychiatrischen Erkrankungen
- Bei Einnahme von Psychopharmaka
- Bei EPDS >13
- Besonderheit:

Antwort 1-3 im EPDS bei Frage 10

„überkam mich der Gedanke, mir selbst Schaden zuzufügen“

3 ja, ziemlich oft. 1 kaum.

2 manchmal. 0 niemals

Werden Punkte vergeben, muss genau nachgefragt werden, ob es sich um Selbstverletzungen, Lebensüberdruss oder richtige Selbstmordgedanken handelt.

Zielgruppe des Projektes

Frauen und Ihre Angehörigen rund um :

Schwangerschaft – Geburt – Eltern sein

- die ein Kind erwarten
- mit auftretenden psychischen Belastungsreaktionen in der Schwangerschaft
- mit krisenhaft / traumatisch erlebter Geburt
- mit postpartaler Depression (Angst-, Zwangs-, Panikstörungen)

Zugang zum Beratungsangebot

- Über einen Flyer, ein Plakat und eine Website
- Im Rahmen der Netzwerkarbeit mit den Frühen Hilfen der Städte Bonn, Königswinter und Bad Honnef, Siegburg
- Über die Kooperation und Veröffentlichung bei „Schatten und Licht e.V.“ – der Bundesdeutschen Selbsthilfeorganisation zu Psychischen Krisen rund um die Geburt
- Über die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bonn an alle städtischen Kindergärten und Kindertagesstätten
- Über die Jugendämter der Städte und Gemeinden von Bonn, Siegburg und Neunkirchen-Seelscheid
- Über niedergelassene Frauen- und Kinderärzte
- Hebammenverbände u.v.m.

Flyer:

IHRE BERATERIN:



Sylvia Nogens
Gesundheitspraktikerin BIG/DGAM
Psychologische Beratung und Prozessbegleitung
Spezialistin für Entspannung und Vitalität

- ▶ seit 2009 Mutter einer Tochter
- ▶ eigene Krisenerfahrung rund um die Geburt
- ▶ seit 2011 Mitglied und Mitarbeit bei Schatten und Licht e.V., Initiative peripartale psychische Erkrankungen
- ▶ ehrenamtliche Leiterin der Selbsthilfegruppe Postpartale Depressionen Bonn/Rhein-Sieg
- ▶ Begründerin der Initiative Frauen Gesundheit Familien Zukunft, Prävention peripartaler psychischer Erkrankungen

TERMINVEREINBARUNG:
Tel.: 0151 - 20 77 88 07
E-Mail: info@fgfz-online.de

WWW.FGFZ-ONLINE.DE

POSTANSCHRIFT:
Frauen Gesundheit Familien Zukunft
Prävention peripartaler psychischer Erkrankungen
Bachstraße 12
53819 Neunkirchen-Seelscheid

E-Mail: info@fgfz-online.de

SPRECHSTUNDE:
Die Sprechstunde findet in der Gynäkologischen Psychosomatik der Universitätsfrauenklinik Bonn statt. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter folgender Telefonnummer: 0151 - 20 77 88 07

ANFAHRT:
Gynäkologische Psychosomatik
Universitätsfrauenklinik Bonn
Gebäude Nr. 60, 1. Obergeschoss, Zimmer 139
Sigmund-Freud-Str. 25
53127 Bonn

Bitte benutzen Sie möglichst die öffentlichen Nahverkehrsmittel, da die Anzahl der Parkplätze auf dem Klinikgelände sehr begrenzt ist.

Sie erreichen den Venusberg ab dem Hauptbahnhof Bonn mit den Linien 600 und 601, Haltestelle Kliniken Nord oder Kliniken Hauptforte.

Mit freundlicher Unterstützung durch die Novitas BKK:



www.novitas-bkk.de,
Tel.: 0800 - 6648233
kostenlos rund um die Uhr,
E-Mail: info@novitas-bkk.de



In Zusammenarbeit mit der Gynäkologischen Psychosomatik der Universitätsfrauenklinik Bonn

Foto: © Monkey Business / Fotolia, © M&K / Fotolia
Gestaltung: www.gundp-bonn.de

LIEBE FRAUEN, LIEBE MAMAS,

wir alle kennen das Bild der allzeit glücklichen Mutter. Eine Frau, die jederzeit freudestrahlend alles kann, toll aussieht und sich super fühlt. Doch diese Darstellung widerspricht dem realen Leben und den vielfältigen Herausforderungen, die das Mutter-Werden und Mutter-Sein mit sich bringt.

Viel häufiger als angenommen kommen wir Frauen durch die Veränderungen in diesen Lebensphasen an die Grenzen unserer persönlichen Möglichkeiten.

