

Inhalt

Vorwort	11
1 So viele Gefühle in der Schwangerschaft	13
1.1 Schwangerschaft bedeutet vielfältige Veränderungen	13
1.1.1 Früher und heute – Erwartungen und Zahlen	14
1.1.2 Schwangerschaft ist keine Krankheit	14
1.2 Unsicherheiten und Ambivalenzen	15
1.2.1 Schwangerschaft als Anpassungsprozess	16
1.2.2 Offener Austausch hilft	16
1.3 Partnerschaftskonflikte, ausgerechnet jetzt	17
1.3.1 Aus 2 wird 3 (oder mehr)	17
1.3.2 Konflikte gestern und heute	18
1.3.3 Töchter werden Mütter – Söhne werden Väter	19
1.3.4 Mehr oder weniger Sex	19
1.3.5 Hilfe für Paare	20
1.4 Sozialer Druck/Alle wollen mitreden	21
1.4.1 Mitteilung der Schwangerschaft und unterschiedliche Reaktionen	21
1.4.2 Meinungen und Ratschläge	22
1.4.3 Unterstützung organisieren	23
1.5 Die Schwangerschaft austragen oder abbrechen – Umgang mit Entscheidungsnot	24
1.5.1 Ungeplant und ungewollt – der Schwangerschaftskonflikt	24
1.5.2 Geplant und gewollt – und doch ein Abbruch?	25
1.5.3 Die psychische Bewältigung eines Schwangerschaftsabbruchs	25
1.5.4 Trauer nach einem Schwangerschaftsabbruch	26
1.5.5 Schwangerschaftskomplikationen als Folge von Ambivalenzen?	27
1.5.6 Den Entscheidungsprozess gut gestalten	27
1.6 Von der normalen Angst bis zur Angststörung	29
1.6.1 Angst ist normal	29
1.6.2 Wenn Angst stört oder das Leben beherrscht	30
1.6.3 Wann ist eine Angststörung behandlungsbedürftig? ..	31
1.6.4 Ängste als Symptome anderer psychischer Störungen	33

1.6.5	Diagnostik und Therapie bei Ängsten	33
1.6.6	Schwangerschaft und Angststörung	34
1.6.7	Angststörung nach der Entbindung	35
1.6.8	Den richtigen Umgang mit Ängsten finden – auch ohne Psychotherapie	36
1.7	Niedergeschlagenheit von Depression unterscheiden	37
1.7.1	Die vielen Gesichter der Depression	38
1.7.2	Niedergeschlagenheit in der Schwangerschaft mit und ohne Grund	39
1.7.3	Die depressive Reaktion (reaktive Depression)	40
1.7.4	Depression und Hypomanie als Teil affektiver Störungen	40
1.7.5	Depressive Stimmung in der Schwangerschaft	43
1.7.6	Oftmals die Fortsetzung aus der Schwangerschaft: die postnatale Depression	44
1.7.7	Den richtigen Umgang mit Traurigkeit/Depressivität finden	47
1.8	Traumatische Erfahrungen und Posttraumatische Belastungsstörung	48
1.8.1	Wann spricht man von Traumatisierung?	49
1.8.2	Flashbacks und andere Symptome bei posttraumatischer Belastungsstörung	49
1.8.3	Schwanger bei Traumatisierung in der Vorgeschichte	50
1.8.4	Die traumatisch erlebte Entbindung	51
1.8.5	Die Schwangerschaft nach einer traumatisch erlebten Entbindung	51
1.8.6	Mit traumatischen Erfahrungen umgehen	52
1.9	Was sind eigentlich Zwangssymptome?	54
1.9.1	Der Unterschied zwischen Gewohnheit und Zwangshandlung	54
1.9.2	Angemessenes Grübeln oder Zwangsgedanken	55
1.9.3	Schwangerschaft als erlebter Kontrollverlust	55
1.9.4	Schwangerschaft bei vorbestehender Zwangsstörung	56
1.9.5	Sich nicht von Zwangssymptomen tyrannisieren lassen	57
1.10	Schwanger mit einer Essstörung	57
1.11	Schwanger als »Borderlinerin«	59
1.12	Süchtig und schwanger	61
1.13	Euphorie – das Gegenteil von Depression	63
1.14	Realitätsverlust und Psychose – auch in der Schwangerschaft möglich	65
2	Von der normalen körperlichen Veränderung bis zur Risikoschwangerschaft	68
2.1	Körperliche Veränderungen und Krankheitssymptome	68
2.1.1	Der Körper verändert sich	69

