



# Verein Postnatale Depression Schweiz – Jahresbericht 2019

2019 war ein weiteres spannendes Jahr für den Verein. Die Geschäftsstelle im Praxiszentrum Arcus ist etabliert und wird sowohl von Betroffenen als auch von Fachpersonen regelmässig genutzt. Die neue Geschäftsstellenleiterin hat ihre Arbeit aufgenommen und treibt die Arbeit des Vereins in grossen Schritten voran. Der Verein ist als einzige zentrale Anlaufstelle in der Schweiz anerkannt und regelmässig an hochkarätigen Anlässen mit eigenen Vorträgen vertreten. Das Patinnen-Netzwerk wächst und die Vernetzung mit Fachpersonen in der ganzen Schweiz läuft auf Hochtouren. In der Romandie wird das Angebot ausgebaut und der Verein als professionelle Vermittlungsstelle etabliert. Neu wird der Jahresbericht nach Ressorts gegliedert, in welchen die einzelnen Vorstandsmitgliedern in Teams arbeiten.

## 1. Ressort Marketing/Kommunikation

### 1.1. Events/Präsentationen/Vorträge

Der Vorstand des Vereins war im vergangenen Vereinsjahr an sieben grossen Veranstaltungen vertreten, so zum Beispiel im Januar an der Mitgliederveranstaltung des Netzwerks Psychische Gesundheit oder im Mai an der Marcé-Tagung in Solothurn mit Referat, Podiumsdiskussion und eigenem Stand. Grosses Interesse zeigten die Teilnehmer im August an der Netzwerktagung der Uni Zürich am Väter-Symposium des Vereins. Hier präsentierten wir zusammen mit Marco Schraner von der Hochschule Luzern über 50 Fachpersonen die Ergebnisse der Literaturstudie "Die Rolle der Väter bei postnatalen Depressionen" und liessen den Väter-Therapeuten Egon Garstick von seinen Erfahrungen aus der Praxis mit betroffenen Vätern berichten ([zur Präsentation](#)). Im November nahm der Verein zum ersten Mal an einer Veranstaltung in der französischsprachigen Schweiz teil ("Journée des Associations et Fondations proches du Département Femme-Mère-Enfant du CHUV"), um weitere Kontakte in der Westschweiz zu knüpfen.

### 1.2. Merchandising

Weitere 500 Kugelschreiber mit Branding wurden zur Verwendung an Events bestellt.

### 1.3. Branding

Immer häufiger erhalten wir Anmerkungen und Hinweise aus Fachkreisen, dass der Begriff Postnatale Depression medizinisch nicht korrekt sei. Der Verein ist sich dieser Thematik schon seit Beginn bewusst und hat sich bei der Gründung bewusst für die umgangssprachlich gebräuchliche Version von „Postnatal“ entschieden. In den letzten zwei Jahren hat ein Wechsel stattgefunden, so dass nun auch in der Öffentlichkeit immer mehr von „Postpartal“ gesprochen wird. Eine Anpassung des Vereinsnamens ist daher in Diskussion, alle Vorstandsmitglieder haben sich für eine entsprechende Anpassung ausgesprochen.

### 1.4. Online

Im vergangenen Vereinsjahr suchten über 45'000 Personen unsere Internetseite auf, um sich über PPD zu informieren oder unsere Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen. 67% greifen dabei mit einem mobilen Device wie z.B. Smartphone oder Tablet auf unsere Seite zu. Fast  $\frac{3}{4}$  der Nutzer kommen über eine Suchmaschine auf unsere Seite,  $\frac{1}{4}$  kennen unsere Adresse, beispielsweise durch unseren Flyer oder unser Netzwerk, und besuchen uns direkt.

