

Medieninformation

Krise nach der Geburt – neue App verspricht Hilfe

Thalwil, 04. September 2020: **Rund 15 Prozent der Mütter geraten nach der Geburt ihrer Kinder in eine seelische Krise: Nichts fühlt sich so an, wie erwartet. Auch Väter können eine Postpartale Depression (kurz: PPD) erleiden. 5'000 Nutzer suchen deshalb pro Monat auf der Webseite des Vereins Postpartale Depression Schweiz nach Hilfe. Rund zwei Drittel von ihnen greifen über ein mobiles Gerät, meist das Handy, auf die Webseite zu. Nun lanciert der Verein die erste deutschsprachige App, welche Betroffene nach der Geburt ihres Kindes online unterstützen soll.**

„Oft sass ich mit meinem Sohn alleine im Bett, versuchte ihn unter Tränen zu stillen und in der Hand das Handy, auf der verzweifelten Suche nach einem Namen für meinen Zustand. Nie zuvor hatte ich mich so gefühlt: hilflos, hoffnungslos und das, obwohl doch mein grösstes Glück gleich vor mir lag.“ Andrea Borzatta, heute Präsidentin des Vereins Postpartale Depression Schweiz, litt nach der Geburt ihrer beiden Kinder an einer Postpartalen Depression, lange wusste sie das jedoch nicht und litt still, sprach nicht über ihre Gefühle. So wie ihr geht es vielen Frauen und auch Männern. In der Schweiz sind rund 15 Prozent aller frischgebackenen Mütter und 10 Prozent der Väter von einer Postpartalen Depression betroffen. Darüber gesprochen wird noch viel zu wenig. Oft trauen sich Betroffene nicht, über ihre Gefühle zu reden – aus Scham, aus Enttäuschung über sich selbst und weil sie dem Bild der perfekten jungen Eltern entsprechen wollen: erfolgreich, ausgeglichen, fit und leistungsfähig. Dabei ist ihnen oft nicht klar, dass sie an einer behandelbaren Krankheit leiden, für die sie rein gar nichts können. Sie haben nichts falsch gemacht, im Gegenteil: meist möchten es Betroffene besonders gut machen. Sie wollen das Beste für ihre Kinder.

Der Verein Postpartale Depression Schweiz beobachtet schon länger die stets steigende Nachfrage nach Online-Informationen zum Thema Postpartale Depression (umgangssprachlich auch Postnatale Depression genannt). Monatlich wird die Seite www.postpartale-depression.ch rund 5'000 mal von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen besucht. Alle sind auf der Suche nach Hilfe. Der Zugriff geschieht bei zwei Dritteln über ein mobiles Gerät, meist das Handy. So hat sich der Verein entschieden, den Betroffenen künftig noch mehr Unterstützung zu bieten und lanciert nun die erste deutschsprachige App, welche Betroffene in einer Krise nach der Geburt begleiten und als Wegweiser durch eine Postpartale Depression helfen soll.

Die kostenlose **“PPD Krisen-App”** des Vereins Postpartale Depression Schweiz wurde von ehemals betroffenen Frauen für akut Betroffene entwickelt und bietet folgende Funktionen:

- Der Selbsttest EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) kann regelmässig durchgeführt und die Resultate können auf dem Handy gespeichert werden. Die App erstellt eine Grafik, die die persönliche Entwicklung in der Krise sichtbar macht.
- Die Tagebuchfunktion hilft, auch die guten Tage optisch erkennbar zu machen.
- Durch die Möglichkeit der Ergänzung der Menstruationstage können Stimmungsschwankungen und hormonelle Schwankungen verglichen werden.
- Besonders praktisch ist der Medikamenten-Reminder, der einen Eintrag im Kalender erstellt.
- Alle Adressen von Fachpersonen, Mutter-Kind-Einrichtungen oder Selbsthilfegruppen sind integriert.
- Alle Kontaktmöglichkeiten zum Verein sind aufgeführt.
- Die App wird lokal auf dem Smartphone gespeichert. Es werden keine persönlichen Daten an Dritte weitergegeben.

Ab sofort ist die **“PPD Krisen-App”** im [Google Play Store](#) sowie [App Store](#) verfügbar, sie kann aber auch als [PWA-App \(Progressive Web App\)](#) unter www.app.postpartale-depression.ch heruntergeladen werden.

Über den Verein

Der Verein Postpartale Depression Schweiz wurde 2006 gegründet und hat seine Hilfsangebote seither stets ausgebaut. Neben einer zweisprachigen Webseite mit Informationen zur Krankheit, Listen mit spezialisierten Fachpersonen, Mutter-Kind-Plätzen sowie weiteren Unterstützungsmöglichkeiten bietet die Geschäftsstelle in Thalwil (ZH) stets ein offenes Ohr für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen oder vermittelt bei Bedarf eine Patin oder Pate, “Experten aus Erfahrung”, welche die Krise überstanden haben und nun Betroffene in der Krise begleiten und Mut machen können.

Medienkontakt

Bei Fragen stehen Ihnen **Annika Redlich**, Leiterin der Geschäftsstelle in Thalwil, sowie **Andrea Borzatta**, Präsidentin des Vereins, unter 044 720 25 55 oder per Mail an info@postpartale-depression.ch gerne zur Verfügung.