

## Podcast-Liste

### Zum Thema „Peripartale Depression & Angststörung“

Name	Podcastfolge	Name der Folge	Dauer (h)	Zusammengefasst
Mamafürsorge Podcast	Folge 02	Seelische Krisen rund um die Geburt	00:32	Interview mit Sabine Surholt (1. Vereinsvorsitzende Schatten & Licht e.V.) <b>Überblick.</b> Warum gibt es den Verein? Wie hilft Schatten & Licht den betroffenen Frauen & Angehörigen? Was sind peripartale psychische Erkrankungen? Welche Krankheitsbilder gibt es? Was hat Corona geändert? Wie ist die Prognose?
Sorglos Schwanger	Folge 18	Wochenbettdepression	00:12	Podcast von Dr. Johanna Heinrich. Thema Wochenbettdepression. Definition. Frühwarnsymptome, Risikofaktoren. Strategien & Vermeidungsideen. Was ist mit Vätern? Prognose & Ideen für Hilfe.
Echte Mamas		Depressionen als Mama	00:17	Anfrage von Ela aus der Community: „Ich habe eine Depression, mein Sohn ist 2 Jahre alt. Wie gehe ich mit schlechten Tagen um?“ Interview mit Maren Wolf (betroffene Influencerin). Umgang mit dem Umfeld. Umgang mit Gefühlen, auch als Mama. Ansprüche als Mama. Verhalten Kindern gegenüber. Umgang mit Scham & Schuldgefühlen. Angst vor Wochenbettdepressionen & Hilfestellen. Wie kann man als Außenstehender unterstützen?
Die friedliche Geburt	Folge 60	Wenn Dich das Schwangersein nicht glücklich macht	00:24	Wie zeigt sich eine Depression in der Schwangerschaft? Was sind mögliche Ursachen? Was könnte vielleicht helfen?
Babelli	Folge 105	Väter im Wochenbett	00:25	Interview mit einem Elternpaar. Wie geht es dem Vater im Wochenbett? Welche Aufgaben könnte er übernehmen? Welche Ideen gibt es noch zur Gestaltung des Wochenbetts. Thema Wochenbettdepression bei Vätern.
Hallo Gesundheit	Folge 02	Wege aus einer postpartalen Depression	00:29	Interview mit Yvonne Suter (betroffene Mama). Sie hatte eine WB-Psychose & 2 Schwangerschafts-Depressionen erlebt & ist im Vorstand vom Verein postpartale Depression Schweiz. Definitionen.

