



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Eva Maria Meisenzahl ■ Veronika
Stegmüller ■ Nicole Gerbig

Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit

Das Manual für Gruppen- und
Einzelsettings

Univ.-Prof. Dr. med. Eva Maria Meisenzahl
Direktorin der Klinik und Poliklinik für
Psychiatrie und Psychotherapie
LVR-Klinikum Düsseldorf
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität
Düsseldorf
Bergische Landstraße 2
40629 Düsseldorf

Dr. rer. biol. hum. Veronika Stegmüller
Schraudolphstr. 1
80799 München

Nicole Gerbig
LVR-Klinikum Düsseldorf
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität
Düsseldorf
Bergische Landstraße 2
40629 Düsseldorf

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

www.schattauer.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © istock/Mikollette

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat und Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40062-5

Auch als E-Book erhältlich

Einleitung

Zielgruppe

Zielgruppe des Manuals sind Frauen, die bereits moderate Belastungserscheinungen zeigen, sowie Frauen, bei denen bereits ambulant eine psychische Erkrankung festgestellt wurde. Auch betroffene schwangere Frauen und junge Mütter sind angesprochen, bei denen psychosoziale Risikofaktoren bestehen und die präventiv von den Inhalten des Manuals profitieren. Diese Frauen können bspw. von ihren betreuenden GynäkologInnen oder HausärztInnen empfohlen werden. Außerdem können Hebammen sowie Beratungsstellen das vorliegende Manual nutzen, um aufzuklären und ihre Klientinnen weiterzuempfehlen. PsychotherapeutInnen und ÄrztInnen, die auf Grundlage des vorliegenden Manuals eine Gruppe anbieten möchten, finden im Buch einen Flyer zum Ausdrucken mit den wichtigsten Informationen und Inhalten zur Gruppe. Vorteil des Manuals ist, dass auch Fachpersonen ohne Kenntnisse der speziellen Anforderungen an frischgebackene Mütter die Gruppe durchführen können. Allerdings ist die Vertrautheit mit kognitiv-behavioralen therapeutischen Ansätzen und deren Durchführung sinnvoll. Das vorliegende Manual ist als Basis-Behandlung in Schwangerschaft und Stillzeit konzipiert. Aus diesem Grund wird auch von »Teilnehmerinnen« und »Gruppenleitung« gesprochen und nicht von »Patientinnen« oder »Gruppentherapeuten«. Je nach (Schwere der) Diagnose empfiehlt sich (z. B. im Anschluss an die Gruppe) sowohl eine spezifizierte Psychotherapie oder auch eine pharmakologische Behandlung.

Zielsetzung

Dieses Buch wurde mit dem Anspruch geschrieben, die bestehende Literatur und das vorhandene Wissen zu psychischen Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit zu bündeln und das Material so aufzuarbeiten, dass es klinisch einsetzbar und praktisch anwendbar ist.

Ziel ist die Verbesserung des mütterlichen Befindens vornehmlich durch Stabilisierung, Wissensvermittlung und Entlastung der Frauen. Dadurch soll sich auch die Interaktionsqualität zwischen Mutter und Kind sowie die Zufriedenheit in der Paarbeziehung der Eltern verbessern. Im Einzelnen können die Ziele folgendermaßen aufgelistet werden:

Ziele der Gruppe »Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit«

- Verstehen von Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit
- Informationen zu psychischen Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit, u. a. zu Symptomen von Depression, Angst und Zwang sowie Psychopharmaka
- Erlernen und Erproben von Strategien im Umgang mit der neuen Situation und den psychischen Belastungssymptomen
- Selbstvertrauen stärken: Eigene Kompetenzen und Stärken besser wahrnehmen
- Betrachtung und Verbesserung der eigenen Streitkultur
- Perfektionistische Ansprüche reduzieren und gelassener werden
- Angehörige einbinden und gegenseitige Unterstützung stärken
- Reflexion der eigenen Herkunftsfamilie und der eigenen Rolle

Das Manual ist kognitiv-verhaltenstherapeutisch sowie systemisch und schematherapeutisch aufgebaut. Die Mütter sollen lernen, ihr Kind während der Gruppensitzung zeitlich begrenzt abgeben zu können. Das wird zu Beginn schwieriger sein, soll aber der eigenen Entlastung dienen. Außerdem können die Frauen idealerweise spüren, wie gut der Abstand vom familiären Alltag und die Fokussierung auf die eigenen Bedürfnisse sowohl die Beziehung zum Kind als auch die Beziehung zum Partner positiv beeinflussen.