Am häufigsten wird auf den Bereich Selbsttest zugegriffen, hier kann der EPDS in 14 verschiedenen Sprachen heruntergeladen oder als Online-Test auf Deutsch durchgeführt werden (5'400 Online-Tests/Jahr). Am zweithäufigsten informieren sich Nutzer über die Symptome der Erkrankung, grosses Interesse besteht auf dem dritten Platz der Seitenaufrufe auch an den Ursachen der Erkrankung, danach kommt der Unterschied zwischen postnatal und postpartal sowie die persönlichen Erfahrungsberichte als meistgelesene Bereiche der Seite.

Seit Dezember 2020 ist der neue Bereich [Spenden](#) auf unser Webseite hinzugekommen. Der Verein bietet ab sofort die Möglichkeit, eine Spende direkt mittels den gängigen Online-Zahlungsmitteln zu tätigen.

Zwei [Newsletter](#) wurden im Frühjahr und Herbst an insgesamt knapp 1'000 Adressaten verschickt. Neu versenden wir einen Newsletter an Privat- und einen an Fachpersonen mit jeweils spezifischen Inhalten.

Der Hauptkanal für aktuelle News und thematische Inputs ist weiterhin der Facebook-Account, welcher sich einer regen Interaktion und steigender Views erfreut. Im vergangenen Vereinsjahr waren wir wöchentlich aktiv. Wir haben 85 Posts erstellt, die zusammen eine Reichweite von über 17'600 Usern auf FB erreicht haben. 2'000 Mal wurden unsere geteilten Links zum Thema Postnatale Depression geklickt, über 820 Reaktionen haben wir in Form von Kommentaren oder Teilen des Beitrages erhalten. Anführer der Top 3 Beiträge, gemessen an den Klicks, ist der sehr persönliche und emotionale Beitrag unserer Vereinspräsidenten vor Weihnachten, in dem sie auf ihre Krise zurückblickt und den Podcast mit ihr auf anyworkingmom.com ankündigt. Auch den zweiten Platz belegt ein



persönlicher Post. Unsere neue Geschäftsstellenleiterin teilt ihre Geschichte in Form eines Erfahrungsberichtes Anfang Mai und erhält ebenfalls viele positive Reaktionen. Der drittstärkste Post war nach der letzten Generalversammlung ein Bild des Vorstandes.

Im Jahr 2019 wurde die Umsetzung der bereits vorhandenen französischen Inhalte vorangetrieben, welche im Frühjahr 2020 publiziert werden. Durch die grosse ehrenamtliche Unterstützung eines neuen Mitglieds aus der Nähe von Lausanne, haben wir nun die Möglichkeit, auch französischsprachige Informationen über Postpartale Depression und unsere Hilfsangebote in der Romandie anzubieten.

Im Herbst haben wir mit der Entwicklung unserer ersten App begonnen, welche einen Krisenmanager für Betroffene von PPD darstellt. Resultate des EPDS-Selbsttests sowie persönliche Tagebucheinträge können mittels der App lokal abgespeichert werden, ein Medikamenten-Reminder auf dem Kalender erstellt oder nach Fachpersonen, Mutter-Kind-Plätzen bzw. einer Patin gesucht werden.

Neu gibt es auch den Selbsttest für Betroffene (EPDS) in 7 weiteren Sprachen (Arabisch, Chinesisch, Punjabi, Farsi/Persian, Filipino/Tagalog, Mazedonisch, Somali) auf unserer Seite zum Downloaden. Wir zitieren hier die validierten bzw. nicht validierten Veröffentlichungen des Departement of Health, Government of Western Australia. (2006).

### **1.5. Offline**

Im Juli haben wir ein Mailing an über 90 Geburtsabteilungen und Geburtshäuser in der Deutschschweiz durchgeführt, ein Anschreiben mit Informationen über den Verein und ein Bestelltalon für Flyer wurden verschickt. Das führte zu erfreulich vielen Bestellungen, sodass wir im Dezember 2019 unseren deutschen Vereinsflyer bereits nachdrucken mussten. Neu testen wir auf dem Flyer einen QR Code, der Interessenten direkt auf den neuen Bereich Spenden bringt.

