

Angst und Depression in der Schwangerschaft besser erkennen

Erstes systematisches Screening und Behandlungsprogramm für psychisch belastete Schwangere in Baden-Württemberg / Konsortium unter Leitung der Universitätsfrauenklinik Heidelberg wirbt 3,4 Millionen Euro für neues Vorsorgeprogramm gegen Depressionen, Ängste und Stress in der Schwangerschaft ein

Eine Schwangerschaft ist nicht immer nur eine Zeit ungetrübter Vorfreude – selbst wenn ein Wunschkind unterwegs ist. Bis zu 20 Prozent der werdenden Mütter sind Studien zufolge beispielsweise von einer Depression und bis zu 25 Prozent von Ängsten betroffen. Das durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) geförderte Projekt Mind:Pregnancy will Schwangere gezielt auf Störungen der Stimmungslage untersuchen lassen und damit eine Versorgungslücke schließen.

„Programm für mehr Achtsamkeit in der Schwangerschaft“ startet am 28. Januar 2019

„Unter Depressionen, Stress und Ängsten – darunter auch ganz konkreter Angst vor der Geburt selbst - leidet nicht nur die Schwangere selbst. Auch für Kind und Familie ist die Erkrankung eine große Belastung“, erklärt Dr. Stephanie Wallwiener, Projektleiterin und Privatdozentin an der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg. Am 28. Januar 2019 startet das sogenannte „Programm für mehr Achtsamkeit in der Schwangerschaft“ in ganz Baden-Württemberg, rund 15.000 Frauen können im Rahmen des Projektes versorgt werden. Schwangere, die bei einer der beteiligten Krankenkassen (die Techniker Krankenkasse, die mhplus Betriebskrankenkasse, die über die GWQ ServicePlus AG teilnehmenden Betriebskrankenkassen, die AOK Baden-Württemberg und die BARMER) versichert sind, können sich auf freiwilliger Basis mit einem Fragebogen auf Anzeichen von Depressionen, Ängsten und Stress untersuchen lassen. Zeigt sich in dieser ersten Untersuchung durch den behandelnden Frauenarzt, dass eine schwangere Frau eine starke psychische Belastung hat, wird sie durch Mitarbeiter der an dem Projekt teilnehmenden Universitätsfrauenkliniken Heidelberg und Tübingen kontaktiert und bekommt direkt psychologische Hilfe. Schwangere, die mildere Anzeichen von Störungen der Stimmungslage zeigen, werden eingeladen, an einem onlinebasierten Selbsthilfeangebot zur Achtsamkeit teilzunehmen.

Ein weiterer Grund für dieses bislang in Deutschland einmalige systematische Screening: Die Zahl der Kaiserschnitte steigt seit Jahren stetig an. In Baden-Württemberg wird inzwischen fast jedes dritte Kind auf diese Weise entbunden, obwohl der Eingriff für Mutter und Kind körperlich belastend ist, Risiken für Folgeschwangerschaften entstehen können und die Kinder später ein erhöhtes Risiko für Atemprobleme und Allergien haben. „Es hat sich gezeigt, dass Frauen, die unter Stress, Angst oder Depressionen leiden, sich eher einen Kaiserschnitt wünschen, auch wenn dieser medizinisch nicht unbedingt notwendig wäre“, sagt PD Dr. Stephanie Wallwiener, Urheberin und Projektleitung von Mind:Pregnancy. Ein weiteres Ziel der Maßnahme ist daher, den Schwangeren die Ängste zu nehmen und mehr physiologische Geburten zu ermöglichen.

Weniger Angst und Stress, mehr Selbstvertrauen und Lebensqualität

„Mithilfe des Online-Angebotes werden Schwangere mit Anzeichen für eine psychische Belastung unter anderem im Umgang mit Ängsten und körperlichen Veränderungen geschult. Zudem sollen durch diese Maßnahme das Selbstvertrauen und die Lebensqualität gefördert werden“, sagt PD Dr. Stephanie Wallwiener. Das Angebot besteht aus acht wöchentlichen, ausschließlich digitalen Sitzungen, die sich aus verschiedenen Bestandteilen wie beispielsweise Videos und Arbeitsblättern zusammensetzen. Die Sitzungen können via Computer, Tablet oder über eine Smartphone-App bearbeitet werden. Am Ende jeder zweiten Sitzung senden die Teilnehmerinnen Rückmeldungen zu ihrer psychischen Belastung an die Koordinierenden Stellen der Universitäts-Frauenkliniken. In dem insgesamt über dreieinhalb Jahre laufenden Projekt wird untersucht, ob die mit dem Mind:Pregnancy-Selbsthilfeangebot versorgten Schwangeren weniger depressive Symptome haben als Patientinnen, denen diese Form der Selbsthilfe nicht zur Verfügung steht und ob es möglich ist, mit Hilfe eines derartigen Angebotes die Kaiserschnitttrate zu senken.