2.1.2	Schwanger und krank	69
2.1.3	Der »Klinik-Koller«	70
2.1.4	Überwertige Krankheitsängste	71
2.1.5	Gegen den »Fokus« – der Umgang mit körperlichen Symptomen	72
2.2	Schwangerschaftserbrechen/Hyperemesis gravidarum	75
2.2.1	Die Hyperemesis gravidarum (übermäßiges Schwangerschaftserbrechen)	76
2.2.2	Psychische Verursachung oder psychische Belastung als Folge?	76
2.2.3	Vielfältige Behandlungsmöglichkeiten	77
2.2.4	Der Übelkeit selbst entgegentreten	78
2.3	Die Risikoschwangerschaft	79
2.3.1	Die typischen Risikofaktoren	80
2.3.2	Drohende Frühgeburt	81
2.3.3	Wenn das Fröhchen da ist	83
2.3.4	Trotz Risikoschwangerschaft eine gute Schwanger- schaft erleben	84
2.4	Mehrlingsschwangerschaft	86
2.4.1	Mehrlingsschwangerschaften sind Risikoschwanger- schaften	87
2.4.2	Das besondere Problem des selektiven Fetozids	87
2.4.3	Die Geburt von Mehrlingen	88
2.4.4	Sich auf die Mehrlingsschwangerschaft einstellen	89
2.5	Das Ungeborene ist schwer krank	90
2.5.1	Plötzlich ist alles anders	91
2.5.2	Psychosoziale Beratung in Anspruch nehmen	91
2.5.3	Den eigenen Weg aus der Krise finden	92
2.6	Schwangerschaft nach Kinderwunschbehandlung	94
2.6.1	Eltern nach Kinderwunschbehandlung – nicht anders als andere	94
2.6.2	Gefühlsmäßige Besonderheiten nach einer Kinderwunschbehandlung	95
2.6.3	Die Schwangerschaft trotz Widrigkeiten positiv erleben	96
3	Verlusterlebnisse in der Schwangerschaft	97
3.1	Der Verlust des Ungeborenen durch Fehlgeburt/Totgeburt ..	97
3.1.1	Fehlgeburten	97
3.1.2	Habituelle Aborte	98
3.1.3	Das medizinische Vorgehen bei einer frühen Fehlgeburt	98
3.1.4	Späte Fehlgeburten	99
3.1.5	Das medizinische Vorgehen bei einer späten Fehlgeburt	100
3.1.6	Totgeburten	101

3.1.7	Das medizinische Vorgehen bei einer Totgeburt	102
3.1.8	Den Verlust des Ungeborenen verarbeiten	103
3.2	Schwangerschaftsabbruch	107
3.2.1	Der frühe Schwangerschaftsabbruch nach Beratungsregelung	107
3.2.2	Der späte Schwangerschaftsabbruch	108
3.2.3	Besonders belastend – ein Fetozyd	109
3.2.4	Einen Schwangerschaftsabbruch verarbeiten	110
3.3	Folgeschwangerschaft nach Schwangerschaftsverlust	112
3.3.1	Sorgen und Befürchtungen bestimmen die Folge- schwangerschaft	112
3.3.2	Die Angst »im Griff behalten«	113
3.4	Trauerfälle während der Schwangerschaft	114
3.4.1	Das Schicksal nimmt keine Rücksicht auf die Schwangerschaft	115
3.4.2	Mit Trauerfällen in der Schwangerschaft umgehen ..	115
3.5	Trennung während der Schwangerschaft	117
3.5.1	Eine Trennungssituation meistern	118
3.6	Von Anfang an alleinerziehend	118
3.6.1	Eine Trennungssituation meistern	119
4	Das Kind bekommen und abgeben?	121
4.1	Die Freigabe zur Adoption	121
4.2	Die »verdrängte« Schwangerschaft	122
4.3	Die Vertrauliche Geburt	123
4.4	Schwanger nach sexueller Gewalt	124
5	Psychische Diagnosen im Detail	127
5.1	Die ICD – das gebräuchliche Diagnosesystem	128
5.2	Depressive Episoden	128
5.3	Hypomanie/Manie/Bipolare Störung	130
5.4	Psychotische Störungen	132
5.5	Angststörungen	133
5.6	Zwangsstörungen	135
5.7	Reaktionen/Anpassungsstörungen/Posttraumatische Belastungsstörung/Somatische Belastungsstörung	137
5.8	Essstörungen	138
5.9	Emotional-instabile Persönlichkeit (Borderline- Persönlichkeit)	139
5.10	Suchterkrankungen	140
5.11	Organische psychische Störungen	141
6	Selbsthilfestrategien	142
6.1	Die eigenen Ressourcen nutzen	142
6.2	Strategien zur Entspannung	143
6.2.1	Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson	144