				<b>Symptome. Mögliche Ursachen. Mutter-Kind-Klinik Einblicke. Gefühle zu Antidepressiva. Gefühle gegenüber ihren Kindern. Was hat am meisten geholfen in der Zeit? Was eher nicht? Wie ging es beim ersten Kind &amp; was hat sie für das zweite Kind vorbereitet?</b>
<b>Rätsel des Unbewussten</b>	<b>Folge 49</b>	<b>Postpartale Depression</b>	<b>00:29</b>	<b>Podcast von einem Psychoanalytiker &amp; Psychotherapeuten. Psychodynamischer &amp; Blick auf die Erkrankung. Etw. nüchtern, sehr informativ. Ursachen Depression? Unterschied zu Babyblues oder Psychose? Typische Symptome? Zusammenhänge mit bisherigem Leben. Wie ergeht es Vätern nach der Geburt? Wo findet man Hilfe? Prognose?</b>
<b>Mamalicious Podcast</b>	<b>Folge 15</b>	<b>Postpartale Depression: Das Tief nach der Geburt</b>	<b>00:34</b>	<b>Interview mit Psychotherapeutin Linda Rasumowsky. Definition &amp; Symptome. Welche Erkrankungen gibt es noch? Was kann Belastungen verstärken? Was kann entlasten? <a href="http://www.mentalwellmom.com">www.mentalwellmom.com</a></b>
<b>Mamafürsorge Podcast</b>	<b>Folge 05</b>	<b>Es gibt ein Leben danach</b>	<b>00:37</b>	<b>Interview mit einer betroffenen Frau zum Thema Wochenbettdepression. Was waren ihre Symptome? Wie hat sie es gemerkt? Sie berichtet über ihre Zeit in der Mutter-Kind Tagesklinik. Wie hat sie ihren Alltag neu strukturiert? Welche Angebote gab es?</b>
<b>Bindung von Anfang an</b>	<b>Folge 39</b>	<b>Wochenbettdepression &amp; Babyblues</b>	<b>00:37</b>	<b>Podcast von Geburtstpsychologin. Interview mit Britta Scheufens (betroffene Frau, Autorin: „Zurück ins Leben. Mein Weg aus der Wochenbettdepression.“, Beraterin, Ausbildung HP Psych.) Unterschied Babyblues und WB-Depression? Heilungschancen? Erfahrungsbericht: Umgang mit Suizidgedanken. Scham &amp; Schuld. Überlagerung von Liebe durch andere Gefühle. Auswirkung auf Beziehung, Langzeitfolgen? Braucht Vater Therapie? Struktur im Alltag. Eigene „Rettungsinseln schaffen“. Aktuelle Studienlage. Kann man die Bindung zum Kind wieder „heilen“? Erfahrungsbericht, liebevolle Routinen. Tools bei starken Gefühlen. Was ist EPDS? Hilfsangebote für Betroffene &amp; Angehörige. Schlussworte an betroffene Mütter.</b>
<b>Babelli</b>	<b>Folge 01</b>	<b>Von wegen rundum glücklich: Wenn Schwangersein nervt</b>	<b>00:38</b>	<b>Umgang mit Sorgen, Ängsten &amp; Herausforderungen in der Schwangerschaft. Hilfreiche Tipps für den Umgang mit den Gefühlen. Erfahrungsbericht. Körperbild in der Schwangerschaft. Herausforderungen mit Mitmenschen. Und der Partner? Wie ist das Leben dann mit Baby?</b>
<b>#malehrlich, der Podcast by anyworkingmom</b>	<b>Folge 02</b>	<b>Postnatale Depression: Tiefes Loch statt Mutterglück</b>	<b>00:41</b>	<b>Interview mit Präsidentin Postnatale Depression Schweiz. Sie erkrankte 2x. Was ist passiert? Wie fühlt es sich an? Was konnte sie tun? Was können andere tun? Wie geht es ihr heute?</b>

				<b>Was wünscht sie sich für die Zukunft?</b>
<b>The weeks Wochenbettpodcast</b>	<b>Folge 01</b>	<b>Anna Schmitz über Babyblues, Wochenbettdepression &amp; mentale Gesundheit im Wochenbett</b>	<b>00:45</b>	<b>Interview mit Anna Schmitz (Psychologin). Erfahrungsbericht. Herausforderungen im Wochenbett. Unterschied Babyblues &amp; Wochenbettdepression (bzw. Depression in der Schwangerschaft). Kann ich dem vorbeugen? Tipps für Gespräche mit Partner. Wie erkennt man Stress &amp; Stressoren? Was wünsche ich mir dann von dir? Wochenbettplan erstellen. Wo bekommt man Hilfe? Wie erkenne ich die Depression? Hilfe bei Suizidgedanken.</b>
<b>Die friedliche Geburt</b>	<b>Folge 243</b>	<b>Traurig im Wochenbett-Interview mit Nora</b>	<b>00:53</b>	<b>Interview mit einer betroffenen Frau. Wie hat es sich angefühlt? Allein fühlen, einsam sein, Schuldgefühle. Welche Angebote gab es &amp; wo findet man diese? „Emotionale erste Hilfe“, Frühe Hilfen, Familienhilfe, Mütterpflege, Babybetreuer, Haushalthilfe, Verein Wellcome, Schatten&amp;Licht, Traumatherapie. Mutter-Kind Station.</b>
<b>Hebammensalon</b>		<b>Wochenbettdepression. Wie erkenne ich, dass ich Hilfe brauche?</b>	<b>00:58</b>	<b>Podcast von 2 Hebammen (Werbung am Anfang &amp; Mittelteil). Start ab Min 23. Babyblues vs. Wochenbettdepression. Schweregrade. Medikamente? Viele Frauen „stellen Diagnose erst im Nachhinein“. Wie fühlt sich eine WB-Depression z.B. an? Scham-&amp;Schuldgefühle. Wie wirkt es auf das Umfeld? Wie geht es Frauen mit vorheriger bekannter Depression? Was ist ansonsten wichtig z.B. Nährstoffe? Was könnte sonst helfen? Partner informieren. Was ist EPDS? Welche Angebote gibt es? Infos für Angehörige?</b>
<b>Glücksmama Podcast</b>	<b>Folge 30</b>	<b>Ich bin keine Glücksmama</b>	<b>01:08</b>	<b>Interview mit 2 betroffenen Frauen. sehr ausführliches &amp; informatives Gespräch über ihre Erfahrungen mit Wochenbettdepressionen.</b>
<b>Neues vom unterm Dach</b>	<b>Folge 27 &amp; 29</b>	<b>Wind beneath my wings &amp; Ich lass für dich das Licht an</b>	<b>01:05</b>	<b>Lockeres Gespräch zwischen Astrid (Beraterin bei Schatten&amp;Licht) &amp; bestem Freund (beide Betroffene). Was ist eine Depression? Wie äußert sich diese? Wie hat sie sich gefühlt? Thema Schreibaby. Schuldgefühle gegenüber Angehörigen. &amp; dem Baby. Körperlicher Zusammenbruch. Therapie &amp; Antidepressiva. Hilfe von Schatten &amp; Licht. Klinik. Strategien im Alltag heute</b>  <b>Teil 2 des Gesprächs: Was kann bei der Therapie unterstützend helfen? Z.B. Schreiben, der Depression einen Namen geben. Wie hat sich die Beziehung zu Angehörigen/ Partner verändert? Was hat geholfen?</b>

