

Depressionen nach Geburt: Können psychosoziale und psychologische Verfahren helfen?



Nicht-direktive Beratungsgespräche, kognitive Verhaltenstherapie oder interpersonelle Psychotherapie können Depressionen nach einer Geburt bei vielen Frauen lindern.

Nicht-direktive Beratungsgespräche, kognitive Verhaltenstherapie oder interpersonelle Psychotherapie können Depressionen nach einer Geburt bei vielen Frauen lindern.

Die Zeit nach der Geburt kann für Mütter sehr aufregend und turbulent sein: Ein Neugeborenes krempelt den Alltag gründlich um. Es ist normal, dass sich frischgebackene Eltern über ihre neue Rolle und die Veränderungen in ihrem Leben unsicher sind. Die Zeit nach einer Geburt kann von heftigen Gefühlen geprägt sein. Viele Frauen haben schon von diesem Gefühlschaos gehört, das häufig als "Heultage" oder "Baby blues" bezeichnet wird. Trotzdem sind sie oft überrascht, wie stark und wechselhaft ihre Gefühle in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt sein können.

Einen "Baby blues" erlebt die Hälfte aller Mütter; er erreicht seinen Höhepunkt zwischen dem dritten und fünften Tag nach der Geburt des Kindes. Spätestens nach zwei Wochen ist diese Zeit in der Regel vorbei. Emotionale Unterstützung und Hilfe im Alltag reichen bei den meisten Frauen aus, um sie gut zu überstehen.

Postnatale Depression: mehr als nur "Heultage"

Auch wenn die meisten Frauen sich von den Gefühlen des "Baby blues" rasch wieder erholen, entwickeln doch einige in den ersten Monaten nach der Geburt ihres Kindes eine behandlungsbedürftige Depression. Etwa 15 von 100 Frauen (15 %) haben mit einer solchen postnatalen oder postpartalen Depression zu tun. Damit tritt eine Depression bei Frauen nach der Geburt dreimal häufiger auf als bei Frauen im selben Alter, die nicht vor kurzer Zeit geboren haben. Häufig wird sie jedoch nicht erkannt.

Die Ursache für Depressionen nach einer Geburt sind unklar: Hormonelle oder biologische Auslöser konnten bislang nicht gefunden werden. Menschen werden jedoch häufig depressiv, wenn sie mit einschneidenden Lebensumständen konfrontiert sind - und Mutter zu werden ist sicherlich eine große Herausforderung. Mehr über Depressionen nach einer Geburt und die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.451.de.html>) .

Frauen mit postnataler Depression ziehen im Allgemeinen nichtmedikamentöse Behandlungen vor. Für depressive Mütter kann es sehr wichtig sein, mit jemandem zu sprechen, der sich nicht wertend äußert und sie emotional unterstützt. Wissenschaftlerinnen der Cochrane

Collaboration haben untersucht, ob es wissenschaftliche Belege dafür gibt, dass psychosoziale Unterstützung oder psychotherapeutische Behandlung bei postnataler Depression helfen.

Die Forschung zeigt: psychotherapeutische Unterstützung hilft langfristig

Es gibt viele unterschiedliche Techniken, die Psychotherapeutinnen und -therapeuten nutzen, um Menschen mit Depressionen zu helfen. Aber nicht alle Verfahren wurden in wissenschaftlichen Studien überprüft. Die Cochrane-Wissenschaftlerinnen konnten zehn Studien ausfindig machen, an denen fast 1000 Frauen mit postnataler Depression teilgenommen hatten. Diese Frauen hatten eingewilligt, nach dem Zufallsprinzip zusätzlich zur üblichen medizinischen Behandlung entweder eine bestimmte psychologische Behandlung oder psychosoziale Unterstützung zu erhalten, betreut zu werden wie üblich oder Medikamente zu erhalten. Auf diese Weise konnte sichergestellt werden, dass es am Ende der Studie wirklich auf die Behandlungen zurückzuführen war, wie stark sich die Depressionen bei den Teilnehmerinnen besserten. Wenn die Frauen selbst entschieden hätten, welche Behandlung sie erhalten, hätten die Ergebnisse beispielsweise dadurch verzerrt werden können, dass Frauen, die bewusst eine Psychotherapie wählen, sich von den anderen Frauen schon im Vorhinein unterschieden hätten.