6.2.2	Autogenes Training (AT)	145
6.2.3	Imaginationsverfahren/Phantasie Reisen	145
6.2.4	Meditation	147
6.2.5	Schwangeren-Yoga/aktive Entspannung	147
6.2.6	Wichtige Hinweise zu Entspannungsverfahren	148
6.3	Strategien der Achtsamkeit	149
6.3.1	Body-Scan	149
6.3.2	Atem-Meditation	150
6.4	Strategien zur Angstregulation	151
6.4.1	Den Teufelskreis der Angst verstehen	151
6.4.2	Vertrauen in den Körper zurückgewinnen	151
6.4.3	»Die Angst hereinbitten«	153
6.4.4	Gedankenstopp (nicht nur bei Ängsten)	154
6.4.5	Grübelstuhl und Grübelzeit	155
6.4.6	Innerer Ort der Ruhe	155
6.5	Strategien zum Umgang mit Sorgen, Niedergeschlagenheit und Depressivität	156
6.5.1	Das Bild der Waage	156
6.5.2	Bewegung, Sport, Luft und Licht	157
6.5.3	Kontakt und Berührung	157
6.5.4	Aktivitäten und Pausen	158
6.5.5	Ablenkung/Zeitvertreib	158
6.5.6	Akzeptanz	160
6.5.7	Eine Depression nicht übersehen	160
6.6	Strategien gegen Zwänge	160
6.6.1	Zwangsgedanken keine Macht geben	161
6.6.2	Zwangshandlungen verhindern	162
6.7	Strategien gegen traumatische Erinnerungen	163
6.7.1	Reden hilft	164
6.7.2	Tresortechnik	165
6.7.3	Innere Helfer	165
6.7.4	Bildschirmtechnik	166
6.7.5	Schreiben hilft	167
6.7.6	Selbstwirksamkeit stärken	167
6.8	Strategien in Trauersituationen	168
6.8.1	Trauerphasen verstehen	169
6.8.2	Eine »anhaltende Trauerreaktion« erkennen	171
6.8.3	Den eigenen Umgang mit der Trauer finden	172
6.9	Selbsthypnose statt Medikamente	174
7	Behandlungsmöglichkeiten im Überblick	176
7.1	Psychotherapeutische Verfahren	176
7.1.1	Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse)	178
7.1.2	Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	178
7.1.3	Verhaltenstherapie/Kognitive Therapie	179
7.1.4	Systemische Therapie/Familientherapie	180

7.1.5	Traumatherapie	180
7.1.6	Hypnotherapie	181
7.1.7	Körperorientierte Psychotherapie	181
7.1.8	Ärztliche oder psychologische Psychotherapeutin? ...	182
7.1.9	Die Kostenübernahme für die Psychotherapie	183
7.1.10	Ablauf der Psychotherapie	183
7.2	Beratungsstellen	184
7.3	Medikamente und mehr	185
7.3.1	Psychopharmaka in der Schwangerschaft?	186
7.3.2	Lichttherapie	187
7.3.3	Homöopathie und mehr – alternative Heilmethoden	188
7.4	Selbsthypnose statt Medikamente	189
Literatur		190
Weiterführende Literatur und hilfreiche Webseiten		192
Glossar		198
Sachwortverzeichnis		203