

Lörrach, 26. Juni 2025

Neue Selbsthilfegruppe für Betroffene von postpartaler Depression

Gesucht werden weitere Teilnehmende

Landkreis Lörrach. Betroffene von postpartaler Depression sind eingeladen, an einer neu gegründeten Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Im Fokus stehen der Austausch und die Unterstützung untereinander. Geplant ist ein erstes Treffen in Rheinfelden oder Grenzach-Wyhlen, sobald sich eine Gruppe interessierter Personen gefunden hat. Das Treffen wird durch die Selbsthilfekontaktstelle begleitet.

Die Gruppeninitiatorin litt nach der Geburt ihres dritten Kindes an postpartaler Depression und wurde in einer speziellen Klinik behandelt. Dort konnte sie sich mit anderen Müttern über ihre Erfahrungen austauschen und hat so erlebt, dass der Austausch mit anderen Betroffenen sehr heilsam sein kann.

Interessierte Mütter sowie Väter (auch solche, bei denen die postpartale Depression schon einige Zeit zurückliegt) sind eingeladen, sich mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Lörrach (Telefon: 07621 410-2142, E-Mail: kiss@loerrach-landkreis.de) oder direkt mit der Initiatorin der Selbsthilfegruppe (postpartaledepression@gmail.com) in Verbindung zu setzen.

Postpartale Depression

Eine postpartale Depression ist eine Depression mit schweren Symptomen, die im ersten Jahr nach einer Entbindung auftritt und über einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen anhält. Laut dem Frauengesundheitsportal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit sind von einer postpartalen Depression/Wochenbettdepression bis zu 15 Prozent aller Mütter nach der Entbindung betroffen. Im Gegensatz zum sogenannten Baby-Blues (Stimmungstief in den ersten Tagen nach der Geburt) halten die allgemeinen Symptome einer Depression deutlich länger an. Bei der Ursache können unterschiedliche körperliche, psychische und soziale Faktoren eine Rolle spielen.

Selbsthilfegruppen im Landkreis Lörrach

Im Landkreis Lörrach gibt es für Betroffene und Angehörige derzeit rund 100 Selbsthilfegruppen bzw. selbsthilfebezogene Initiativen zur gemeinsamen Bewältigung von Krankheiten sowie gesundheitlichen, psychischen oder sozialen Problemen. Eine Liste der Selbsthilfeangebote bietet die Internetseite der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) unter www.loerrach-landkreis.de/shg.

Die KISS ist ein Angebot des Landratsamts Lörrach. Sie leistet Unterstützungsarbeit für Selbsthilfegruppen und ihre Mitglieder, selbsthilfeinteressierte Bürgerinnen und Bürger sowie Fachkräfte aus dem psychosozialen und medizinischen Bereich. Daneben informiert die Kontaktstelle über Inhalte und Prinzipien der Selbsthilfe und unterstützt neue und bestehende Selbsthilfegruppen.