

## Wochenbett Depression

Es kam alles schleichend, ich war natürlich müde nach der Geburt. Das Stillen war anstrengend da mein Kind häufig in der Nacht gestillt werden musste.

So kam es dass ich eines Tages zu mir sagte, es ist mir alles egal. Mein Ehemann ist mir egal, meine Kinder. Ich wollte einfach weg. Ich empfand nichts für meine Familie.

Ich war gefühlslos und alles war egal, und da war noch diese Dunkelheit die mich umgab. Alles war hoffnungslos. Ich konnte nicht Beten oder in den Schriften lesen. Die Energie fehlte und wenn ich es versuchte blieb nichts in meinem Gedächtnis oder Herzen zurück.

Ich sprach mit meinem Mann, dass ich Hilfe brauchte, dass ich am Ende war und alleine es nicht schaffen konnte.

Glücklicherweise erkannten wir in diesem dunklen Moment das ich an einer Depression leide. Ich rief verzweifelt meine Freundin an von der ich wusste, dass sie unter Depressionen litt die auf eine Wochenbett Depression zurück zu führen sind. Sie gab mir Wertvolle Hinweise:

- Iss Tunfisch mindestens einmal pro Tag
- Nimm Vitamin B zu Dir
- Schlafe
- Erzähle es deinem Umfeld und hol Professionelle Hilfe

Ich war sehr dankbar für diese Ratschläge und befolgte sie alle. Ich setzte mir eine Frist von einer Woche. Wenn es bis dahin nicht besser geht muss ich professionelle Hilfe holen.

Ich merkte sehr schnell dass meine Gefühle zurückkehrten. Tunfisch, Vitamin B und Schlaf waren genug um mir aus der Depression zu helfen. Ich war sehr dankbar und fing auch wieder an in den Schriften zu lesen. Dies gab mir zusätzliche Stärke die restliche Dunkelheit zu besiegen.

Ich weiss, dass der Himmlische Vater mir geholfen hat durch diese schwierige Zeit hindurch zu kommen. Er hat meiner Familie viel Verständnis und Geduld geschenkt, liebevoll mit mir umzugehen.

Mutter von zwei Kindern