Verwandelt sich Ihr soziales, psychisches und körperliches Wohlbefinden in einen Leidensdruck, dann nehmen Sie Hilfe an, bevor Krankheit entsteht!

Sylvia Nogens

IN DER SPRECHSTUNDE

finden Sie ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Nöte. In einem vertraulichen Gespräch können Sie mit mir über Ihre persönliche Belastung sprechen.

Gemeinsam beraten wir uns zu Ihrer individuellen gesundheitlichen und sozialen Situation und finden heraus, was Ihnen am besten hilft.

IN DER BERATUNG

bekommen Sie Anleitungen zu Bewältigungsstrategien und zur Selbsthilfe. Ich gebe Ihnen Informationen und kläre Sie über mögliche psychische sowie psychosomatische Belastungsreaktionen auf.

Gerne vermittele ich Ihnen weitere hilfreiche Angebote und begleite Sie bei Ihren Entscheidungsprozessen.

AUF WUNSCH kann eine professionelle, medizinstherapeutische Unterstützung in Zusammenarbeit mit der Gynäkologischen Psychosomatik der Universitätsfrauenklinik Bonn angeboten werden. Es besteht die Möglichkeit zur Vernetzung mit anderen ratsuchenden Frauen und Selbsthilfegruppen.

GEMEINSAM PLANEN WIR die nächsten Schritte für den Alltag und entwickeln Perspektiven für Ihre Zukunft.

SIE MÜSSEN DIE KRISE NICHT ALLEIN BEWÄLTIGEN! NUTZEN SIE UNSER PRÄVENTIVES BERATUNGSANGEBOT FÜR SICH, IHRE FAMILIE UND IHRE ZUKUNFT!

Plakat:

**PSYCHOSOZIALE BERATUNG
FÜR SCHWANGERE UND MÜTTER
IN INNERER NOT**



**FRAUEN
GESUNDHEIT
FAMILIEN
ZUKUNFT**

Prävention peripartaler
psychischer Erkrankungen



WWW.FGFZ-ONLINE.DE

Prävention postpartaler Depression

- ▶ kostenfrei
- ▶ ohne Krankenversicherungskarte
- ▶ auf Wunsch anonym

TERMINVEREINBARUNG:
Tel.: 0151 - 20 77 88 07 • info@fgfz-online.de



In Zusammenarbeit mit der Gynäkologischen Psychosomatik der Universitätsfrauenklinik Bonn

Mit freundlicher Unterstützung durch die Novitas BKK:



universitäts
klinikumbonn



NOVITAS BKK
EXTRA ANDERS. EXTRA FÜR SIE

www.novitas-bkk.de,
Tel.: 0800 - 6648233
kostenlos rund um die Uhr,
E-Mail: info@novitas-bkk.de