Besonders wichtig für das Gelingen des Projekts ist die Kooperation mit den niedergelassenen Frauenärzten und hier insbesondere mit dem Berufsverband der Frauenärzte, Landesverband Baden-Württemberg. „Dieses Konzept ist besonders für die niedergelassenen Frauenärzte von Bedeutung und wir freuen uns auf die enge Zusammenarbeit“, erklärt Markus Haist, Vorsitzender des Berufsverbandes der Frauenärzte Baden-Württemberg. Die baden-württembergischen Frauenärzte werden zurzeit gezielt über verschiedene Foren angesprochen. An einer Teilnahme interessierte Praxen können sich ab sofort unter mindpregnancy.de oder direkt bei der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg registrieren lassen und erhalten im Laufe des vierten Quartals die erforderlichen Unterlagen für die Teilnahme am „Vertrag für mehr Achtsamkeit in der Schwangerschaft“.

Von zu Hause aus Hilfe zur Selbsthilfe bekommen

„Das Programm Mind:Pregnancy schließt eine Versorgungslücke, denn bisher erfolgt keine systematische Erhebung der psychischen Belastung von Schwangeren im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen“, sagt Prof. Dr. Markus Wallwiener, Geschäftsführender Oberarzt der Heidelberger Universitäts-Frauenklinik. Im Erfolgsfall stellt das onlinebasierte Selbsthilfeangebot eine leicht zugängliche und kostengünstige Maßnahme dar, welche das Auftreten von psychischen Störungen und die Häufigkeit von Kaiserschnitten verringert und von Schwangeren zu Hause und ohne Wartezeiten durchgeführt werden kann.

Durch das Screening und passende Maßnahmen in Abhängigkeit zum Ausmaß der psychischen Belastung lassen sich außerdem ungünstige Auswirkungen auf die geborenen Kinder deutlich verringern. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich psychische Probleme in der Schwangerschaft negativ auf die motorische und geistige Entwicklung des Kindes auswirken können sowie mit kindlichen Verhaltensstörungen und ADHS in Verbindung stehen. „Die Datenlage verdeutlicht die Notwendigkeit wirksamer Screening-, Präventions- und Interventionsprogramme, um Hinweise auf psychische Störungen frühzeitig zu erkennen und den betroffenen Frauen Unterstützungs- und Therapieangebote zugänglich zu machen“, so Prof. Dr. Christof Sohn, Ärztlicher Direktor der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg. „Sollten die Projekt-Daten diese Annahmen bestätigen, wäre eine Ausweitung des Screenings im Rahmen der Regelversorgung auf das gesamte Bundesgebiet sinnvoll.“

Partner des Projektes Mind:Pregnancy

Konsortialpartner des Projektes sind das Institut Frauengesundheit Tübingen, die Universitäts-Frauenklinik Tübingen, die Ludwig-Maximilian-Universität München, die Universität Bielefeld, die Abteilung Psychosomatik der Medizinischen Universitätsklinik Tübingen, die Techniker Krankenkasse, die mhplus Betriebskrankenkasse und die GWQ ServicePlus AG als Arbeitsgemeinschaft von Krankenkassen. Als Partner im Selektivvertrag nimmt der Berufsverband der Frauenärzte teil. Kooperationspartner sind die AOK Baden-Württemberg, die Barmer Ersatzkasse und die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg. Geldgeber für das Projekt ist der Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dem obersten Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärzte, Zahnärzte, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland. Bei erfolgreicher Evaluation könnte das Projekt deutschlandweit und in Abstimmung mit allen an der Schwangerenversorgung beteiligten Akteuren Teil der von den gesetzlichen Krankenkassen übernommenen Regelversorgung werden.

Ansprechpartner

PD Dr. med. Stephanie Wallwiener

Oberärztin

Projektleitung Mind:Pregnancy

Universitätsklinikum Heidelberg
Frauenklinik
Im Neuenheimer Feld 440
69120 Heidelberg

E-Mail: stephanie.wallwiener@med.uni-heidelberg.de

Weitere Informationen im Internet:

<https://www.mindpregnancy.de>