HOHENEGG

Zentrum für psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit rund um Schwangerschaft und Geburt.

Peripartale Psychologie

Psychische Gesundheit rund um Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Elternschaft sind wichtige Lebensereignisse auf biologischer, psychologischer und sozialer Ebene. Sowohl Frauen als auch Männer erleben diese Lebensphase äusserst intensiv, manchmal aber auch als grosse Herausforderung.

Stimmungsschwankungen nach einer Geburt (Babyblues) kommen bei 50– 80 % der Mütter vor. In der Regel treten sie zwischen dem dritten und fünften Tag nach der Geburt auf, dauern wenige Stunden bis einige Tage und sind nicht behandlungsbedürftig. Es handelt sich um zeitlich begrenzte emotionale Reaktionen als Folge der körperlichen, hormonellen und psychischen Umstellung.

Eine postpartale Depression hingegen tritt meist schleichend auf, denn die Betroffenen versuchen so lange wie möglich die Fassade der glücklichen Mutter, des glücklichen Vaters aufrechtzuerhalten. Bei 10–15 % der Frauen und rund 10 % der Männer treten im zeitlichen Bezug zu einer Geburt (innerhalb von vier Wochen) depressive Symptome auf. Zu den typischen Symptomen zählen: Traurigkeit, Ängste, Freudlosigkeit, Energiemangel, körperliche Beschwerden, Konzentrationsstörungen, unangemessene Schuldgefühle, zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber und Suizidgedanken. Dauern die Symptome länger als zwei Wochen an, empfehlen wir Ihnen, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Gerne begleiten wir Sie vor, während und nach der Geburt Ihres Kindes und unterstützen Sie, Ihre eigenen Ressourcen hilfreich einzusetzen. So, dass Sie die neuen Lebensumstände mit Wohlbefinden und in guter psychischer Gesundheit erleben können.

Wir bieten einerseits Gespräche im ambulanten Rahmen an, begleiten Sie andererseits aber auch während des Aufenthalts auf der Maternité am Spital Zollikerberg, wo wir in das Stationsteam integriert sind. Mit allen Fachpersonen der Frauenklinik stehen wir in engem Austausch.

Hier finden Sie weitere hilfreiche Informationen:

- www.postpartale-depression.ch (mit einem Selbsttest)
- www.schatten-und-licht.de
- www.postpartum.net (auf Englisch)

Unser Angebot

Das Zentrum für psychische Gesundheit bietet am Standort Spital Zollikerberg folgende Leistungen an:

Für Betroffene und Angehörige
Beratungen, Abklärungen und Begleitung durch eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutinnen und Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie FMH zu folgenden Themen:

- Unerfüllter Kinderwunsch
- Schwangerschaft, Geburt und Nachgeburtszeit (post partum)
- Abort, Kindstod, auffällige pränatale Diagnose
- Zyklusabhängige psychische Störungen, Wechseljahrbeschwerden

Die Gespräche erfolgen ambulant in unseren Räumlichkeiten auf dem Spitalgelände oder direkt auf der Maternité des Spitals Zollikerberg.

Für Fachpersonen
Konsiliarische Beratungen für Ärzte, Pflege und Hebammen des Spitals Zollikerberg. Teamberatung und -unterstützung für Hebammen, Pflege und Ärzteschaft des Spitals Zollikerberg (Fallbesprechungen, Supervisionen, Ethical Rounds)

Spezialsprechstunde Medikamente bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit
Beratung durch eine langjährig erfahrene Fachärztin für Pharmakologie und Toxikologie bei medikamentöser Therapie einer psychischen Erkrankung vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit. Patientinnen können während ihrer Schwangerschaft und auch danach begleitet werden.

Informationen

Zentrum für psychische Gesundheit
Trichtenhauserstrasse 12
8125 Zollikerberg
(im Fachärztezentrum «PRISMA»)

www.zentrum-psychische-gesundheit.ch
psychischegesundheit@hohenegg.ch
044 397 38 50 (Sekretariat)

Anmeldung
Sie können sich direkt an uns wenden oder auch von Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen oder Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt angemeldet werden.

Sind Sie auf der Maternité hospitalisiert, wenden Sie sich an das Pflegepersonal oder Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt.

Kosten
Die Kosten werden durch die Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Bei ambulanten Konsultationen ist auch Selbstzahlung möglich.

Verpasste Konsultationen
Im Verhinderungsfall bitten wir bei ambulanten Konsultationen um Abmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin. Ansonsten müssen wir pro verpasste Erst- beziehungsweise Einzelkonsultation eine Pauschale von CHF 100.– verrechnen.

Fachliche Verantwortung
Peripartale Psychologie und Psychotherapie:
Simone Bodenmann-Heim, MSc
Leitende Psychologin
simone.bodenmann@hohenegg.ch

lic. phil. Eliane Schmid
Leitende Psychologin
eliane.schmid@hohenegg.ch

Medikamente bei Kinderwunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit:
Dr. med. Antje Heck
Leitende Ärztin
antje.heck@hohenegg.ch