

Krisen um
die Geburt

Krisen um die Geburt

Krisen um
die Gebu

Informationsbroschüre
für Stadt und Landkreis
Würzburg

Warum diese Broschüre?	4
Was versteht man unter Peripartalen Krisen?	4
Welche Krisen können rund um die Geburt auftreten?	5
Was können Betroffene selbst tun?	8
Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es?	10
Warum ist die Behandlung so wichtig?	13
Welche Ursachen gibt es für Peripartale Krisen?	13
Gibt es Peripartale Krisen auch bei Männern?	14
Was können Angehörige tun?	15
Hilfsadressen	17
Impressum	19

Warum diese Broschüre?

„Hätte ich das früher gewusst, dann wäre mir und meiner Familie viel erspart geblieben.“

Die Anfälligkeit für psychische Krisen während der Schwangerschaft und nach der Geburt ist hoch. Frauen und auch Männer erkranken an so genannten peripartalen Depressionen, Ängsten oder Zwängen. Obwohl solche Krisen in der Schwangerschaft und nach der Entbindung sehr häufig sind, wissen sowohl Laien als auch Fachleute oft nur wenig darüber. Aus dieser Unkenntnis heraus werden viele gar nicht oder erst viel zu spät behandelt. Dabei sind die Behandlungsaussichten ausgesprochen gut.

Das Würzburger Netzwerk „Krisen um die Geburt“ hat es sich zum Ziel gemacht, Laien und Fachleute umfassend über peripartale Krisen zu informieren und durch die Vernetzung unterschiedlicher Professionen die Behandlungsmöglichkeiten in der Region zu optimieren.

Was versteht man unter Peripartalen Krisen?

Peripartal heißt „um die Geburt“.

Die Geburt eines Kindes bedeutet nicht in jedem Fall, dass die Eltern glücklich sind und ihre neue Rolle ohne größere Probleme ausfüllen können. Das war schon immer so.

In den Schriften des Arztes Hippokrates tauchen schon 400 Jahre v. Chr. Beschreibungen über massive psychische Veränderungen bei Wöchnerinnen auf.

Welche Krisen können rund um die Geburt auftreten?

Die Gemütszustände, in die eine Mutter rund um die Geburt des Kindes geraten kann, gliedern sich vorrangig in drei verschiedene Kategorien:

1. Baby Blues oder Heultage
2. Peripartale Depressionen, Ängste und Zwänge
3. Peripartale Psychose

Allen drei Gruppen ist gemeinsam, dass das Denken, Fühlen und Handeln stark verändert ist. Zudem können auch verschiedenste körperliche Symptome auftreten.

Der Zustand wird häufig als unerträglich erlebt. Viele betroffene Mütter und Väter wissen nicht, dass sie krank sind, sondern schämen sich für ihre Gefühle und Reaktionen.

1. Baby Blues oder Heultage

„Meine Stimmung sank plötzlich auf einen Tiefpunkt, ich musste immer wieder heftig weinen und traute mir nichts mehr zu.“

Der sogenannte „Baby Blues“ ist die bekannteste und häufigste Krise nach der Geburt (Postpartal) und trifft nur die Mütter. Drei bis fünf Tage nach der Geburt kommt es zu einem starken Hormonabfall. Fast alle Frauen reagieren darauf mit häufigem Weinen und innerer Verzweiflung.

Glücklicherweise verschwindet der Baby Blues von selbst genauso schnell wie er gekommen ist. Dauern die Symptome aber länger als eine Woche an oder sind extrem ausgeprägt, kann dies für den Beginn einer postpartalen Erkrankung sprechen.

2. Peripartale Depressionen, Ängste oder Zwänge

„Nachts grübelte ich und war von Ängsten geplagt. Tagsüber fühlte ich mich gleichzeitig erschöpft und angespannt, unruhig und gereizt. Ein unerträglicher Teufelskreis. Ich sah keinen Ausweg mehr.“

Diese Krankheitsbilder können jederzeit in der Schwangerschaft und in den ersten beiden Jahren, vorrangig aber in den ersten Wochen nach der Entbindung entstehen.

Die Depression hat viele „Gesichter“ und wird von jungen Müttern häufig überspielt. Es können unterschiedliche psychische und körperliche Symptome auftreten. Typisch sind Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Schuld- bzw. Schamgefühle, innere Leere und Verzweiflung. Die Gefühle dem Kind gegenüber sind sehr zwiespältig. Typische körperliche Symptome sind Kopf- und Rückenschmerzen sowie schwere Arme und Beine.