Im Jahr 2019 wurden insgesamt 4'649 Flyer versandt plus zusätzliche an den Veranstaltungen verteilt. Die meisten Flyer wurden in Deutsch bei uns bestellt (total 3'187 Stück).

### **1.6. PR/Medien**

PPD interessiert immer wieder Schweizer Redaktionen. Mütterblogs, Familien- und Lifestyle-Magazine aber auch Tageszeitungen nehmen das Thema auf. 13 Artikel haben wir im letzten Vereinsjahr gesammelt und [aufgeschaltet](#). Viele dankbare Reaktionen und Anmeldungen für unser Patinnen-Programm haben wir beispielsweise auf das Podcast-Interview unserer Vereinspräsidentin Andrea Borzatta Ende Dezember 2019 erhalten, das sie dem Blog anyworkingmom.com gab. Ende 2019 durften wir auch dem Grosseltern-Magazin Tipps für den Umgang

mit depressiven Personen geben (Erscheinung März 2020) sowie einen kostenlosen Bericht im Angst- und Panikmagazin erstellen (Erscheinung im 2020).

## **2. Ressort Support**

### **2.1. Betroffene**

Bereits seit Januar 2019 erfassen wir alle Anfragen in unserer Geschäftsstelle als Fall. So konnten konkret 26 Betroffenen und Angehörigen geholfen werden, welche sich telefonisch an uns wandten. Elektronisch trafen weitere 41 Nachrichten mit Hilfsanfragen bei uns ein. Die Fallzahlen liegen demnach bei rund 70 für das vergangene Vereinsjahr. Oft reicht Betroffenen aber auch ein Gespräch mit der Geschäftsstellenleiterin und die Hinweise auf die diversen Hilfsangebote, welche wir bieten (z.B. ein Selbsttest oder die Fachleute-Liste). Am häufigsten werden Kontakte zu Fachpersonen oder Patinnen vermittelt. Die meisten Betroffenen sind froh, über ihre Situation endlich sprechen zu können, Verständnis zu erfahren und entscheiden sich im Gespräch meist für einen Kontakt zu einer spezialisierten Fachperson.

### **2.2. Angehörige**

Immer häufiger wenden sich auch Väter direkt an uns, um Hilfe für sich selbst oder für ihre Partnerinnen zu finden. Dies gab auch den Anstoss dafür, dass der Verein mehr für diese Zielgruppe anbieten möchte. Gemeinsam mit renommierten Väter-Therapeuten und -Organisationen in der Schweiz sind diverse Angebote im Aufbau.

Im 2019 riefen auch Grossväter und Grossmütter oder Schwiegereltern bei uns an, da sie gerne Betroffenen in der Familie helfen möchten. Wir überlegen uns deshalb einen Peer-Pool für Angehörige ins Leben zu rufen, da auch sie oft mit der Situation überfordert sind und Hilfe brauchen.

### **2.3. Fachpersonen**

46 neue Fachpersonen, darunter 30 Psychiater, Psychologen oder Therapeuten, konnten wir für eine Zusammenarbeit mit unserem Verein und einer Aufnahme auf unsere Liste gewinnen. Besonders freuen wir uns über eine Fachperson im Kanton Wallis und eine in Winterthur, bis anhin konnten wir Betroffenen hier noch keine Person in ihrer Nähe angeben. An unserem Väter-Symposium an der Netzwerktagung der Uni Zürich, dem Netzwerk Psychische Gesundheit sowie männer.ch, traten auch viele neue Fachpersonen an uns heran, wollten auf die Fachleute-Liste, bestellten unsere Literaturstudie sowie unsere Präsentation.

#### **2.4. Peers**

Im gesamten letzten Jahr haben sich 12 neue Patinnen für unseren Pool registriert. Sie unterstützen akut Betroffene in ihrer Situation mit wertvollen Tipps aus eigener Erfahrung. Da die Patinnen in unserem Verein stets für Betroffene da sind, haben wir uns bei ihnen mit einer Videobotschaft im September 2019 persönlich bedankt. Unsere Fachpsychologin Stefanie Mayer gab ihnen Expertentipps für den Umgang mit Betroffenen, aber auch, wie sie ihren eigenen Grenzen und Ressourcen schützen.