Die Studien zeigten, dass die Depressionen mindestens bei fast der Hälfte der Frauen - egal mit welcher Behandlung - nach einigen Wochen oder Monaten wieder verschwanden. Es zeigte sich allerdings auch, dass die psychotherapeutische Behandlung die Beschwerden bei vielen Frauen lindern konnte. Im ersten Jahr nach dem Ende der Behandlung hatten zusätzlich etwa 2 von 10 Frauen aufgrund der psychotherapeutischen Therapie keine Beschwerden mehr (18 %). Bei 3 bis 4 von 10 Frauen blieb die Depression trotz der Behandlung bestehen (35 %).

Behandlungsverfahren, deren Wirksamkeit nachgewiesen ist

In den meisten Studien wurden nicht-direktive Beratungsgespräche, kognitive Verhaltenstherapie oder interpersonelle Psychotherapie untersucht.

Eine nicht-direktive Beratung besteht aus Gesprächen, die die Frauen emotional unterstützen und ihnen dabei keine

Ratschläge geben, was sie tun sollen. Eine feste Anzahl an Sitzungen gibt es dabei nicht.

Eine kognitive Verhaltenstherapie (KVT) umfasst mehrere Sitzungen - in der Regel etwa zehn, aber die Dauer der Behandlung kann schwanken. Eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut mit KVT-Ausbildung arbeitet bei dieser Therapieform mit der Frau zusammen. Das Ziel ist, herauszufinden, ob bestimmte Gedanken oder Verhaltensweisen ihr das Leben unnötig schwer machen oder ihr dabei im Wege stehen, die Gefühle und Veränderungen zu verarbeiten, die mit dem Muttersein verbunden sind. Hat eine Frau zum Beispiel häufig Gedanken wie: "Ich bin eine schlechte Mutter und werde immer eine schlechte Mutter bleiben", kann eine solche Therapie ihr dabei helfen, diese Überzeugung zu verändern. "Kognition" ist der Fachbegriff für Gedanken, Bewertungen, Überzeugungen und Einstellungen. Ziel der kognitiven Verhaltenstherapie ist es, Kognitionen bewusst zu machen, zu lernen sie zu überprüfen und das Verhalten gegebenenfalls zu verändern.

Eine interpersonelle Psychotherapie umfasst wöchentliche Sitzungen mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten über eine begrenzte Zeit. Diese Behandlung befasst sich sowohl mit den Beschwerden der Frauen als auch mit bestimmten Aspekten, die für sie wichtiger werden, während sich ihre Rolle im Leben und ihre Beziehung zu anderen Personen ändert. Deshalb spricht man von "interpersoneller Psychotherapie". Zum Beispiel kann von Bedeutung sein, wie sich die Beziehung zum Partner oder zur Partnerin sowie zu ihrer Familie entwickelt. Daraus wird dann eine individuelle Strategie abgeleitet, um die Probleme anzugehen, die in der Therapie aufgedeckt wurden.

In den Studien wurden diese Therapien üblicherweise von ausgebildeten Psychotherapeutinnen und -therapeuten sowie geschulten Beraterinnen und Beratern durchgeführt. Studien zu Gruppentherapien und Selbsthilfe wurden nicht ausgewertet. Es gab auch nicht viel qualitativ hochwertige Forschung zu anderen Formen von Psychotherapie, zum Beispiel solchen, in denen es darum geht, die Vergangenheit aufzuarbeiten.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer

Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Quellen

Dennis C-L, Hodnett E. Psychosocial and psychological interventions for treating postpartum depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD006116/frame.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.