Es kann aber auch sein, dass Ängste als Hauptsymptome auftreten. Häufig steht das Gefühl der ständigen Sorge, vor allem um das Wohlergehen des Kindes oder die Angst „irgendetwas Schlimmes könnte passieren“ im Mittelpunkt. Eine extreme körperliche Anspannung ist die Folge.

Stehen vor allem körperliche Symptome im Vordergrund, die teilweise wie aus dem Nichts auftreten, spricht man von Panikattacken. Diese äußern sich mit Atemnot evtl. Hyperventilation, Herzrasen und Todesangst.

Das Auftreten von Zwängen ist ebenfalls nicht selten. Es können Zwangsgedanken oder Handlungszwänge auftreten. Quälende Gedanken oder Bilder drängen sich immer wieder auf. Teilweise werden zwanghaft Rituale vollzogen, um das befürchtete Unheil abzuwenden. Das bekannteste Beispiel hierfür ist der Waschwang. Kann das Ritual nicht vollzogen werden, kommt es zu starker innerer Anspannung oder Aggression.

Manchmal wird die Geburt als traumatisch erlebt, z.B. wenn ein „Notkaiserschnitt“ nötig wurde. Fühlen sich die Frauen während der Geburt dem Geschehen extrem hilflos ausgeliefert, kann sich das nach der Geburt negativ auswirken.

Wenn sich die schockierende Situation in Bildern und damit einhergehenden starken Gefühlen immer wieder aufdrängt, spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Die Betroffenen versuchen meist alles, was an das Thema Geburt erinnert, zu vermeiden. Sie versuchen so, heftige emotionale Reaktionen zu unterdrücken.

Verständlicherweise ist es oft schwer, mit diesen Gefühlen umzugehen. Die Eltern haben Angst, als schlechte Eltern angesehen zu werden. Für die Umwelt wird die Fassade aufrechterhalten.

Ängste, Zwänge und Schuldgefühle können aber so stark und quälend werden, dass sich daraus der Wunsch ergibt, dem eigenen Leben ein Ende zu setzen.

Peripartale Depressionen, Ängste und Zwänge sollten unbedingt behandelt werden!

3. Peripartale Psychose

„In mir breiten sich vorher nie gekannte Gefühle aus: Extreme Unruhe, Angstgefühle. Die Gedanken überschlugen sich. Gewöhnliche Dinge schienen plötzlich eine ganz besondere Bedeutung zu haben. Stimmen befahlen mir Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht wollte.“

Die peripartale Psychose kann gelegentlich in der Schwangerschaft, aber vorwiegend in den ersten beiden Wochen nach der Entbindung entstehen. Sie kann sich aber auch aus einer Depression entwickeln.

Dies ist zugleich die seltenste, aber schwerste psychische Erkrankung nach der Geburt und tritt als peripartale Krise nur bei den Müttern auf. Auf Angehörige wirkt das Verhalten befremdlich und nicht mehr nachvollziehbar. Obwohl es der Frau sehr schlecht geht, hat sie keine Krankheitseinsicht und ist überzeugt von dem, was sie tut. Es kann sein, dass Wahnvorstellungen entwickelt und/ oder Stimmen gehört werden.

Diese Variante ist besonders gefährlich, weil die Betroffene nicht zwischen Wahn und Wirklichkeit unterscheiden kann. In seltenen Fällen können die Wahnvorstellungen auch Ideen beinhalten, sich selbst oder das Kind zu verletzen oder zu töten.

Die Veränderung kann binnen Stunden kommen oder sich über mehrere Tage entwickeln.

Beim kleinsten Verdacht auf eine Psychose sollte sofort ärztliche Hilfe gesucht werden. Die Erkrankung ist gut behandelbar!!!

Was können Betroffene selbst tun?

Quälende Schuld-, Scham- und Angstgefühle sind typische Empfindungen bei einer peripartalen Krise und nicht die Folge eines persönlichen Versagens. Es ist wichtig, die Krankheit als solche zu erkennen, zu akzeptieren und sich ausreichend Zeit für die Genesung zuzugestehen. Häufig verurteilen sich die Betroffenen für ihre aggressiven Gefühle und die plötzlich auftretende Wut, die sie überfällt. Gerade in der Zeit der Krise ist es wichtig, behutsam und geduldig mit sich selbst umzugehen.