Anwendung Einzelsetting vs. Gruppe

Das Manual ist für das Gruppensetting konzipiert. Schwangere und frisch gebackene Mütter sind häufig von einem markanten Rückgang sozialer Kontakte betroffen. Entweder die (kinderlosen) Freunde arbeiten und haben deshalb keine Zeit, oder die Versorgung des Babys ist so zeitaufwendig und unberechenbar, dass sich die sozialen Kontakte zwangsläufig ändern bzw. reduzieren. Schwangere Frauen und junge Mütter müssen neue Kontakte knüpfen, um nicht völlig zu vereinsamen. Dazu sind aber Kraftreserven und Eigeninitiative nötig, die u. U. durch psychische Belastungen in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht gegeben sind. Durch die Interaktion in der Gruppe erkennen betroffene Mütter, dass sie nicht die Einzigen sind und dass andere Mütter ähnliche Probleme haben, die gut behandel- und veränderbar sind. Nichtsdestotrotz können die Informations- und Arbeitsblätter sowie der inhaltliche Ablauf und die jeweiligen Module im therapeutischen Einzel individuell genutzt und eingesetzt werden. Im Einzelsetting besteht der Vorteil darin, dass mehr Zeit und Kapazität für Einblicke in die Mutter-Kind-Interaktion sowie Paargespräche gegeben sind. Bspw. könnte im Einzel die Mutter mit ihrem Kind beobachtet und ihre Rückmeldungen bzw. Verstärkungen zur Kontaktaufnahme und Interaktionsfähigkeit gegeben werden. Viele Mütter sind unsicher im Umgang mit ihrem Kind und es mangelt ihnen an Selbstvertrauen. Es ist daher wichtig, ihnen zu zeigen, dass es sehr wohl Dinge gibt, die sie gut machen.

Aufbau der Sitzungen

Die Gruppe sollte einmal wöchentlich angeboten werden. Eine Sitzung umfasst 90 Minuten. Da schwangere und stillende Frauen öfter auf die Toilette müssen und nicht gezwungen werden sollten, dies abzustimmen, wird keine feste Pause eingeplant, sondern den Frauen vermittelt, dass sie nach ihren eigenen Bedürfnissen zur Toilette gehen oder sich etwas zu trinken und eine Kleinigkeiten zu essen holen dürfen. Die Termine sollten zeitlich und räumlich jede Woche gleich gestaltet sein, um eine klare Struktur zu gewährleisten.

Mit Ausnahme des ersten und letzten Moduls folgen die Sitzungen diesem Ablauf:

Sitzungsablauf

1. Anfangsblitzlicht
2. Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe
3. Informationsvermittlung
4. Anregung/Übung in der Gruppe
5. Aufgabe für zu Hause bis zur nächsten Sitzung
6. Abschlussblitzlicht

Die Gruppenleitung findet alle Arbeits- und Informationsblätter zum Ausdrucken und Austeilen im Online-Material wieder (siehe Hinweis vorne im Buch).

Inhalt

Modul 1	1
1.1 Gegenseitiges Kennenlernen	1
1.2 Ziele der Gruppe	2
1.3 Inhalte der Gruppe	3
1.4 Ablauf der Gruppe	4
1.5 Gruppenregeln	5
1.6 Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen der Teilnehmerinnen ...	6
1.7 Übung bis zur nächsten Sitzung: Gemeisterte Situationen	7
1.8 Abschlussblitzlicht	7
Informationsblatt 1	9
Arbeitsblatt 1	12
 Modul 2	15
2.1 Anfangsblitzlicht	15
2.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe	15
2.3 Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit	16
2.4 Epidemiologische Daten	19
2.5 Übung bis zur nächsten Sitzung	19
2.6 Abschlussblitzlicht	20
Informationsblatt 2	21
Arbeitsblatt 2	25

Modul 3	29
3.1 Anfangsblitzlicht	29
3.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe	29
3.3 Das Fassmodell	30
3.4 Schaffung von »Ablaufkanälen«	32
3.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Persönliche Ablaufkanäle finden, ggf. Entspannungsübung	32
3.6 Abschlussblitzlicht	33
Informationsblatt 3	34
Arbeitsblatt 3	37
Modul 4	42
4.1 Anfangsblitzlicht	42
4.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe	42
4.3 Manchmal der richtige Weg: Nutzen von Medikamenten	43
4.4 Wirkung von Antidepressiva: Die »Neuroplastizität«	44
4.5 Abwägung von Risiken	45
4.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: Studium von Online-Informationen und Online-Portalen zu Medikamenten in Schwangerschaft und Stillzeit	46
4.7 Abschlussblitzlicht	47
Informationsblatt 4	48
Arbeitsblatt 4	51
Modul 5	53
5.1 Anfangsblitzlicht	53
5.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe	53