#### **2.5. MuKi Plätze**

Eine Ergänzung sowie Erweiterung der Informationen über die angebotenen MuKi Plätze ist für Anfang 2020 geplant.

#### **2.6. Gesprächsgruppen**

Eine Umfrage unter allen Patinnen des Vereins im September 2019 ermittelte vier Interessentinnen, die sich vorstellen konnten, eine eigene Selbsthilfegruppe zu leiten. Daraus entstand die [neue Gesprächsgruppe Postnatale Depression](#) im Geburtshaus St. Gallen, über die wir uns sehr freuen. Geleitet wird Sie von Yvonne Meisterhüsli, herzlichen Dank an sie. Weitere sind in Planung.

### **3. Vereinsorganisation**

#### **3.1. Admin**

Der Verein ist nun als Arbeitgeber bei der SVA Zürich angemeldet und bezahlt die entsprechenden Beiträge. Ebenso wurden alle entsprechenden Versicherungen für die erste Arbeitnehmerin des Vereins abgeschlossen (Unfall, Krankentaggeld, Pensionskasse).

#### **3.2. Mitgliederverwaltung**

Wir verzeichnen 13 neue Einzel-, 2 neue Paar- sowie 3 Institutions-Mitgliedschaften. Gleichzeitig sind im 2019 5 Einzelmitglieder ausgetreten. Insgesamt verfügt der Verein aktuell über 80 Einzelmitglieder, 7 Paarmitglieder sowie 7 Institutionsmitglieder.

#### **3.3. Finanzen/Budget**

Der Verein verfügt aktuell über ein ansehnliches Vermögen dank diverser Spenden und Zuwendungen von Privatpersonen sowie Institutionen in der Gesamthöhe von 143'424.30 CHF. Einige Spender möchten anonym bleiben.

#### **3.4. Weiterbildung**

Der geplante Workshop mit den Patinnen wurde aufgrund zu geringer Anmeldezahl im September 2019 als Videobotschaft aufgenommen und an alle Patinnen



versand. Der Verein ist im Rahmen weiterer Kooperation in externe Weiterbildungen zum Thema involviert, siehe Kooperationen/Networking.

### **3.5. Personal**

Im 2019 leitete Andrea Borzatta als Präsidentin den Verein. Im Vorstand waren Marion Benz, Susanne Röthlisberger, Sandra Fehr, Maya Latscha, Alexandra Miron Simianer, Stefanie Mayer sowie Annika Redlich tätig. Sehr zur Freude und Entlastung des gesamten Vorstandes konnten wir unser Vorstandsmitglied Annika Redlich ab September 2019 befristet für 6 Monate für die Leitung unserer Geschäftsstelle mit einem Pensum von 60% anstellen. Der Vertrag soll nach Ablauf im 2020 fortgeführt werden. Sie wird zur Vermeidung möglicher Interessenskonflikte ab Mai 2020 nicht mehr aktives Vorstandsmitglied sein, jedoch weiterhin an den Sitzungen teilnehmen. Wir freuen uns, dass dank ihrem Engagement der Verein bereits so viel bewegen konnte.

### **3.6. Datenschutz**

In der Geschäftsstelle des Vereins ist ein Schredder im Einsatz, um Unterlagen mit persönliche Angaben jeweils sofort zu vernichten, ausserdem werden die Unterlagen mit sensiblen Informationen zu Betroffenen (Peer-Pool sowie Anfragen) nicht mehr elektronisch, sondern nur noch physisch in einem abgeschlossenen Schrank in der Geschäftsstelle abgelegt.

