

Medienmitteilung

Nachfrage nach Unterstützung bei psychischen Problemen nach der Geburt steigt weiter an

Thalwil, 10. Mai 2022: **Die Pandemie ist noch nicht vorbei. Werdende und frischgebackene Eltern sind weiterhin mit zusätzlichen Unsicherheiten und Ängsten konfrontiert. In der Zeit nach der Geburt sind Eltern besonders vulnerabel. 15% der Mütter und 10% der Väter erkranken an einer Postpartalen Depression, in Pandemie Zeiten sind es nach ersten Studien doppelt so viele. Dementsprechend erstaunt es nicht, dass die Anfragen von Betroffenen in unseren Geschäftsstellen im 2021 um 64% gestiegen sind.**

Nach einem bereits markanten Anstieg der Anfragen im ersten Jahr der Pandemie um 40%, sind 2021 die Kontaktaufnahmen mit unserem Verein im Vergleich zum Vorjahr erneut um 64% gestiegen: Studien weisen darauf hin, dass die Pandemie die psychische Belastung von Eltern verstärkt und die Fälle von postpartalen psychischen Krisen weltweit ansteigen (Brigham and Women's Hospital, news release, Dec. 1, 2020).

Online-Angebote boomen während Pandemie

Da in der Pandemie physische Treffen nur eingeschränkt möglich waren, wurden die neu aufgesetzten Online-Angebote stark nachgefragt. Auch ohne Pandemie war ein physisches Treffen, z.B. Besuch einer Selbsthilfegruppe, bereits oft mit grossem Stress für Eltern mit Baby verbunden. Online-Möglichkeiten zum Austausch sind da eine geeignete niederschwellige Form, Betroffene zusammenzubringen und die Isolation zu durchbrechen. Nachdem 2020 die erste Online-Gesprächsgruppe für PPD-Betroffene in der Deutschschweiz gestartet ist, folgte im letzten Jahr auch eine Gruppe in der Romandie sowie Ende Jahr eine spezielle Gruppe zum Thema «Postpartale Psychose». Bei einer bis drei von 1'000 Müttern tritt nach der Geburt eine [Postpartale Psychose](#) auf, die schwerste Form einer postpartalen psychischen Erkrankung. Unser Vorstandsmitglied Yvonne Suter war selbst betroffen und hat die erste Schweizer Online-Gruppe im Oktober 2021 gestartet. «Ich wäre sehr dankbar gewesen, wenn es damals bereits eine solche Form des persönlichen Austausches gegeben hätte. Insbesondere da nach meiner Psychose eine langwierige Depression folgte, was oft der Fall ist, aber in dieser Zeit habe ich zu lange alleine gekämpft und das möchte ich anderen ersparen», erzählt Yvonne heute.

Im 2021 wurden ausserdem über insgesamt 250 Fachpersonen zum Thema «Psychische Gesundheit im Übergang zur Elternschaft» ausgebildet. Die Online-Ausbildung für Fachpersonen der frühen Kindheit, welche von Postpartale Depression Schweiz mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz angeboten wurde, war jeweils innerhalb von wenigen Tagen ausgebucht. Das Bedürfnis nach praktischem Wissen und konkreten Hilfsangeboten ist riesig. Die speziell ausgebildeten Fachpersonen sprechen das Thema nach dem Besuch der Fortbildung offener an, verlieren Berührungsängste, welche auch unter Fachpersonen noch immer vorhanden sind. Immer mehr wird auch standardisiert bei allen Frauen (und auch bei Männern) der EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale)-Fragebogen ausgefüllt. «Ein flächendeckendes Screening aller Eltern nach der Geburt ist leider noch

Wunschdenken, aber der Weg geht in die richtige Richtung. Es muss zum Normalfall werden, dass das Thema mehrfach und von unterschiedlichen Personen angesprochen wird - nur so kann der Tabuisierung entgegen gewirkt werden», sagt Andrea Borzatta, Präsidentin vom Verein Postpartale Depression Schweiz.

Weitere Angebote, welche in der Zeit der Pandemie verstärkt genutzt wurden, waren die kostenlose «PPD-Krisen-App» des Vereins, welche es nun auf Deutsch und Französisch zum Download gibt sowie die Möglichkeit, bei einer längeren Wartezeit auf einen Therapieplatz, was je nach Region sehr häufig vorkommt, ein kostenloses Überbrückungsgespräch mit unseren Fachpsychologinnen zu nutzen.

Erste Anlaufstelle in der Romandie ein Erfolg

Dank der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz konnte im April 2021 die erste Anlaufstelle für Eltern, Angehörige und Fachpersonen zum Thema Postpartale Depression in der Romandie aufgebaut werden. Zu Beginn lag der Fokus auf der Bekanntmachung des neuen Angebots sowie dem Aufbau des lokalen Netzwerks. Unsere wöchentliche Online-Gesprächsgruppe ermöglicht zudem einen Austausch für französischsprachige Mütter und Väter. Im vergangenen Jahr konnten in der Romandie diverse neue Patinnen ("Experten aus Erfahrung") gefunden werden, die Eltern in der Krise Mut machen. Da in Zeiten der Pandemie insbesondere Online-Angebote boomten, wurde auch die kostenlose App «aide dépression post-partum» auf Französisch übersetzt. Sie ermöglicht eine laufende Einschätzung des eigenen Zustands mittels EPDS und enthält z.B. eine Tagebuchfunktion, einen Medikamenten-Reminder oder auch eine Übersicht der Hilfsangebote des Vereins sowie die direkte Möglichkeit fachliche Hilfe zu suchen.

Unterstützung für Betroffene im Tessin

Bis anhin gab es im Tessin keine zentrale Anlaufstelle für Betroffene. Das wird sich 2022 ändern. Dank der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz wird in diesem Jahr eine Anlaufstelle im Tessin aufgebaut. In einem ersten Schritt wurden bereits die Website auf Italienisch übersetzt und erste Kontakte zu Fachpersonen aufgebaut. Elena Ganzit wird die Angebote in der italienischsprachigen Schweiz koordinieren und freut sich auf die Herausforderung: «Es ist mir ein grosses Anliegen, dass auch Betroffene in der italienischsprachigen Schweiz künftig schneller Hilfe erhalten und es eine bessere fachliche Vernetzung gibt. Seitdem die Website live ist, haben wir bereits erste Anfragen von Betroffenen erhalten. Der Weg ist noch weit, aber ich freue mich, das Thema mit den passenden Partnern voranzutreiben.»

Über den Verein

Der Verein Postpartale Depression Schweiz wurde 2006 gegründet und hat seine Hilfsangebote seither stets ausgebaut. Neben einer [dreisprachigen Website](#) mit Informationen zur Krankheit, Listen mit spezialisierten Fachpersonen, Mutter-Vater-Kind-Plätzen sowie weiteren Unterstützungsmöglichkeiten, sind wir in den Geschäftsstellen in Thalwil (ZH) seit 2018 sowie Cully (VD) seit 2021 für Anfragen von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen erreichbar. Zudem befindet sich aktuell die erste Anlaufstelle für die italienischsprachige Schweiz im Aufbau.

Medienkontakt

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

Verein Postpartale Depression Schweiz | Mühlebachstrasse 30a | 8800 Thalwil
Tel. 044 720 25 55 | www.postpartale-depression.ch | info@postpartale-depression.ch
PC-Konto: 60-606252-7 | IBAN: CH82 0900 0000 6060 6252 7