5.3 Überblick über den aktuellen Tages- und Wochenablauf (IST-Wochenplan)	54
5.4 Den Mittelweg zwischen Sumpf und Klippe finden	57
5.5 Hilfreiche Tages- und Wochenstrukturierung	58
5.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: SOLL-Wochenplan erstellen	59
5.7 Abschlussblitzlicht	60
Informationsblatt 5	61
Arbeitsblatt 5	63
 Modul 6	 66
6.1 Anfangsblitzlicht	66
6.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	66
6.3 Das Karussell der Depression	67
6.4 Ausstieg aus dem Karussell über das Verhalten	69
6.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Kuschelrezept einlösen mit Selbstbeobachtung	71
6.6 Abschlussblitzlicht	71
Informationsblatt 6	72
Arbeitsblatt 6	75
 Modul 7	 77
7.1 Anfangsblitzlicht	77
7.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	77
7.3 Negative automatische Gedanken	78
7.4 Bewusstwerden und Versuch der Distanzierung	82
7.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Gedankenprotokoll	83
7.6 Abschlussblitzlicht	84
Informationsblatt 7	85
Arbeitsblatt 7	88

Modul 8	89
8.1 Anfangsblitzlicht	89
8.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	89
8.3 Ängste in Schwangerschaft und Stillzeit	90
8.4 Angemessene oder pathologische Angst?	92
8.5 Erinnerung an Einflussmöglichkeiten	94
8.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: Interview durchführen und Gegengedanken finden	95
8.7 Abschlussblitzlicht	96
Informationsblatt 8	97
Arbeitsblatt 8	100
 Modul 9	 103
9.1 Anfangsblitzlicht	103
9.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	103
9.3 Psychoedukation zu Zwangsgedanken	104
9.3.1 Inhalte der Zwangsgedanken	105
9.3.2 Erklärungsmodell	106
9.3.3 Strategien im Umgang mit Zwangsgedanken	108
9.4 Übung bis zur nächsten Sitzung: Wahrscheinlichkeitseinschätzung und Lesen der Tipps	109
9.5 Abschlussblitzlicht	110
Informationsblatt 9	111
Arbeitsblatt 9	114
 Modul 10	 116
10.1 Anfangsblitzlicht	116
10.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	116
10.3 Sammeln von persönlichen Schlafschwierigkeiten	117

10.4	Zehn Tipps zur Schlafverbesserung	119
10.5	Übung bis zur nächsten Sitzung: Mind. 2 der schlaffördernden Maßnahmen ausprobieren	123
10.6	Abschlussblitzlicht	123
	Informationsblatt 10	124
	Arbeitsblatt 10	127
Modul 11	129
11.1	Anfangsblitzlicht	129
11.2	Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	129
11.3	Die gute Mutter	130
11.4	Raus aus der Perfektionismusfalle	131
11.5	Übung bis zur nächsten Sitzung: Warum bin ich die beste Mutter für mein Kind?	133
11.6	Abschlussblitzlicht	134
	Informationblatt 11	135
	Arbeitsblatt 11	139
Modul 12	141
12.1	Anfangsblitzlicht	141
12.2	Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	141
12.3	Das Innere Kind kennenlernen	142
12.4	Das Innere Kind gut versorgen	145
12.5	Übung bis zur nächsten Sitzung: Den glücklichen Kindmodus fördern	147
12.6	Abschlussblitzlicht	147
	Informationsblatt 12	148
	Arbeitsblatt 12	150

Modul 13	153
13.1 Anfangsblitzlicht	153
13.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	153
13.3 Begriffsdefinitionen zum Selbst	154
13.4 Selbstbild erstellen	155
13.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Zwei Veränderungsziele umsetzen bzw. Ziele und Strategien entwickeln	157
13.6 Abschlussblitzlicht	157
Informationsblatt 13	158
Arbeitsblatt 13	160
Modul 14	164
14.1 Anfangsblitzlicht	164
14.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	164
14.3 Die eigene Familie als Genogramm	165
14.4 Übung bis zur nächsten Sitzung: Reflexion des eigenen Genogramms	167
14.5 Abschlussblitzlicht	167
Informationsblatt 14	168
Arbeitsblatt 14	172
Modul 15	174
15.1 Anfangsblitzlicht	174
15.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	174
15.3 Einstellung zu und Umgang mit Konflikten	175
15.4 Die apokalyptischen Reiter	176
15.5 Reduzierung und Vermeidung der apokalyptischen Reiter	178