Ausreichend Schlaf und Essen

Das Schlafdefizit ist eines der vordringlichsten Probleme. Schlafmangel produziert schlechte Stimmung, aus der wiederum Schlafstörungen entstehen können. Es sollte

tagsüber jede Gelegenheit genutzt werden, sich hinzulegen und zu schlafen. Die Nächte können vielleicht zwischen dem Vater und der Mutter aufgeteilt werden.

Auch regelmäßiges Essen benötigt der Körper, um wieder zu Kräften zu kommen. Ideal sind häufiger kleine Mahlzeiten, da ein starkes Absinken des Blutzuckerspiegels zu Gereiztheit und schlechter Laune führen kann. Gutes, genussvolles Essen und Trinken trägt dazu bei, dass man sich wieder gestärkt fühlt.

Hilfe annehmen

Besonders im Wochenbett benötigen Mütter Zuwendung und Unterstützung. Der Körper hat eine große Leistung vollbracht. Es braucht Zeit, damit er sich wieder erholt. Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn können im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung helfen. Hier soll man nicht warten, bis Hilfe angeboten wird. Manchmal muss man selbst die Initiative ergreifen und nach Unterstützung fragen.

Bewegung und Entspannung

Alles was den Körper entspannt, kann hilfreich sein. Ein warmes Bad, Sauna oder Massagen lockern die verspannte Muskulatur. Auch Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können dazu beitragen, dass man sich wieder in seiner Haut wohlfühlt.

Körperliche Betätigung hat einen Stress abbauenden und antidepressiven Effekt. Sobald es die Beckenbodenmuskulatur der Frau zulässt, können regelmäßiges Joggen, Schwimmen und Spaziergänge dazu beitragen, dass man sich wohl und fit fühlt. Auch wenn die Lust dazu fehlt, ist es wichtig, aktiv zu werden. Der Körper wird durch Bewegung anders wahrgenommen. Psychosomatische Beschwerden werden weniger.

Selbsthilfegruppen

Der Austausch mit anderen Eltern, die eine peripartale Krise durchstanden haben, wird als sehr hilfreich empfunden. Adressen finden Sie bei den Schwangerenberatungsstellen.

Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es?

Wie bei körperlichen Erkrankungen auch, richtet sich die Behandlung nach dem Störungsbild und der Schwere der Erkrankung.

Können die bisher genannten Maßnahmen nicht umgesetzt werden oder reichen diese nicht aus, stehen folgende Hilfsangebote zur Verfügung:

Schwangerenberatungsstellen

Die Schwangerenberatungsstellen können Eltern, die sich in einer psychischen Krise befinden, eine psychosoziale Beratung und Begleitung anbieten. Ziel ist, eine emotionale Stütze zu geben und das Selbstvertrauen zu stärken. Wichtig dabei sind vor allem Gespräche zur Entlastung von Schuldgefühlen. Nicht nur die Betroffenen, auch die Partner und die Familie benötigen Informationen über die Erkrankung.

Den Müttern und Vätern wird Mut gemacht, keine perfekten Eltern sein zu müssen und sich auf den Dialog des Lernens mit dem Kind einzulassen. Je nach Schweregrad und Wunsch vermitteln die Mitarbeiter/innen an Ärzte, Psychotherapeuten und Selbsthilfegruppen.

Grundsätzlich können alle Eltern bis zum dritten Lebensjahr ihres Kindes das Beratungsangebot der Schwangerenberatungsstellen in Anspruch nehmen. Es ist kostenfrei und die Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht.

Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst ist eine Beratungsstelle für psychisch kranke Menschen und Menschen, die von einer psychischen Erkrankung bedroht sind. Ebenso richtet sich das Angebot an Angehörige und andere Personen aus dem Umfeld von psychisch kranken Menschen. Der Sozialpsychiatrische Dienst kann in psychischen Krisen ebenfalls eine Anlaufstelle für Betroffene und deren Angehörigen sein.

Hebamme/ Familienhebamme

Entlastend kann auch der weiterhin regelmäßige Hausbesuch der Hebamme wirken. Es können täglich bis zum zehnten Tag nach der Geburt und im Anschluss bis zu 16 weitere Besuche in Anspruch genommen werden. Bei – ärztlich festgestelltem – Bedarf kann die Unterstützung durch eine Hebamme noch länger genutzt werden. Hierfür übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Familienhebammen können, je nach Problematik und Alter des Kindes, die Familie unterstützen. Weitere Informationen erhalten Sie über die KoKi-Stellen der Stadt und des Landkreises.

