

Pressemitteilung

Überforderung, Ängste, fehlende Gefühle: Viele Mütter, aber auch Väter kämpfen rund um die Geburt mit Depressionen

10 bis 15 Prozent der Frauen sind von peripartalen Depressionen betroffen. Ein Online-Coach bietet Angehörigen Hilfe.

Düsseldorf/Hamburg, 20. November 2025

Fehlende Mutter- oder Vatergefühle, Ängste, dem Kind zu schaden oder seine Bedürfnisse nicht erfüllen zu können, und das Gefühl der Überforderung in der Elternrolle: Diese Beschwerden sind in der Schwangerschaft oder nach der Geburt eines Kindes typisch für eine sogenannte peripartale Depression. Studien zufolge sind etwa 10 bis 15 Prozent der Mütter, aber auch etwa fünf Prozent der Väter von Neugeborenen betroffen.

Eine peripartale Depression unterscheidet sich deutlich von der schnell vorübergehenden traurigen Stimmung, die viele Frauen in den ersten Tagen nach der Geburt als „Babyblues“ erleben. Auslöser ist ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren: Veranlagung, Belastungen im sozialen Umfeld, aber auch Vorerkrankungen, frühere Traumata, massiver Schlafmangel oder Empfindlichkeit für hormonelle Veränderungen können dabei unter anderem eine Rolle spielen.

Für Angehörige von Betroffenen bietet der „Familiencoach Depression“ der AOK Rheinland/Hamburg ab sofort ein neues Modul zu Depressionen im Zusammenhang mit der Geburt eines Kindes. Das kostenfreie, anonym nutzbare und für alle Interessierten frei verfügbare Online-Angebot informiert unter www.familiencoach-depression.de über die Anzeichen der Erkrankung. Der Online-Coach

enthält eine Reihe von Übungen zur Selbstreflexion, zum besseren Umgang des Angehörigen mit der neuen Situation sowie zum Umgang mit möglichen negativen Gefühlen wie Ärger, Verlusterleben oder Schuld. Zudem umfasst das neue Modul Videos mit Expertentipps und Strategien zur Lösung von Problemen im Zusammenhang mit peripartalen Depressionen.

Angehörige unterstützen, ohne sich zu überfordern

Peripartale Depressionen haben nicht nur Auswirkungen auf die betroffene Mutter oder den betroffenen Vater, sondern können auch den Aufbau der Bindung zwischen dem erkrankten Elternteil und dem Baby beeinträchtigen. Angehörige können in diesem Fall wichtige Unterstützung leisten und sowohl die Beziehung zur betroffenen Person als auch das Wohl des Kindes im Blick behalten.

Der Familiencoach Depression motiviert zudem dazu, sich professionelle Hilfe zu suchen. „Das Programm zeigt, wie Angehörige ihre Besorgnis erkrankten Personen gegenüber ansprechen und die Betroffenen bestärken können, sich ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe zu suchen“, betont Prof. Elisabeth Schramm vom Universitätsklinikum Freiburg, die das Programm in Zusammenarbeit mit der AOK entwickelt hat. Für Erkrankte mit einer peripartalen Depression sei es oft eine besondere Hürde, über ihre Beschwerden zu sprechen und Hilfe zuzulassen. „Ein Grund dafür ist die wahrgenommene Erwartung des sozialen Umfelds, dass mit der Geburt eines Kindes nur positive Gefühle einhergehen können“, so Schramm.

Über den Familien-Coach Depression

Der „Familiencoach Depression“ der AOK Rheinland/Hamburg unterstützt seit dem Jahr 2018 insbesondere Familienangehörige, aber auch Freunde oder andere nahestehende Personen im Umgang mit depressiv erkrankten Menschen. Er soll dabei helfen, mit häufigen Symptomen wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit gut umzugehen, Wissen vermitteln und die Beziehung zwischen erkrankten Menschen und ihren Angehörigen stärken. Das Programm basiert unter anderem auf Inhalten, die auch in Psychoedukationskursen genutzt werden, und mit denen die Belastung von Angehörigen nachweislich gesenkt werden kann. Neben dem neuen Modul zu Depressionen im Zusammenhang mit der Geburt enthält der Online-Coach auch ein Modul zum Thema Depressionen im Alter.

www.familiencoach-depression.de