

Rezension

„Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten“ (Sylvia Börgens)

Der Klappentext:

„Die Geburt eines Babys bedeutet vor allem für die Mutter einen großen Umbruch im Leben. Fast jede fünfte Frau gerät danach in ein seelisches Tief, fühlt sich erschöpft und überfordert. Der Übergang zu einer behandlungsbedürftigen Depression kann dabei fließend sein.

An vielen Beispielen zeigt Sylvia Börgens, dass seelische und körperliche Anpassungsschwierigkeiten nach der Geburt eines Kindes durchaus normal sein sind. Sie gibt jungen Familien zahlreiche praktische Tipps zur Bewältigung des Alltags und zeigt Möglichkeiten der Selbsthilfe bis hin zu psychotherapeutischer und psychiatrischer Behandlung auf. So umfassend unterstützt, lässt das Familienglück nicht lange auf sich warten.“

Einschätzung von Melanie Weimer, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Blues Sisters“ in Frankfurt:

Als Mutter kennt Sylvia Börgens glückliche wie auch schmerzhafteste Momente des Elternseins aus eigener Erfahrung; als Diplom-Psychologin und GfG-Geburtsvorbereiterin hat sie unzählige Frauen und Paare durch schöne wie auch krisenhafte Zeiten begleitet.

In ihrem Buch zeigt sie sehr gelungen die oft fließenden Übergänge zwischen dem „ganz normalen Chaos“ nach der Geburt, dem Babyblues, vorübergehenden Anpassungsschwierigkeiten nach der Geburt und einer echten depressiven Erkrankung auf. Die besondere Stärke des Buches liegt darin, dass die Möglichkeiten der Selbsthilfe und der Hilfe im persönlichen Umfeld umfassend, detailliert und sehr praxisnah vorgestellt werden. Betroffene Frauen erhalten konkrete Hinweise, wie sie zu einer verlässlichen Einschätzung ihres psychischen Befindens kommen, wie sie für Entlastung im Alltag sorgen können und wie sie die Abwärtsspirale durchbrechen können.

Deutlich werden jedoch auch die Grenzen aufgezeigt, wann auf jeden Fall professionelle Hilfe beispielsweise in Form einer Therapie oder einer medikamentösen Behandlung notwendig ist. Für detailliertere Informationen zu diesen Behandlungsmöglichkeiten sollten betroffene Frauen auf ergänzende Literatur zurückgreifen, das ist nicht Schwerpunkt dieses Buches. Doch auch ergänzend zu einer therapeutischen oder medikamentösen Behandlung erhalten erkrankte Frauen und ihre Angehörigen hier viele Anregungen, welche Schritte sie auf dem Weg aus der Krise selbst unternehmen können.

Im Anhang des Buches finden sich Kopiervorlagen einer persönlichen „Positiv-Liste“, die eine Hilfe sein kann, den Blickwinkel auf die eigene Situation zu verändern, sowie eines Tagesprotokolls, mit dem die Entwicklung des eigenen Befindens über einen längeren Zeitraum verfolgt werden kann. Abgerundet wird der Materialteil durch weitere Literaturempfehlungen und Links zu empfehlenswerten Informationen im Internet.