

Elterngefühle vertrauensvoll wachsen lassen

SANKTURBANHOF SURSEE FILMABEND ZUM THEMA «ELTERN ZWISCHEN FREUDE UND ERSCHÖPFUNG»

Eine Rahmenveranstaltung zur Geburts-Ausstellung im Sankturbanhof Sursee gab Einblick in die widersprüchliche Gefühlswelt junger Mütter und Väter. Erwartungsdruck und Rollenkonflikte wurden ebenso angesprochen wie die oft daraus resultierende körperlich-seelische Erschöpfung.

Die Szenen, welche die Filmemacherin Annemarie Friedli in ihrem Film «Eltern zwischen Freude und Erschöpfung» eingefangen hat, berühren: Da erzählen junge Mütter und Väter offen und ungeschminkt über ihr neues, herausforderndes Alltagsleben, über ihre Ängste, Selbstzweifel, körperlich-seelische Grenzerfahrungen und wie sie aus nachgeburtlichen Krisen wieder herausfanden. «Ins Elternsein muss man hineinwachsen», sagen die Protagonisten heute und haben «Eltern-glück» für sich neu definiert.

Erschöpfung und Depression

Die Videoproduktion der Institution Familien- und Frauengesundheit FFG, deren Geschäftsleiterin Cécile Malevez-Bründler, Sarnen, durch den Abend führte, wurde als Präventionsbeitrag zur postnatalen Depression realisiert (siehe Kasten). Körperliche und seelische Überforderung, so Malevez, rangierten in Fachkreisen als weitaus häufigstes Gesundheitsproblem in den Monaten nach der Geburt. «Rund 80 Prozent der Mütter und nicht wenige Väter leiden im ersten Jahr unter Erschöpfung, bei über zehn Prozent entsteht daraus eine Depression.»



Cécile Malevez-Bründler (links), Projektleiterin des Films und Gesprächsleiterin, sowie Renate Ruckstuhl, Hebamme im Geburtshaus Terra Alta, Oberkirch, im Dialog mit dem Publikum. FOTO GABY KINDLER

In der anschliessenden Gesprächsrunde schilderten zwei betroffene Mütter mögliche Wurzeln ihrer nachgeburtlichen Depression. Für Yvonne Rothenbach war es «die ständige Nähe, die mich überforderte», ebenso wie zu hohe Erwartungen an sich selber, denen sie im späteren Verarbeitungsprozess auf die Spur kam. Bei Anja Kornfeld, reformierte Pfarrerin in Triengen, waren es vorerst Probleme mit

dem Stillen, die sie verunsicherten. Ihr schlechtes Gewissen dem Kind gegenüber (ausgelöst durch vermeintliche Ansprüche von aussen) führte dann gemeinsam mit einer körperlich-emotionalen Erschöpfung in eine Depression, die sie nur mit Hilfe einer Psychiaterin und Medikation überwinden konnte. «Oft war ich so verzweifelt, dass ich in den Keller weinen ging», blickte Kornfeld zurück.

«Am schlimmsten war, dass es so lange ging, bis eine Fachperson meine Krankheit anerkannte und mich nicht mit einem ‚das-wird-schon-wieder‘ heimschickte.»

Plädoyer für Wochenbettkultur

Die beiden Fachfrauen Ruth Birri von der Mütter- und Väterberatung Sursee und Renate Ruckstuhl, Hebamme im

Film auf DVD

Die letzte Begleitveranstaltung zur Ausstellung «Geburt – von der befruchteten Eizelle bis zum Säugling» (noch bis am 13. September im Sankturbanhof) wurde in Zusammenarbeit mit Frauenräume Sursee organisiert. Produzentin des gezeigten Films «Eltern zwischen Freude und Erschöpfung» ist die Familien- und Frauengesundheit FFG-Videoproduktion, Sarnen (www.ffg-video.ch). Die DVD kann unter dieser Adresse oder im Buchhandel für 29 Franken erworben werden.

GAK

Geburtshaus Terra Alta, Oberkirch, ermutigten junge Mütter, sich mit dem Wochenbett bewusst eine Schonungszeit vor dem neuen Lebensabschnitt zu gönnen. Gerade wenn Frauen vor der Geburt ihres ersten Kindes lange berufstätig gewesen seien, sei es wichtig, sich rechtzeitig Oasen zu schaffen, Hilfe im familiären Umfeld zu suchen und Netzwerke aufzubauen, die Verständnis und Entlastung gewährleisteten. «Wichtig ist es auch, vor und nach der Geburt die Partnerschaft zu nähren, sich kinderfreie Oasen zu schaffen, immer wieder das Gespräch zu suchen und familiäre Aufgaben aufzuteilen», riet Ruth Birri. Renate Ruckstuhl empfahl, in der Geburtsvorbereitung offen zu informieren, mögliche Szenarien vorwegzunehmen und so Erwartungen und Ängste schrittweise abbauen zu helfen.

GABY KINDLER