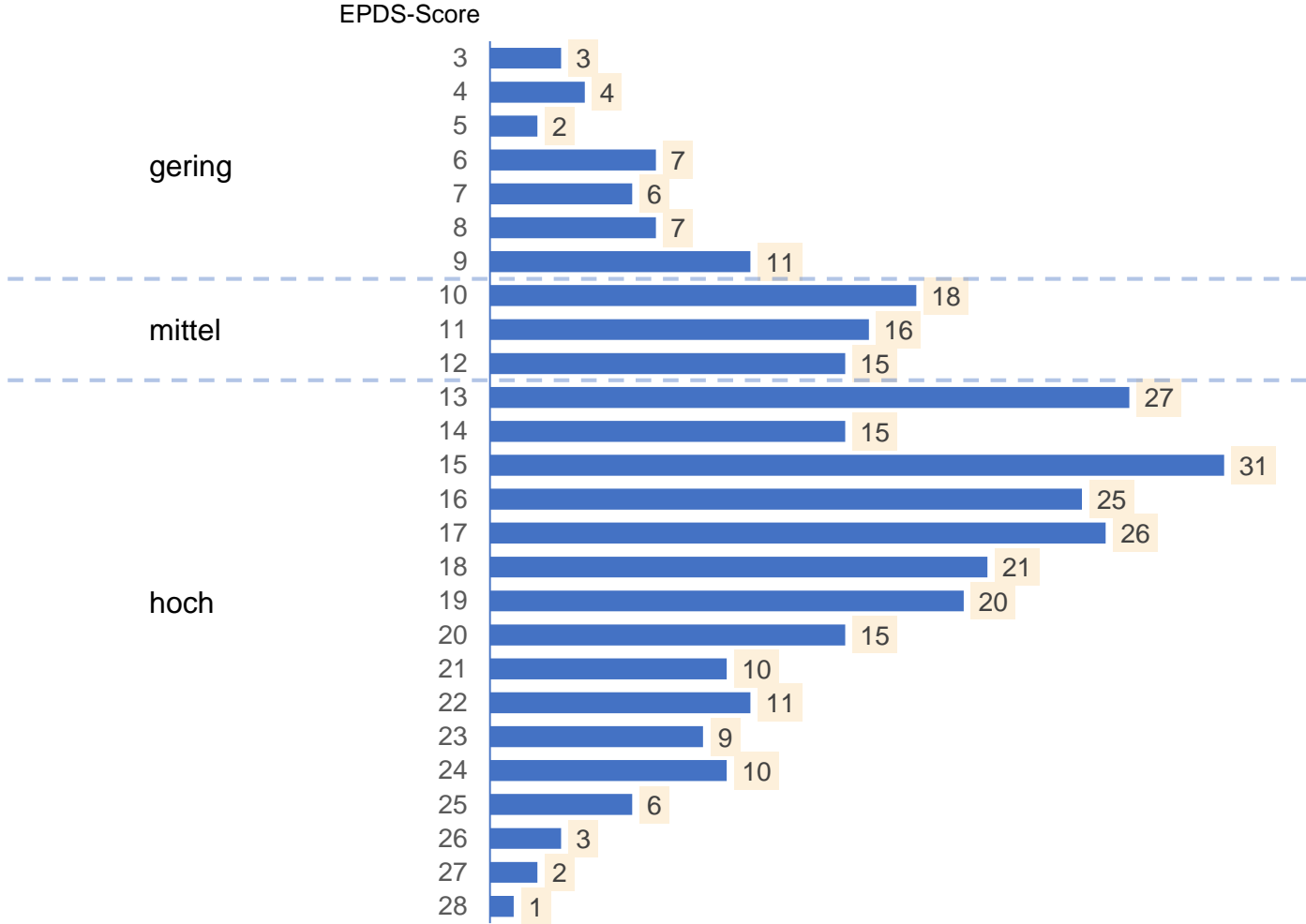
Was haben wir erreicht? / Auswertung 2021

- Basis für diese Auswertung sind die Beratungsgespräche mit 339 betroffenen Frauen zwischen August 2016 und Dezember 2021.
- Bei fast zwei Drittel der betroffenen Frauen ist mindestens ein zweites Gespräch erforderlich
- Die Mehrheit der Frauen wohnt in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis: Bonn 96, Rhein-Sieg-Kreis (links) 40, Rhein-Sieg-Kreis (rechts) 90, außerhalb 34
- Hebammen und Gynäkologinnen sind die wichtigsten Multiplikatoren
- Postpartale Belastungen sind die häufigsten Anliegen
- Die meisten Frauen sind verheiratet und leben mit ihrem Partner zusammen
- 12% der Frauen sind nicht in Deutschland geboren
- Das Bildungsniveau ist eher überdurchschnittlich

