

Medieninformation

Pandemie erhöht Risiko für Postpartale Depressionen: Eltern brauchen mehr Unterstützung

Thalwil, 23. März 2021: **Das Volumen der Anfragen in der Geschäftsstelle des Vereins Postpartale Depression Schweiz ist im Jahr 2020 im Vergleich zum Vorjahr um 40% gestiegen. Um die erhöhte psychische Belastung für junge Eltern während der Corona-Zeit abzufangen, hat Gesundheitsförderung Schweiz verschiedene unterstützenswerte Projekte und Organisationen ausgewählt. Ab sofort kann der Verein deshalb auch in der Romandie eine Anlaufstelle sowie eine erweiterte Erreichbarkeit in der Deutschschweiz anbieten. Zudem sind diverse ergänzende Online-Angebote verfügbar, denn Eltern sollten in dieser Zeit nicht alleine gelassen werden.**

Frauen, die in Pandemie-Zeiten ein Kind auf die Welt bringen, werden mit zusätzlichen Ängsten und Unsicherheiten sowie einem verstärkten Gefühl des Alleinseins konfrontiert. Aber auch für Väter steigt das Stresslevel, und finanzielle Sorgen oder Unsicherheiten belasten viele Familien zudem. Bereits vor der Pandemie litten in der Schweiz 17% der Frauen an einer Postpartalen Depression ([Berger, 2019](#)), Dunkelziffer nicht mitgerechnet. Viele Betroffene trauen sich noch immer nicht über ihre Gefühle zu sprechen, sie leiden still, zu gross ist der Druck der Gesellschaft, nach dem freudigen Ereignis der Geburt glücklich zu sein. Aber auch Väter leiden in den ersten drei bis sechs Monaten nach der Geburt an Depressionen und zwar mehr als man denken würde. 8 - 10% ([Cameron et al., 2016](#)) sind betroffen, das Tabu über ihre Krankheit ist noch immer sehr gross.

Gemäss einer kanadischen Studie ([Davenport et al., 2020](#)) stieg das Risiko, an einer Depression zu erkranken, durch die Pandemie markant. Während vor der Pandemie die Zahl der Depressionen nach der Geburt in Kanada bei 15% lag, stieg sie im Juni 2020 auf 40%. Die Zahl der Angststörungen lag während der Pandemie bei 79%, zuvor bei 29%, hier haben sich die Fälle also mehr als verdoppelt.

40 Prozent mehr Anfragen

Unsere Arbeit in der Geschäftsstelle des Vereins Postpartale Depression Schweiz in Thalwil bestätigt diese Entwicklung. Die Anzahl der Anfragen im Vergleich zum Vorjahr hat um 40% zugenommen. Die Isolation, die fehlende Unterstützung aus dem Umfeld, z.B. durch die Grosseltern, und die Unsicherheiten bezüglich der Zukunft belasten viele Betroffene, die sich bei uns melden. In den ersten Wochen des Lockdowns im Jahr 2020 sind die Anfragen erst zurückgegangen, im Nachhinein fanden wir heraus, dass die Tatsache, dass viele Väter vorest mehr zuhause waren, sich kurzfristig positiv auf die Situation für frischgebackene Familien auswirkte. Sie hatten mehr Zeit, sich als Familie einzuleben, wurden weniger von Besuchen und Verpflichtungen in diesem Prozess gestört. Ab dem vergangenen Sommer drehte sich die Situation um. Vielen wurde klar, dass die Situation andauern könnte, und das machte Angst, die Belastung für die Väter stieg auch an, das Konfliktpotenzial zuhause ebenso, und so stellten

wir nicht nur mehr besorgte Anfragen in der Geschäftsstelle fest, sondern auch eine erhöhte Nachfrage nach Online-Angeboten.

Seit diesem Zeitpunkt bietet der Verein Postpartale Depression Schweiz eine wöchentliche Online-Gesprächsgruppe an, um Betroffenen einen Austausch mit anderen zu ermöglichen und die Isolation etwas zu durchbrechen. Ebenso wurde im letzten Jahr unsere kostenlose [PPD Krisen-App](#) lanciert. Sie bietet die Möglichkeit, regelmässig einen Selbsttest zur Wahrscheinlichkeit einer Depression zu machen sowie Tagebuch zu führen oder Fachpersonen zu kontaktieren. Um auch die Fachpersonen, die in der Anfangszeit nach der Geburt mit Familien zu tun haben, besser zu unterstützen, bieten wir seit Oktober 2020 in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz Online-Ausbildungen für Fachpersonen an. Die Nachfrage nach diesen Angeboten ist so gross, dass alle Termine bisher immer innerhalb von 24 Stunden ausgebucht waren.

Ausgebaute Angebote

Aufgrund der Unterstützung von [Gesundheitsförderung Schweiz](#), die belastete Eltern in Zeiten der Pandemie nicht alleine lassen möchte, ist es dem Verein möglich, nicht nur die Erreichbarkeit der Geschäftsstelle in der Deutschschweiz zu erhöhen, sondern zudem pro Fall ein kostenloses, kurzfristig verfügbares Therapie-Gespräch mit unserer Psychologin anzubieten, um die Zeit, bis Betroffene einen passenden Therapieplatz haben, zu überbrücken. Ab sofort können wir auch eine Anlaufstelle in der Romandie anbieten. Die Geschäftsstelle ist per Telefon (021 525 77 51) oder per E-Mail (info@depression-postpartale.ch) erreichbar. Betroffene können in jedem Fall spätestens nach 24 Stunden ein Feedback erwarten, denn wir als ehemals Betroffene wissen, wie wichtig schnelle Hilfe ist. Ab dem 1. April 2021 wird zudem jeweils mittwochs von 10 - 11 Uhr eine Online-Gesprächsgruppe per zoom auf Französisch stattfinden. Die Website ist seit letztem Jahr bereits auf Französisch verfügbar. Insgesamt besuchten im letzten Jahr 52'349 Nutzer die Website auf Deutsch und Französisch, was einer Zunahme von 14% gegenüber dem Vorjahr entspricht.

Über den Verein

Der Verein Postpartale Depression Schweiz wurde 2006 gegründet und hat seine Hilfsangebote seither stets ausgebaut. Neben einer zweisprachigen Website mit Informationen zur Krankheit, Listen mit spezialisierten Fachpersonen, Mutter-Kind-Plätzen sowie weiteren Unterstützungsmöglichkeiten, bieten wir mit zwei Geschäftsstellen, in Thalwil (ZH) sowie Cully (VD), stets ein offenes Ohr für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen. Bei Bedarf vermitteln wir auch eine Patin oder einen Paten, sogenannte "Peers" oder Experten aus Erfahrung, welche die Krise überstanden haben, nun Betroffene durch die Krise begleiten, die Wichtigkeit professioneller Hilfe betonen und glaubwürdig 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.