Haushaltshilfe/ Familienpflege

Eine Haushaltshilfe kann der Familie helfen, den Haushalt zu versorgen und die Kinderbetreuung zu gewährleisten, falls die Mutter aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage ist, dies selbst zu tun. Die Kosten dafür werden unter bestimmten Bedingungen von der Krankenkasse getragen. Nähere Informationen und Adressen von Haushaltshilfen erhält man bei den Krankenkassen. In der Regel bescheinigt der Arzt die Notwendigkeit und Dauer des Einsatzes einer Haushaltshilfe.

Psychotherapie

Manchmal spielen bei der Entstehung Peripartaler Erkrankungen auch die aktuellen Lebensumstände eine wichtige Rolle. Vor allem das Erleben der Schwangerschaft und der Geburt sowie die Eingewöhnung in die neue Rolle als

Warum ist die Behandlung so wichtig?

Die rechtzeitige Behandlung verkürzt die Erkrankungsdauer und somit die negativen Folgeerscheinungen für Eltern, Kind und Familie.

Ist der Alltag massiv durch die Symptome bestimmt oder eingeschränkt, können die Eltern als Bezugsperson für das Kind nur bedingt da sein. Nicht nur der Mutter oder dem Vater geht es schlecht, sondern auch die restliche Familie und das Neugeborene leiden unter der Situation. Unbehandelt können die Symptome chronisch werden.

Welche Ursachen gibt es für Peripartale Krisen?

Ursachen, die die Entstehung von Krisen in der Schwangerschaft und nach der Geburt begünstigen, sind vielfältig. Änderungen im Hormonhaushalt können bei entsprechender Veranlagung den Botenstoffwechsel im Gehirn aus dem Gleichgewicht bringen. Eigene oder innerhalb der Familie aufgetretene psychische Vorerkrankungen sind ebenfalls begünstigend.

Schwangerschaft und Geburt erfordern vielfältige Anpassungsprozesse, die für beide Eltern belastend sein können:

- komplizierte Schwangerschaft und Geburt
- ungewollte oder heiß ersehnte Schwangerschaft
- Krankheit beim Kind
- instabile familiäre Beziehungen
- zu hohe Ansprüche an die Rolle als Eltern
- Perfektionismus bei Kind und Haushalt
- neue Wohnung, neue Stadt
- Verlust sozialer Kontakte durch Ausscheiden aus dem Berufsleben
- mehrere Kinder unter 6 Jahren
- finanzielle Schwierigkeiten u.v.m.

Mutter oder Vater und die mit der Elternschaft einsetzenden Veränderungen in der Partnerschaft sind von großer Bedeutung. Liegen die Ursachen der Krise tiefer, kann eine begleitende Psychotherapie helfen.

Prinzipiell ist die Psychotherapie eine Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Krankenkassen informieren über regionale Psychotherapeuten und Voraussetzungen.

Medikamentöse Behandlung

Bei schweren oder lang andauernden psychischen Veränderungen hat sich der begleitende Einsatz von Medikamenten in Kombination mit Beratung und Psychotherapie bewährt. Besonders stillende Frauen erschrecken bei der Vorstellung, Medikamente und insbesondere Psychopharmaka einzunehmen. Bei schweren Peripartalen Krisen handelt es sich aber um Erkrankungen, die sich nicht durch „abwarten“ oder „sich zusammenreißen“ in Luft auflösen. Sie können schwere Folgen haben wie z.B. Selbstmord oder Kindesmisshandlung. Die Medikamente helfen, wieder stabil zu werden.

Es gibt auch Medikamente, mit denen Mütter stillen können. Eine intensive medizinische Abklärung und Betreuung muss dabei gewährleistet werden.

Stationäre Behandlung

Insbesondere bei Selbst- und Fremdgefährdung ist ein stationärer Aufenthalt unumgänglich. Leider ist es nicht immer möglich, mit Kind aufgenommen zu werden. Kliniken, die es ermöglichen, sind unter www.schatten-und-licht.de aufgelistet.

Was können Angehörige tun?

Es gibt aber auch gesellschaftliche Entwicklungen, wie der Wegfall von schützenden Übergangszeiten, die die Entstehung von Krisen um die Geburt begünstigen. In unserer schnelllebigen Welt müssen Mütter sofort nach der Geburt wieder funktionieren, um das umfangreiche Versorgungs- und Förderprogramm für das Kind sicher zu stellen (Behördengänge, Untersuchungen, diverse Babykurse u.v.m.).