15.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: Positives an Partner und Beziehung finden	180
15.7 Abschlussblitzlicht	180
Informationsblatt 15	182
Arbeitsblatt 15	185
Modul 16	191
16.1 Anfangsblitzlicht	191
16.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe	191
16.3 Erwartungen an die Geburt	192
16.4 Schwierige Geburtssituationen	194
16.5 Geburt ist keine Krankheit (WHO)	195
16.6 Möglichkeiten der Vorbeugung	196
16.7 Übung bis zur nächsten Sitzung: Interview mit Begleitperson und/oder Hebamme	197
16.8 Abschlussblitzlicht und Hinweis auf Einbezug eines Angehörigen nächste Stunde	197
Informationsblatt 16	199
Informationsblatt 16	203
Informationsblatt 16	208
Arbeitsblatt 16	211
Modul 17	214
17.1 Anfangsblitzlicht	214
17.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	214
17.3 Das »Familienhaus«	215
17.4 Gemeinsame Reflexion des eigenen Familienhauses	217

17.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Verbesserungsbedarf im Ausbau des eigenen Familienhauses	218
17.6 Planung der letzten Stunde und Abschlussblitzlicht	218
Informationsblatt 17	220
Arbeitsblatt 17	221
Modul 18	223
18.1 Anfangsblitzlicht	223
18.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	223
18.3 Persönliche Frühwarnzeichen	224
18.4 Meine Schatzkiste	225
18.5 Verabschiedung	225
18.6 Abschlussblitzlicht und Verabschiedung	226
Informationsblatt 18	227
Arbeitsblatt 18	229
Literatur	230

Modul 1

Einführung und Kennenlernen

Sie sind nicht allein

Inhalte & Ziele

- 1.1 Gegenseitiges Kennenlernen
- 1.2 Ziele der Gruppe
- 1.3 Inhalte der Gruppe
- 1.4 Ablauf der Gruppe
- 1.5 Gruppenregeln
- 1.6 Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen der Teilnehmerinnen
- 1.7 Übung bis zur nächsten Sitzung: Gemeisterte Situationen
- 1.8 Abschlussblitzlicht

Materialien

- Ggf. Mappe zum Sammeln der Arbeits- und Informationsblätter
- Informationsblatt 1
- Arbeitsblatt 1
- Kreppband oder Etiketten als Namensschilder, Stifte
- Grüne und blaue Karten

1.1 Gegenseitiges Kennenlernen

Die erste Stunde dient insbesondere dem Kennenlernen und der Informationsvermittlung über die Inhalte und Ziele der Gruppe. Vor Beginn der Stunde werden die Teilnehmerinnen gebeten, sich ein Namensschild zu schreiben. Die Gruppenleitung heißt die Teilnehmerinnen willkommen und stellt sich vor (Name, Qualifikation, Funktion). Im Anschluss werden die Teilnehmerinnen gebeten, sich selbst vorzustellen. Die Gruppenleitung sollte für sich prüfen, wie sie mit Siezen und Duzen in der Gruppe verfahren möchte. Empfehlenswert ist, den Teilnehmerinnen vorzuschlagen, sich zumindest untereinander beim Vornamen zu nennen, um eine vertrautere Atmosphäre zu schaffen.

Herzlich Willkommen zur Gruppe »Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit«. Mein Name ist ... (Qualifikation, Funktion, therapeutische Erfahrungen etc.). Ich werde (gemeinsam mit meiner Kollegin/meinem Kollegen ...) die Gruppe in den nächsten Wochen leiten. Wir freuen uns, dass Sie hier sind. Zu Beginn wollen wir uns etwas kennenlernen. Dazu möchten wir Sie nun bitten, sich selbst kurz vorzustellen. Es wäre schön, wenn Sie uns

neben Ihrem Namen auch Ihr Alter sagen, wie viele Kinder Sie haben und wie alt diese sind. Uns interessiert auch, wie Sie es geschafft haben, Ihr Baby bzw. Ihre Kinder für die Teilnahme an der Gruppe abzugeben und wie es Ihnen damit geht. Wenn Sie noch nicht entbunden haben, interessiert uns die Schwangerschaftswoche, in der Sie sich befinden. Wir möchten Sie auch bitten, kurz zu beschreiben, warum Sie hier sind. Im Anschluss daran werden wir Ihnen ausführliche Informationen zum Ablauf und den Rahmenbedingungen der Gruppe geben.