**Zum Thema „Traumatische Geburt“**

Name	Podcastfolge	Name der Folge	Dauer (h)	Zusammengefasst
<b>Mamafürsorge Podcast</b>	<b>Folge 02</b>	<b>Seelische Krisen rund um die Geburt</b>	00:32	Interview mit <b>Sabine Surholt</b> (1. Vereinsvorsitzende Schatten & Licht e.V.) <b>Überblick</b> Warum gibt es den Verein? Wie hilft Schatten & Licht den betroffenen Frauen & Angehörigen? Was sind peripartale psychische Erkrankungen? Welche Krankheitsbilder gibt es? Was hat Corona geändert? Wie ist die Prognose?
<b>Echte Mamas</b>		<b>Traumatische Geburtserfahrung – nimm dir Zeit, zu verarbeiten!</b>	00:32	<b>Melanie (HP.Psych, EMDR &amp; Psychotherapeutin)</b> . Was ist ein Trauma? Was können Gründe sein? Was können Folgen für die Mama sein? Mögliche Folgen in der Bindung zum Baby. Was kann helfen? Wie merke ich PTBS 6 wann brauche ich Hilfe? Wie helfen Ressourcen? Was kann helfen? Geburtsbericht anfordern. Brief schreiben. Hilfestellen. Trauma bei Vätern. Wie hilft Hypnose? Wie hilft EMDR? Vorbereitung in der Schwangerschaft. Wie lange nach der Geburt kann man Traumata noch verarbeiten?
<b>Gebärmütter Talk</b>	<b>Folge 28</b>	<b>Wie kann ich meine Geburt verarbeiten?</b>	00:35	Interview mit <b>Anke Wozu (Hp Psych. &amp; Doula)</b> Wie kam sie zu ihrer Arbeit? Wieso erleben Frauen die Geburt als belastend? Wie kann man sich vorher schützen? Wie kann man die Geburt verarbeiten?
<b>Babelli</b>	<b>Folge 86</b>	<b>Ein Geburtstrauma richtig verarbeiten</b>	00:41	Interview mit <b>Lisi Vitali Gesundheits-Psychologin</b> . Definition Geburtstrauma. Mögliche Ursachen. Was ist besonders wichtig nach einem Geburtstrauma? Normalisierung aller Gefühle. Wann sollte ich mir Hilfe holen? An wen kann ich mich wenden? <a href="http://www.isppm.de">www.isppm.de</a> Was passiert im Gehirn beim Trauma? Dissoziation & Trigger. Was ist eine Traumaintegration? Wie geht es dem Baby? Hilfe für das Baby mit I.B.T. Was ist eine PTBS? Was kann das Umfeld/der Partner tun?
<b>HEY Familie! Podcast von glückskind.</b>	<b>Folge 12</b>	<b>Geburtstrauma – Hilfe bei der Bewältigung traumatischer Erlebnisse</b>	00:47	Interview mit <b>Diplom-Psychologin Tanja Sahib</b> (Autorin „Es ist vorbei, ich weiß es nur noch nicht.“) Statistiken. Roses Revolution Day. Welche Ursachen hat ein Trauma? Was ist ein Trauma? Dissoziation. Erstgebährende. Hypnobirthing, Geburtspläne etc. Triggersituationen. Panik & Angst. Wochenbettdepression & Trauma. Buch: „Darauf waren wir nicht vorbereitet.“ Ich bin traumatisiert & jetzt? Ab wann Therapie etc.? Selbsthilfegruppen. Schuldgefühle & der Umgang damit. Klinikkultur, Gesundheitssystem. Kommunikationsprobleme. Machtmissbrauch. Wertung gg. Patienten. Tipps für das Personal, um evtl. Dissoziationen umzukehren. Was dieser Satz „Ich passe ab jetzt auf sie auf.“