Gibt es Peripartale Krisen auch bei Männern?

Auch Männer können an einer Peripartalen Krise erkranken. Das Risiko dafür steigt, wenn die Mütter unter einer psychischen Störung nach der Geburt leiden. Die Männer müssen sich an die Situation mit Kind anpassen und haben eine neue Rolle als Vater zu bewältigen. Vorerkrankungen und eine genetische Disposition können wie bei der Frau eine Rolle spielen. Darüber hinaus sind es meist die Väter, die für die finanzielle Versorgung zuständig sind und schnell wieder ins Arbeitsleben zurückkehren müssen. Arbeitsstress, die neue Verantwortung, ein schreiendes Kind und weniger Schlaf tragen dazu bei, dass Männer ein erhöhtes Risiko haben, eine psychische Krise zu erleben.

Daher gilt auch für Männer:
Nehmen Sie rechtzeitig Hilfe in Anspruch!

Vielen Menschen ist nicht klar, dass Frauen und Männer um die Geburt eine psychische Krise erleben können. Der Mensch, den man bisher stabil und fröhlich erlebt hat, ist jetzt nervös, ängstlich und gereizt. Die Behandlungsaussichten sind jedoch sehr gut. Die Anwesenheit und Zugesandtheit von Verwandten und Freunden sind dabei eine große Hilfe. Jedoch kann die Erkrankung auch für Angehörige eine zusätzliche Belastung bedeuten. Hier kann es hilfreich sein, sich ebenfalls frühzeitig Unterstützung und Hilfe zu suchen.

Neben einer möglichst zeitnahen Beratung bei einer Schwangerenberatungsstelle oder dem Arzt brauchen die Betroffenen vor allem Verständnis und konkrete Hilfestellung bei der Bewältigung ihres Alltags. Dazu gehören z.B. gutes Essen, ausreichend Schlaf und Erholungspausen. Sie sollten das Gefühl vermittelt bekommen, mit ihren Sorgen und Ängsten ernst genommen und verstanden zu werden. Wichtig ist, immer wieder zu verdeutlichen, dass es sich um eine Krise handelt, die vorbei geht.

Alle Äußerungen und Verhaltensweisen, die auf eine Selbsttötung hindeuten, müssen ernst genommen werden. Das Ansprechen der Befürchtung gegenüber den Betroffenen ist entlastend.

Die Verantwortung kann jedoch so groß werden, dass eine medizinische oder therapeutische Hilfe unumgänglich ist. Familienangehörige und Freunde sollten sich spätestens dann an einen Arzt oder eine Schwangerenberatungsstelle vor Ort wenden. Adressen finden Sie im örtlichen Telefonbuch.

Schwangerschaftsberatung

Anlaufstelle bis zum vollendeten dritten Lebensjahr des Kindes. Beratung erfolgt kostenfrei und zeitnah. Es ist keine ärztliche Überweisung nötig und die Beraterinnen unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Evangelisches Beratungszentrum Diakonisches Werk Würzburg e.V.

Theaterstraße 17 | 97070 Würzburg | Tel. 0931 4044855
www.ssb-wuerzburg.de

Landratsamt Würzburg, Gesundheitsamt Stadt und Landkreis Würzburg

Zeppelinstraße 15 | 97074 Würzburg
Tel. 0931 8003-660 | www.schwanger-in-wuerzburg.de

pro familia e.V.

Semmelstraße 6 | 97070 Würzburg
Tel. 0931 46065-0 | www.profamilia.de/wuerzburg

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Würzburg

Augustinerstraße 3 | 97070 Würzburg
Tel. 0931 13811 | www.skf-wue.de

Koordinierende Kinderschutzstellen (KoKi)

Ansprechpartner für alle werdenden Eltern und Familien mit Kindern im Alter zwischen 0-6 Jahren in belastenden Lebenssituationen. Die KoKi berät, koordiniert und unterstützt so früh wie möglich. Sie installiert Frühe Hilfen (Familienhebammen, Betreuungshilfe etc.). Die Beratung ist kostenlos, freiwillig und auf Wunsch auch anonym.