Folgende Punkte können als Anregung für die Vorstellungsrunde am Flipchart dargestellt werden.

Gegenseitiges Kennenlernen

- Eigener Name & Alter
- Name & Alter des/r Kindes/r
- Betreuungsmöglichkeit des/r Kindes/r während der Gruppe und Empfinden damit
- Schwangerschaftswoche
- Deshalb bin ich hier

Danke für Ihre Vorstellung und Ihre Offenheit. Wie würden Sie hier in der Gruppe gerne angesprochen werden? Mit Ihrem Vornamen oder lieber Nachnamen? Wir als Gruppenleitung möchten gerne das »Sie« beibehalten, wenn wir Sie ansprechen bzw. wenn Sie uns ansprechen, aber untereinander könnten Sie sich vielleicht auf das persönlichere Du einigen? Wäre das für Sie alle in Ordnung?

1.2 Ziele der Gruppe

In der Einführungsstunde sollten die Ziele der Gruppe transparent gemacht werden. Dafür wird das **Informationsblatt 1** an jede Teilnehmerin ausgehändigt.

Das Ziel unserer gemeinsamen Zusammenarbeit in den nächsten Wochen ist es, Ihnen Informationen und Strategien zum Umgang mit psychischen Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit an die Hand zu geben. Wir möchten Ihnen dabei helfen, Expertin für Ihr eigenes psychisches Befinden zu werden und Sie dabei unterstützen, geeignete Bewältigungsstrategien zu finden und zu erproben. Wir wollen Sie dabei unterstützen, mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln und Ihre Stärken wahrzunehmen.

- Ziele der Gruppe »Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit«**
 - Verstehen von Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit
 - Informationen zu psychischen Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit, u. a. zu Symptomen von Depression, Angst und Zwang sowie Psychopharmaka
 - Erlernen und Erproben von Strategien im Umgang mit der neuen Situation und den psychischen Belastungssymptomen
 - Selbstvertrauen stärken: Eigene Kompetenzen und Stärken besser wahrnehmen
 - Betrachtung und Verbesserung der eigenen Streitkultur
 - Perfektionistische Ansprüche reduzieren und gelassener werden
 - Angehörige einbinden und gegenseitige Unterstützung stärken
 - Reflexion der eigenen Herkunftsfamilie und der eigenen Rolle

1.3 Inhalte der Gruppe

Die Gruppenleitung gibt einen Überblick über die Inhalte der Sitzungen. Die Reihenfolge kann bei Bedarf variiert werden. Die Teilnehmerinnen sollten nun die Termine für die kommenden Gruppensitzungen mitgeteilt bekommen und in der Übersicht auf **Informationsblatt 1** notieren.

Modul	Inhalt	Termin
1	Einführung und Kennenlernen	
2	Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit	
3	Entstehung der Beschwerden	
4	Vom Nutzen und Risiko medikamentöser Therapien	
5	Zeitmanagement	
6	Das Karussell der Depression I	
7	Das Karussell der Depression II	
8	Ängste und Sorgen	
9	Zwangsgedanken	
10	Schlafstörungen	
11	Die Rolle als Mutter	
12	Mein Inneres Kind	
13	Selbstbild	

Modul	Inhalt	Termin
14	Meine Familiengeschichte	
15	Streitkultur	
16	Rund um die Geburt	
17	We are family → Einladung einer Person Ihrer Wahl!	
18	Abschlussfest	

1.4 Ablauf der Gruppe

Damit die Teilnehmerinnen eine konkrete Vorstellung von den kommenden Sitzungen haben, wird an dieser Stelle der Ablauf der Sitzungen beschrieben (Ausnahme ist das erste und letzte Modul). Fragen zu Parkplatz-, Still- oder Spielplatzmöglichkeiten, Toiletten, Verpflegung, Parks oder kinderfreundlichen Cafés in der Nähe (die die Betreuungsperson des Babys während der Gruppe nutzen könnte) sollten ebenfalls beantwortet werden.