				<p><b>Bewirken kann!!!</b>  <b>Wie kann ich den Partner mit ins Boot nehmen? Wie geht es den Vätern &amp; warum? Fallbeispiele aus der Community. Traumabewältigung. Mother Hood Leitlinien. Gespräch in Klinik. Geburtsbericht. Einordnen in Lebenslauf.</b></p>
Mamacademy	Folge 89	Geburtstrauma – Ein Interview mit Traumatherapeutin	00:48	<p><b>Dr. Rieke Hermann (Frauenärztin) interviewt Traumatherapeutin &amp; Psychologin Julia Berg. Wie merkt man vielleicht, dass die eigene Geburt traumatisch war? Mögliche Ursachen /Risiken? Was ist ein Geburtstrauma? Welchen Unterschied kann eine einfühlsame Begleitung machen? Was sind mögliche Symptome / Anzeichen? Mögliche Schuldgefühle. Verbindung zu Depressionen. Wie kann ich die Bindung zu meinem Baby stärken? Was kann bei der Heilung helfen? Wie kann sich das Trauma körperlich zeigen? Mit wem kannst du darüber reden? Geburtsbericht anfordern. Was kann beim nächsten Mal vorbereitet werden? Erfahrungsbericht. Infos zu Onlinekurs &amp; Beratung.</b></p>
Die friedliche Geburt	Folge 273	Geburtstrauma: Folgen und Auflösung – Interview mit Traumatherapeutin Tanja Sahib	00:52	<p><b>Interview mit Tanja Sahib (Psychologin, Autorin, syst. Familientherapeutin, Traumatherapeutin) Was ist ein Trauma? Was ist eine Dissoziation? Besonderheit Geburtstrauma? Was ist Psychoedukation? Flashbacks, Alpträume. Verdrängungsmechanismen. Trauma bei Begleitpersonen. Beispiele aus ihrer Arbeit. Es ist wichtig für Paare, dass sie ihre Bewältigungsmechanismen gegenseitig verstehen. Vätergruppen. Mögliche Ursachen für Paarprobleme nach der Geburt. Kann man Trauma verhindern? Unterschiede zu Hypnotherapeutischen Methoden &amp; das Führen ins „Hier &amp; Jetzt“ als Dissoziationsstop. Kann eine realistische Einschätzung einer Geburt helfen? Erfahrungsbericht Kirstin. Parallelen &amp; Unterschiede zu anderen Säugetieren. Mögliche Kontaktaufnahme zu Tanja Sahib.</b></p>
Glücksmama Podcast	Folge 67	Traumatische Geburtserlebnisse verstehen & begleiten	00:56	<p><b>Interview mit Cathrin Wiesner (Hebamme &amp; Psychologin). Definition von Trauma. Geburt als „Blackbox-Ereignis.“ Was passiert im Gehirn bei einem traumatischen Geburtserlebnis? Wie fühlt man sich danach im Gegensatz zur Wochenbettdepression? Welche Hilfe gibt es? Welchen Einfluss kann das Trauma auf die Mutter-Kind-Bindung haben? Warum es so wertvoll ist über die Geburt zu sprechen. Was geschieht im Gehirn? Was ist mit Vätern? Erster Geburtstag? Frühgeborene? Was ist bei dem nächsten Kind? Kann ich vorbeugen? Wie verarbeiten? Rat an Freunde/ Angehörige. Warum Gefühlsdurchbrüche wie Wut? Wo gibt es Hilfe? Tanja Sahibs Buch.</b></p>
Hebammensalon		Trauma oder Traumgeburt: Wenn die Geburt ganz	00:58	<p><b>Podcast von 2 Hebammen (Werbung am Anfang &amp; Mittelteil). Start ab Min 9. Empfinden ist individuell. Beispiele. Appell an Geburtshelfer. Was wäre zur Vorbereitung auf jede Geburt wichtig. Intensität einer Geburt an sich. Was</b></p>