Landkreis Würzburg

KoKi - Netzwerk frühe Kindheit
Friesstraße 5 | 97074 Würzburg
Tel. 0931 8003-332 | www.koki-lra-wue.de

Stadt Würzburg

KoKi - Netzwerk frühe Kindheit
Karmelitenstraße 20 | 97070 Würzburg
Tel. 0931 372721 | www.wuerzburg.de/koki

Erziehungsberatungsstellen

Unterstützen Kinder, Jugendliche und Eltern bei der Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme, einschließlich der Frühen Hilfen für Kinder von 0 bis 3 Jahren. Dabei wirken Fachkräfte verschiedener Fachrichtungen und Qualifikationen zusammen.

Evangelisches Beratungszentrum Diakonisches Werk Würzburg e.V.

Stephanstraße 8 | 97070 Würzburg
Tel. 0931 30501-0 | www.ebz-wuerzburg.de

Psychotherapeutischer Beratungsdienst im Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Würzburg

Frankfurter Straße 24 | 97082 Würzburg
Tel. 0931 41904-61 | www.skf-wue.de

SKF - Außenstelle Giebelstadt

Obere Kirchgasse 6 | 97232 Giebelstadt
Tel. 09334 993242 oder 0931/ 41904-61

SKF - Außenstelle Ochsenfurt

Kellereistraße 11, 97199 Ochsenfurt
Tel. 09331 804570

Stadt Würzburg für die Stadtteile Heuchelhof, Rottenbauer und Heidingsfeld

Römer Straße 1 | 97084 Würzburg
Tel. 0931 26080750 | www.wuerzburg.de

Stadt Würzburg für die Stadtteile Lindleinsmühle, Versbach und Lengfeld

Ostpreußenstraße 14 | 97078 Würzburg
Tel. 0931 205506641 | www.wuerzburg.de

Selbsthilfe

Angeleitete Gruppe Würzburg

„Krise nach der Geburt. Mütter in seelischer Not“

Aktivbüro, Karmelitenstraße 43 | 97070 Würzburg
Tel. 0931 373706 | www.wuerzburg.de/aktivbuero

Schatten & Licht e.V.

Obere Weinbergstraße 3 | 86465 Welden
Tel. 08293 965864 | www.schatten-und-licht.de

Konkrete medizinische, ärztliche Ansprechpartner

Universitäts-Frauenklinik Würzburg
Josef-Schneider-Straße 4 | 97080 Würzburg
Tel. 0931 201-25619 | www.frauenklinik.ukw.de

**Universitätsklinikum Würzburg
Psychosomatische Tagesklinik (C2)**
„Mutter-Kind-Sprechstunde für peripartale psychische
Erkrankungen“
Josef-Schneider-Straße 2 | 97082 Würzburg
Tel. 0931 201-40300 oder 0931 201-77800
www.ukw.de

**Universitätsklinikum Würzburg
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und
Psychotherapie**
Margarete-Höppel-Platz 1 | 97080 Würzburg
Dienstarzt Psychiatrie: Tel. 0931 2010
www.ppp.ukw.de

**Zentrum für Seelische Gesundheit
am König-Ludwig-Haus**
Brettreichstraße 11 | 97074 Würzburg
Dienstarzt: Tel. 0931 803-5528
Institutsambulanz: Tel. 0931 803-5040
[www.zentrum-fuer-seelische-gesundheit.bezirk-
unterfranken.de](http://www.zentrum-fuer-seelische-gesundheit.bezirk-
unterfranken.de)

Krisenhilfe rund um die Uhr

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Tel. 116117

TelefonSeelsorge
Tel. 0800 1110111 oder 0800 1110222

Beratungs- und Hilfsangebote

**Fachberatungsangebot
„Gute Zeiten – schlechte Zeiten“**
für Kinder und ihre psychisch erkrankten Eltern
im Evangelischen Beratungszentrum Würzburg
Stephanstraße 8 | 97070 Würzburg
Tel. 0931 30501-0
www.verbund-gzsz.de

Elterntelefon
Tel. 0800 1110550

Online-Angebote
www.schatten-und-licht.de
www.bke-elternberatung.de
www.gesundheitsregionplus-wuerzburg.de

Impressum

Mit freundlicher Genehmigung des Netzwerks Krise
nach der Geburt am Gesundheitsamt Bamberg und
Antje Neundorfer.

Projektleitung/ Initiatoren:
Gesundheitsregion^{plus}
Stadt und Landkreis Würzburg
Zeppelinstraße 15 | 97074 Würzburg
Tel. 0931 8003-662



Gesundheits region *plus*

Stadt und Landkreis
WÜRZBURG

Gesund. Leben. Bayern.