Sitzungsablauf

1. Anfangsblitzlicht
2. Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe
3. Informationsvermittlung
4. Anregung/Übung in der Gruppe
5. Aufgabe für zu Hause bis zur nächsten Sitzung
6. Abschlussblitzlicht

Die Gruppe findet einmal wöchentlich statt. Eine Sitzung umfasst 90 Minuten. Wir werden keine feste Pause einplanen, sondern Sie dürfen nach Ihren eigenen Bedürfnissen zur Toilette gehen oder sich etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen holen. Die Gruppe findet jede Woche hier in diesen Räumlichkeiten statt. Zum Stillen vor der Gruppe können Sie ... nutzen. Die Toiletten finden Sie ... Ein kinderfreundliches Café und einen Park, in die die Betreuungspersonen Ihres Babys in Ihrer Abwesenheit gehen können, befinden sich ... Gibt es ansonsten noch Fragen oder Unklarheiten?

1.5 Gruppenregeln

Bei psychisch belasteten Müttern bzw. Schwangeren sollte bei der Besprechung der Gruppenregeln kein »Zeigefinger«-Klima geschaffen werden, sondern eine wohlwollende und nachsichtige Haltung mit den Teilnehmerinnen eingenommen und vermittelt werden. Die Frauen setzen sich schon genug unter Druck, da sollte der pünktliche Start der Gruppe nicht ein zusätzlicher Belastungsfaktor sein. Wichtig ist vielmehr zu besprechen, wie mit Zuspätkommen oder Absagen umgegangen wird. Auch hier sollte die Gruppenleitung für sich prüfen, welche Möglichkeiten angeboten werden können (Diensthandynummer, Sekretariat, eigene Grenzen für Planung und Durchführung der Gruppe, etc.). Meistens haben die Teilnehmerinnen gute Vorschläge (Email-Verteiler, Handy-Gruppe, o. Ä.), wofür allerdings das Einverständnis von allen eingeholt werden sollte. Die vereinbarten Gruppenregeln werden am Flipchart festgehalten.

Nun möchten wir mit Ihnen die nötigen Voraussetzungen für die Gruppe klären, damit wir uns alle wohlfühlen. Wir wissen, dass keine von Ihnen absichtlich zu spät kommt und wollen auch nicht, dass Sie sich, Ihr Baby oder Ihr Umfeld unnötig unter Druck setzen. Sie leisten schon genug, seien Sie deshalb mit sich und auch Ihren Gruppenkolleginnen nachsichtig, wenn Sie es nicht pünktlich schaffen, oder bekleckert und verschwitzt hier erscheinen. Wie sagt man so schön im Sport: »Dabei sein ist alles!« Nichtsdestotrotz möchten wir uns keine Sorgen um Sie machen müssen, wenn Sie zu Beginn der Gruppe nicht da sind. Und wir möchten auch nicht gestört werden, wenn wir uns bereits gedanklich auf die Gruppe und das jeweilige Thema der Stunde eingestellt haben. Wie können wir mit Zuspätkommen oder Absagen umgehen, ohne dass die anderen gestört werden oder sich unnötig Gedanken machen? Haben Sie Ideen? Sind Sie alle damit einverstanden? Uns sind zusätzlich folgende 3 Regeln wichtig:

Regel 1: Schweigepflicht

Für uns LeiterInnen gilt Schweigepflicht, das heißt, dass nichts, was in dieser Gruppe gesagt wird, von uns nach außen getragen wird. Wir würden auch Sie als Teilnehmerinnen bitten, alles persönlich Mitgeteilte vertraulich zu behandeln und nicht außerhalb der Gruppe darüber zu sprechen. Was Sie an Wissen hier lernen, darf und soll natürlich auch mit Ihrem sozialen Umfeld geteilt werden.

Regel 2: Eigenverantwortlichkeit

Jeder darf sprechen, niemand muss! Entscheiden Sie selbst, wie sehr Sie sich öffnen und was Sie von sich einbringen möchten. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, die Sitzung zu pausieren, wenn Sie sich nicht gut fühlen. Melden Sie der Gruppe zurück, dass Sie kurz rausgehen und für sich selbst sorgen, aber auch, dass Sie wiederkommen.

Regel 3: Mitverantwortung und Unterstützung

Jeder ist für den Gruppenprozess verantwortlich und sollte andere Teilnehmerinnen unterstützen und, wenn nötig, Hilfe anbieten. Dabei gilt das wertfreie Zuhören und sich Ausredenlassen als Voraussetzung.

Gibt es noch etwas, das Ihnen wichtig ist, was wir nicht angesprochen haben?