		anders läuft.		wäre in einem Geburtsplan sinnvoll? Welche Fragen wären vorher sinnvoll? Was ist wichtig für Begleitpersonen. Wie bereite ich mich auf unterschiedliche Szenarien vor. Nachgespräch in Klinik. Geburtsbericht anfordern. Was ist mit dem Baby? Bindungsbad. Roses Revolution Day. Möglichkeiten zur Verarbeitung.
JoyfulMama - Dein Hebammenpodcast	Folge 35	Gewalt in der Geburtshilfe - Roses Revolution	01:01	Podcast von einer Hebamme & Yogalehrerin. Was ist der Roses Revolution Day. Appell an Geburtshilfe. Wer definiert was Gewalt in der Geburtshilfe ist? Welche Formen von Gewalt gibt es? Wo kann Gewalt auftauchen? Körperlich & psychisch. Beispiele. Sender & Empfänger. Hormone & ihre Wirkung. Hirnfunktion während der Geburt. Vorstellung vs. Realität. Psychischer Druck in der Geburtshilfe. Auswirkungen von unzureichender Aufklärung / fehlender Kommunikation. Allein lassen, überfordern. Gesundheitssystem. Über Scham & Schuld. Konkrete Beispiele. Tipps für Betroffene. Ideen für Traumaauflösung. Trigger. Verbindung Körper Geist. Brief schreiben. Geburtsbericht anfordern.
Kugelzeitcoaching	Folge 83	Was bei einem (Geburts-)Trauma helfen kann.	01:01	Interview mit Mona Susami (Traumafachberaterin) Was ist ein Trauma / Geburtstrauma? Es gibt auch belastende Erfahrungen in Schwangerschaft & Wochenbett. Wie viele betroffene Frauen gibt es? Was könnte eine Ursache für ein Geburtstrauma sein? Wie können sich die Auswirkungen eines Geburtstraumas anfühlen? Wie läuft eine Traumafachberatung ab? Thema Gefühle z.B. Wut. Wie hat Monas Doula geholfen in der Zeit danach? Erster Geburtstag? Tipps, Hilfe & Tipps für Väter & Angehörige.

**Zum Thema „Postpartale Psychose“**

Name	Podcastfolge	Name der Folge	Dauer (h)	Zusammengefasst
Mamafürsorge Podcast	Folge 02	Seelische Krisen rund um die Geburt	00:32	Interview mit Sabine Surholt (1. Vereinsvorsitzende Schatten & Licht e.V.) Warum gibt es den Verein? Überblick Wie hilft Schatten & Licht den betroffenen Frauen & Angehörigen? Was sind peripartale psychische Erkrankungen? Welche Krankheitsbilder gibt es? Was hat Corona geändert? Wie ist die Prognose?
Hallo Gesundheit	Folge 02	Wege aus einer postpartalen Depression	00:29	Interview mit Yvonne Suter. Sie hatte eine WB-Psychose & 2 Schwangerschafts-Depressionen erlebt & ist im Vorstand vom Verein postpartale Depression Schweiz. Definitionen. Symptome. Mögliche Ursachen. Mutter-Kind-Klinik Einblicke.

		<b>(&amp;Psychose)</b>		<b>Gefühle zu Antidepressiva. Gefühle gegenüber ihren Kindern. Was hat am meisten geholfen in der Zeit? Was eher nicht? Wie ging es beim ersten Kind &amp; was hat sie für das zweite Kind vorbereitet?</b>
<b>Tru Doku auf Youtube</b>	<b>Youtube</b>	<b>Psychose nach der Geburt - Christina (27) kämpft mit Wahnvorstellungen   TRU DOKU</b>	<b>00:15</b>	<b>Interview mit Christina (27) Hebamme.</b> Sie erzählt vom Wunschkind, unkomplizierter Schwangerschaft. Sie hatte sich gut auf das Wochenbett vorbereitet. 4 Wochen nach der Geburt kamen Sorgen auf um die Mama. Das Baby wurde unruhig, sie konnte kaum schlafen. Sie beschreibt die ersten Symptome. Auch ihr Mann & ihre Eltern berichten aus ihrer Sicht. Sie erzählt über die Zeit in der geschlossenen Abteilung. Über die Heimkehr, die Heilung & Herausforderungen. Sie spricht über Scham, Schuld & Vorwürfe.