

Mit dem Baby kommt der Blues

Selbsthilfegruppe für Frauen

at. Frauen, die nach der Geburt ihres Kindes oder während der Schwangerschaft an psychischen Problemen leiden, finden ab sofort Unterstützung in der neu gegründeten Selbsthilfegruppe „Zwickmühle“. Die Selbsthilfegruppe – die erste ihrer Art in Heidelberg und Umgebung – ist eine Nachsorgeeinrichtung der Mutter-Kind-Einheit der Psychiatrischen Universitätsklinik. Seit 2001 bietet die Mutter-Kind-Einheit verschiedene stationäre und ambulante Beratungs- und Therapiemöglichkeiten für betroffene Frauen an.

Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen in den Räumen der Psychiatrischen Universitätsklinik und soll den Frauen einen intensiven Austausch und gegenseitige Unterstützung ermöglichen. Offene Infoabende mit Vorträgen zu den immer häufiger auftretenden psychischen Erkrankungen nach einer Geburt und während der Schwangerschaft erweitern das Angebot und beziehen Angehörige mit ein. Ab 2008 sind auch regelmäßige Wochenendworkshops geplant, bei denen beispielsweise Entspannungstechniken, Kreativkurse oder Freizeitaktivitäten in der Natur auf dem Programm stehen werden. Junge Mütter, aber auch Schwangere mit Depressionen, Angststörungen und anderen psychischen Erkrankungen sind in der Selbsthilfegruppe willkommen. Für diese Risikogruppe gibt es bisher in Deutschland kaum Beratungs- oder Therapiemöglichkeiten, obwohl mittlerweile bekannt ist, dass das Risiko, nach einer Geburt wieder zu erkranken, für die betroffenen Frauen um 60 Prozent erhöht ist.

① **Info:** Kontakt zu „Zwickmühle“ unter Telefon 0177 / 30 93 518 oder E-Mail: shg_zwickmuehle@web.de und www.zwickmuehle.uni-hd.de

Selbsthilfegruppe gegen „Baby Blues“

An der Heidelberger Universitätsklinik hat sich eine neue Selbsthilfegruppe für Mütter und Schwangere gegründet, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. Immer häufiger leiden Frauen während der Schwangerschaft oder nach der Geburt ihres Kindes unter seelischen Erkrankungen, verniedlichend oft „Baby Blues“ genannt. Sie äußern sich in Symptomen wie Erschöpfung, inneres Leeregefühl, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Ängste und zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber.

Die Selbsthilfegruppe mit dem Namen „Zwickmühle“, die sich alle zwei Wochen in den Räumen der Psychiatrischen Uniklinik trifft, soll den Betroffenen einen intensiven Austausch und gegenseitige Unterstützung ermöglichen. Schwangere mit Depressionen, Angststörungen und anderen psychischen Erkrankungen sind ebenso willkommen. Die Selbsthilfegruppe ist nach Angaben der Uniklinik die erster ihrer Art in der Umgebung. kjs

i Mehr Informationen unter der Internetseite www.zwickmuehle.uni-hd.de, per E-Mail an shg-zwickmuehle@web.de oder unter Telefon 0177/3 09 35 18.