1.6 Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen der Teilnehmerinnen

Für diesen Abschnitt fordert die Gruppenleitung nun die Teilnehmerinnen dazu auf, sich jeweils zu zweit zusammenzufinden. Die Teilnehmerinnen sollen sich gegenseitig im Tandem ca. 15 Minuten zu Erwartungen, Wünschen an die Gruppe und Befürchtungen befragen. Die Gruppenleitung benennt, dass es sich nicht nur um inhaltliche Punkte handeln muss, sondern auch Vorstellungen hinsichtlich der Rahmenbedingungen oder der Stimmung in der Gruppe genannt werden können. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, die Antworten der jeweiligen Tandempartnerin auf bunte Karten zu notieren (z. B. grüne Karten = Erwartungen und Wünsche, blaue Karten = Befürchtungen).

Wir haben Ihnen bisher viel über die Inhalte und den Ablauf der Gruppe erzählt, so wie wir sie geplant haben. Wir sind nun auch sehr daran interessiert, welche Erwartungen, Wünsche oder Hoffnungen Sie an die Gruppe haben. Genauso interessiert uns, ob Sie vielleicht Befürchtungen oder Ängste haben, wenn Sie an die nächsten Gruppenstunden denken.

Finden Sie sich bitte mit der Person links von sich zusammen und fragen Sie sich gegenseitig:

- Welche Erwartungen, Hoffnungen und Wünsche hast du an die Gruppe?
- Welche Befürchtungen und Ängste hast du, die die Gruppe betreffen?

Notieren Sie bitte die Erwartungen auf die grünen Karten und die Befürchtungen auf die blauen Karten.

Im Anschluss werden Erwartungen und Befürchtungen mündlich zusammengetragen, die Karten von der Gruppenleitung gesammelt. Durch das gestufte Vorgehen kommen die Teilnehmerinnen in direkten Kontakt miteinander und die Hemmschwelle, Befürchtungen und Erwartungen im Plenum zu äußern, wird gesenkt. Die Äußerungen der Teilnehmerinnen werden zunächst nur gesammelt und wenn alles zusammengetragen wurde, gruppiert kommentiert. Befürchtungen, die häufig geäußert werden, wie z. B. die Angst, intime Themen in einer Gruppe zu besprechen, werden durch die Gruppenregeln erneut aufgegriffen und diese ggf. erweitert.

1.7 Übung bis zur nächsten Sitzung: Gemeisterte Situationen

Wenn die Möglichkeit besteht, könnte an dieser Stelle eine Sammelmappe für die Teilnehmerinnen ausgeteilt werden, in der sie die in jeder Stunde ausgehändigten Informations- und Arbeitsblätter ablegen können. Zum Thema »Hausaufgaben« ist es günstig, die Teilnehmerinnen darauf hinzuweisen, dass ein wichtiger Teil der Gruppe über die selbständige Nachbearbeitung der Inhalte aus den Sitzungen erfolgt. Die Beschäftigung mit den Inhalten der Gruppenstunden zwischen den Sitzungen ist ein wesentlicher Faktor für den Erfolg. Um durch den Begriff »Hausaufgabe« keinen Widerstand auszulösen, wird im Manual die Bezeichnung »Übung bis zur nächsten Sitzung« genutzt.

In jeder Sitzung bekommen Sie von uns Informationsblätter ausgehändigt, welche die Inhalte der Stunde zusammenfassen, sowie Arbeitsblätter, die jeweils zwischen den Sitzungen selbstständig bearbeitet werden sollen. Die Beschäftigung mit den Inhalten der Gruppe zwischen den Stunden dient dazu, das Erarbeitete nochmals auf Ihre eigene, persönliche Situation zu beziehen. Dies ist ein wichtiger Bestandteil für den Erfolg der Gruppe. In dieser Sammelmappe können Sie die Blätter ablegen und aufbewahren.

Um den Fokus am Ende der Stunde auf die schon vorhandenen Ressourcen und Stärken der Teilnehmerinnen zu lenken, soll als erste Aufgabe eine selbstwirksamkeitsfördernde Technik zum Einsatz kommen. Selbstwirksamkeit ist ein zentraler Teil psychischer Widerstandskraft, der gerade in Schwangerschaft und Stillzeit gefördert werden sollte. Dafür wird das **Arbeitsblatt 1** ausgehändigt.

Bitte notieren Sie bis zur nächsten Stunde auf dem Arbeitsblatt 1 drei Situationen aus Ihrem Leben, die Sie gut gemeistert haben und worauf Sie stolz sind. Was hat Ihrer Meinung nach dazu beigetragen, dass Sie die Situation erfolgreich bewältigt haben? Wie hat sich das damals angefühlt? Die Situationen können etwas mit der Schwangerschaft und Ihrem Kind zu tun haben, müssen es aber nicht. Sie können auch Situationen ganz unabhängig davon auswählen.

