

**Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschafts- und Sexualfragen
Diakonisches Werk Schweinfurt e.V.**

Luitpoldstraße 14, 97421 Schweinfurt
Telefon: 09721/ 236 38
Email: ssbdw@schwangerenberatung-sw.de

**Katholische Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen –
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.**

Friedrich-Stein-Straße 28, 97421 Schweinfurt
Telefon: 09721/ 20 95 83
Email: info@skf-schweinfurt.de

**Beratung für Säuglinge und Kleinkinder /
Schreibabyberatung**

Berät Eltern bei Regulationsproblemen Ihrer Kinder
wie zum Beispiel übermäßiges Schreien,
Schlafschwierigkeiten und Probleme beim Füttern.

**Erziehungsberatungsstelle
für Eltern & Jugend für die Stadt
und den Landkreis Schweinfurt**

Am Zeughaus 2, 97421 Schweinfurt
Telefon: 09721/ 51 7888
Email: erziehungsberatung@schweinfurt.de

Caritas Frühförderstelle

Gerolzhofen / Hassfurt / Schweinfurt / Ebern
Hermann-Löns-Straße 2, 97447 Gerolzhofen
Telefon: 09382/ 31 54 84
Email: info@fruehfoerderstelle-geo.de

Psychotherapie für Eltern und Säuglinge

**Dr. med. Maria Koester-Lück
Psychotherapie für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene**

Lange Zehntstraße 20, 97421 Schweinfurt
Telefon: 09721/ 18 56 02
Email: ptkoelue@t-online.de

Sozialpsychiatrischer Dienst

Ansprechpartner für Menschen, die unter einer psychischen
Erkrankung leiden oder von einer psychischen Erkrankung
bedroht sind. Die Mitarbeiter unterliegen der
Schweigepflicht.

**Sozialpsychiatrischer Dienst
Caritasverband für die Stadt
und den Landkreis Schweinfurt e.V**

Deutshhöfer Str. 7, 97422 Schweinfurt
Telefon: 09721/ 715 855
Email: spdi@caritas-schweinfurt.de

Konkrete medizinische Ansprechpartner

**Krankenhaus für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatische
Medizin Schloss Werneck**

Balthasar-Neumann-Platz 1, 97440 Werneck
Telefon: 09722/ 21-0
Email: info@kh-schloss-werneck.de

Krisenhilfe rund um die Uhr

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Tel.: 116117
Telefonseelsorge Tel.: 0800 1110111
oder 0800 1110222

Krisen rund um die Geburt



Herausgeber:

Gesundheitsregion^{plus} Stadt und Landkreis Schweinfurt
Schrammstraße 1, 97421 Schweinfurt, Tel.: 09721/ 55 724
www.gesundheitsregion-schweinfurt.de



Stadt und Landkreis
SCHWEINFURT

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege 

ANSPRECHPARTNER

Dabei hatte ich mich so gefreut!

Viele Mütter erleben nach der Geburt ihres Kindes ein Stimmungstief, häufig auch als „Baby-Blues“ bezeichnet. Aufgrund der körperlichen, hormonellen und psychischen Umstellung in dieser Zeit sind die Frauen besonders empfindsam, traurig, erschöpft und reizbar. Erfahren die betroffenen Mütter ausreichend Ruhe, Verständnis und Unterstützung, ist der „Baby Blues“ nicht behandlungsbedürftig.

Belastungen und Ängste rund um die Geburt

Die Grenze zwischen Überforderung und psychischer Beeinträchtigung ist fließend. Sowohl die Ausprägung, als auch die Dauer variieren stark. Der meist schleichende Prozess kann während der Schwangerschaft oder in den ersten Wochen, Monaten und sogar Jahren nach der Entbindung entstehen.

Mögliche Kennzeichen:

- Traurigkeit, häufiges Weinen
- Gefühl von innerer Leere
- Verlust von Interesse und Freude
- Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebsmangel

Wenn das Tief ungewöhnlich lange anhält, kann dies ein Anzeichen für Überforderung und / oder einer Depression sein!

Weitere Anzeichen dafür sind:

- Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme
- Schuld- und Versagensgefühle
- Selbstvorwürfe
- Lebensmüde Gedanken
- Zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden und andere psychosomatische Beschwerden
- Ängste, Panik, zwanghafte Gedanken

Holen Sie sich Unterstützung!

Auf der Seite des Vereins Schatten und Licht e.V. (Initiative peripartale psychische Erkrankungen) finden Sie einen Test, der Sie bei der Einschätzung Ihrer Situation unterstützen kann:

<https://www.schatten-und-licht.de/index.php/de/fragebogen-zur-postpartalen-erkrankung>



Sprechen Sie Ihre betreuende Hebamme darauf an oder holen Sie sich Hilfe bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten, einer Ärztin oder einem Arzt, in einer Beratungsstelle oder einer Einrichtung, die zu diesem Thema arbeitet. Sie finden einige Beispielkontakte in der folgenden Adressliste:

Hebammen in und um Schweinfurt

<https://www.gesundheitsregion-schweinfurt.de/schwerpunkte/hebammen.html>

Koordinierungsstelle Frühe Hilfen (KoKi)

Ansprechpartner für alle werdenden Eltern und Familien mit Kindern im Alter von 0-6 Jahren. Die KoKi berät, unterstützt und vermittelt so früh wie möglich um passende und kostenlose Hilfen zu finden. ...auf Wunsch auch gerne zuhause...

KoKi – Stadt Schweinfurt

Haus der Familie
Am Zeughaus 2, 97421 Schweinfurt
Telefon: 09721/ 51 66 66
Email: susanne.decker@schweinfurt.de

KoKi – Landkreis Schweinfurt

Landratsamt Schweinfurt
Schrammstraße 1, 97421 Schweinfurt
Telefon: 09721/ 55 473 oder 55 450
Email: KoKi@lrasw.de

Schwangerschaftsberatung

Anlaufstelle für Schwangere und Eltern mit Kindern bis zum vollendeten dritten Lebensjahr. Die Beratung ist kostenlos, sie unterliegt der Schweigepflicht und auf Wunsch wird anonym beraten.

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Gesundheitsamt Schweinfurt

Landratsamt Schweinfurt
Schrammstraße 1, 97421 Schweinfurt
Telefon: 09721/ 55 705
Email: schwangerenberatung@lrasw.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen – pro familia

Manggasse 18 a, 97421 Schweinfurt
Telefon: 09721/ 759 94 55
Email: schweinfurt@profamilia.de