Was haben wir erreicht? / Auswertung 2021

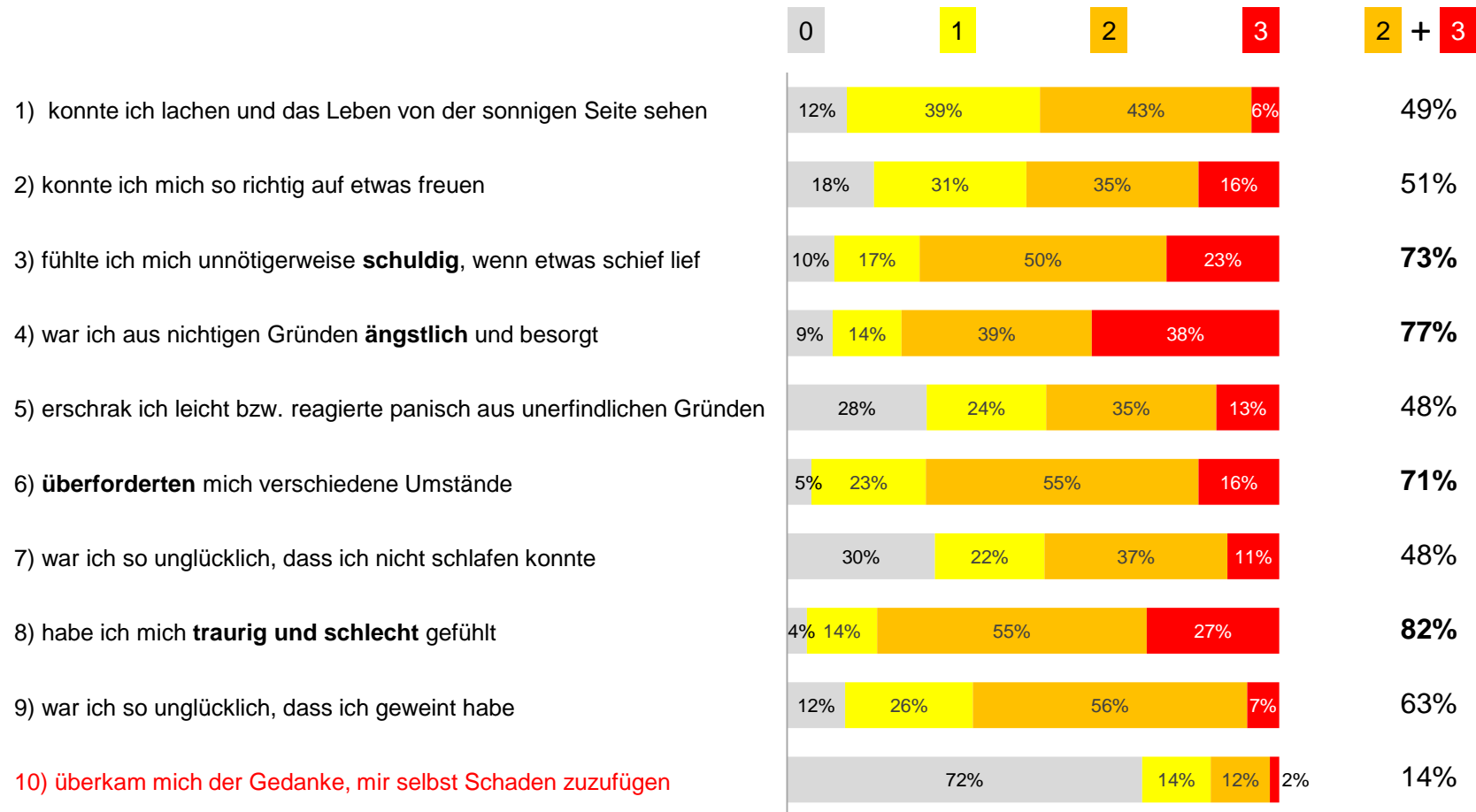
- Die Hälfte der betroffenen Frauen sind in Elternzeit – ihre Partner arbeiten sehr häufig in Vollzeit
- Viele der betroffenen Frauen bringen Belastungen aus der Vorgeschichte mit
- Bei 53% der Frauen geht es um die erste Schwangerschaft
- Für 46% der Frauen war die Geburt „eher schrecklich“
- Zwei Drittel der betroffenen Frauen hatte bereits in der Schwangerschaft leichte bis schwere psychische Probleme
- Knapp die Hälfte der betroffenen Frauen hatten nach der Geburt einen Baby-Blues
- 63% der Frauen erleben von Anfang an eine gute Bindung zum Kind

EPDS Scorewerte (1. EPDS-Bogen)



EPDS: Einzel-Items

In den letzten 7 Tagen (oder in den Tagen seit der Geburt) ...



n=322

Weitere Projekte des Vereins

- Seit 2019 kontinuierliche ehrenamtliche Mitarbeit am „Hebammenhaus Rhein-Sieg“ mit dem Ziel im Rhein-Sieg Kreis ein Kompetenzzentrum zur außerklinischen Geburtshilfe und interdisziplinärer Kooperation zu errichten.
- Seit 2022 Förderung der Emotionellen Ersten Hilfe nach Thomas Harms mit der Körperpsychotherapeutin und Hebamme Mareike Gies
- Unterstützt durch die Moving Child GmbH München



Moving Child

Adressen

Schatten und Licht e.V.

Obere Weinbergstr. 3, 86465 Welden, Tel.: 08293 965864

info@schatten-und-licht.de , www.schatten-und-licht.de

Selbsthilfegruppe Postpartale Depressionen Bonn / Rhein-Sieg,
Bachstraße 12, 53819 Neunkirchen-Seelscheid, Tel: 02247-9009277,
info@shg-ppd-bonn.de, www.shg-ppd-bonn.de

Frauen Gesundheit Familien Zukunft e.V.,
Bachstraße 12, 53819 Neunkirchen-Seelscheid, Tel: 02247-9157277
und Terminvergabe Beratungssprechstunde: 0151-20778807,
info@fgfz-online.de, www.fgfz-online.de

Mitglied werden !

- ... in einem lokalen Projekt das trägt

25 € / Jahr als Fördermitglied
voll steuerlich abzugsfähig

Jede Spende hilft

Danke!





www.schatten-und-licht.de



www.shg-ppd-bonn.de



www.fgfz-online.de

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Sylvia Nogens

Gesundheitspraktikerin BfG/DGAM