1.8 Abschlussblitzlicht

Die Teilnehmerinnen werden gebeten, zum Ende der Stunde ihre aktuelle Befindlichkeit einzuschätzen und eine kurze Aussage darüber zu machen, was sie aus der Stunde für sich mitnehmen konnten.

Zum Abschluss der Sitzung möchten wir Sie bitten, uns kurz mitzuteilen, mit welcher Stimmung Sie nach Hause gehen. Orientieren Sie sich bitte bei Ihrer Einschätzung an den Schulnoten: 1 steht für eine sehr gute, zuversichtliche Stimmung, 3 steht für eine mittelmäßige »so lala«-Stimmung und 6 steht für

eine sehr schlechte, deutlich belastete Befindlichkeit. Zudem würden wir uns freuen, wenn Sie mit uns teilen würden, was Sie aus der heutigen Stunde für sich mitnehmen konnten.

Informationsblatt 1

Einführung und Kennenlernen

Sie sind nicht allein

Liebe Teilnehmerin,
herzlich Willkommen zur Gruppe »Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit«. Sie erwarten derzeit ein Kind oder haben vor nicht allzu langer Zeit ein Kind geboren und sehen sich nun mit einigen Schwierigkeiten und Belastungen konfrontiert.

Schwangerschaft und Stillzeit sind besondere Phasen im Leben einer Frau, die mit vielen Veränderungen einhergehen können und nicht selten ergeben sich daraus psychische Probleme. Dies können zum Beispiel vermehrte Ängste, Niedergeschlagenheit und Gefühllosigkeit sein, aber auch Ärger, Wut, Schuldgefühle und negative Gedanken kommen häufig vor. Körperlich verändert sich so Einiges: von Gewichtsveränderungen bis hin zu Stillproblemen und Schlafschwierigkeiten. Auch Ihre Partnerschaft bzw. Ihr soziales Umfeld ist den Veränderungen und Belastungen ausgesetzt.

Diese neue und für Sie auch schwierige Phase müssen Sie nicht alleine meistern! Die Gruppe soll Sie unterstützen, wieder Wege und Mittel zu psychischem Wohlbefinden zu finden. Veränderungen brauchen Zeit. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere, aber wir können lernen, mit neuartigen Situationen umzugehen. Genau dabei wollen wir Ihnen helfen.

Wir möchten Ihnen das nötige Wissen und hilfreiche Strategien an die Hand geben, um diese Schwierigkeiten zu bewältigen und Belastungssymptome zu lindern sowie vorzubeugen.

Wir laden Sie herzlich ein, sich in den nächsten Wochen über mögliche psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit sowie deren Ursachen zu informieren und Methoden zu deren Bewältigung zu erlernen.

Sollten Sie während der Gruppe individuelle Beratung oder Unterstützung brauchen, zögern Sie bitte nicht, die Gruppenleitung anzusprechen. Für Fragen und Anliegen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung. Gemeinsam werden wir uns bemühen, Lösungen zu finden.

Inhalte und Termine der Gruppe

Modul	Inhalt	Termin
1	Einführung und Kennenlernen	
2	Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit	
3	Entstehung der Beschwerden	
4	Vom Nutzen und Risiko medikamentöser Therapien	
5	Zeitmanagement	
6	Das Karussell der Depression I	
7	Das Karussell der Depression II	
8	Ängste und Sorgen	
9	Zwangsgedanken	
10	Schlafstörungen	
11	Die Rolle als Mutter	
12	Mein Inneres Kind	
13	Selbstbild	
14	Meine Familiengeschichte	
15	Streitkultur	
16	Rund um die Geburt	
17	We are family → Einladung einer Person Ihrer Wahl!	
18	Abschlussfest	

Gruppenregeln

Versuchen Sie, pünktlich zu sein, aber seien Sie nachsichtig mit sich und anderen Gruppenteilnehmerinnen, wenn es nicht gelingt. Als Schwangere oder Stillende leisten Sie genug! In dieser Gruppe gilt das Motto: »Dabei sein ist alles«. Kommen Sie deshalb lieber zu spät, als gar nicht. Neben wertfreiem Zuhören und sich gegenseitig Ausredenlassen gelten folgende Regeln:

Regel 1 – Schweigepflicht: Alles Persönliche, das in dieser Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen. Vermitteltes Wissen darf und soll mit dem sozialen Umfeld geteilt werden.