## **4. Ressort Fundraising**

Nach einer Weiterbildung im Bereich Fundraising an der ZHAW durch unsere Geschäftsstellenleiterin wurden im vergangenen Jahr zum ersten Mal Gesuche an Schweizer Stiftungen gestellt, um den weiteren Aufbau und die mittelfristige Finanzierung unserer Geschäftsstelle zu gewährleisten. Keine leichte Aufgabe für einen kleinen Verein, und so folgten auch einige Absagen. Besonders dankbar sind wir über die Unterstützung der Jacobs Foundation mit einer einmaligen Zahlung in Höhe von 20'000 CHF. Gleichzeitig sind wir der [READY Koalition](#) beigetreten, einer Schweizer Initiative, die sich für die Stärkung der frühen Förderung in der Kindheit einsetzt und u.a. von der Jacobs Foundation mitgetragen wird.

Ausserdem haben wir uns Ende 2019 bei der Gesundheitsförderung Schweiz mit zwei Projekten im Bereich Prävention in der Gesundheitsförderung beworben. Zum einen möchten wir mehr für betroffene Väter tun und unseren Verein bzw. unsere Hilfsangebote künftig auch auf sie ausrichten, zum anderen braucht es dringend ein Fachnetzwerk und eine zentrale Anlaufstelle für Betroffene von PPD in der Westschweiz. Mit einer mehrjährigen Finanzierung vom Bund wären diese Projekte möglich. Ende April 2020 werden wir erfahren, ob wir in dem mehrstufigen Bewerbungsverfahren weiterkommen werden ([Übersicht Bewerber](#)).

Einen Verein am Leben zu halten ist meist dem persönlichen Engagement und dem grossen Einsatz des Vorstandes zu verdanken. Der Verein Zwilling-family musste mangels Vorstandsmitglieder leider geschlossen werden. Nach einem Bewerbungsverfahren um das Vereinskapiital des Vereins, teilte uns der Vorstand im Dezember 2019 mit, dass er sich entschieden hat, unsere Arbeit mit 30'000 CHF zu unterstützen. Der Betrag wird im Jahr 2020 gutgeschrieben.

## **5. Kooperationen/Networking**

Neue Kontakte und spannende Kooperationen haben sich im vergangenen Jahr ergeben.

Eine engere Zusammenarbeit pflegten wir mit dem Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisation männer.ch. Auftakt war der sehr erfolgreiche Workshop an der Tagung der Uni Zürich im August 2019, der Verein erhielt aber auch grosse Unterstützung beim Erstellen des Projektantrages bei der Gesundheitsförderung durch die Organisation. Eine weiterführende Zusammenarbeit ist auch für das kommende Vereinsjahr geplant.

Im Rahmen der Gesundheitsförderung Schweiz sind wir Teil der Begleitgruppe für das Fortbildungsprogramm PPD für Fachpersonen im Kanton Zürich (Fokus MüVä-Berater und Hebammen). Wir konnten die Inhalte massgeblich aus Sicht von Betroffenen prägen und werden künftig bei allen Ausbildungen als Anlaufstelle für Betroffene empfohlen.

### **5.1. Fachlicher Beirat**

Der Fachliche Beirat wird laufend über aktuelle Tätigkeiten und Projekte informiert, mit einzelnen Mitgliedern besteht eine engere Zusammenarbeit, wie beispielsweise mit Dr. Thorsten Mikoteit, der auch für die Marcé-Gesellschaft in der Schweiz zuständig ist und im Mai 2019 die erste Marcé-Tagung in der Schweiz, mit prominenter Vertretung des Vereins, organisiert hat. Der Verein ist seit 2019 Mitglied der Marcé-Gesellschaft, der Gesellschaft für Peripartale Psychische Erkrankungen als deutschsprachige Sektion der "International Marcé Society for Psychiatric Disorders of Childbearing".

### **5.2. Wissenschaftliche Arbeiten/Studien**

An der Berner Fachhochschule wird unter der Leitung von Frau Dr. Anke Berger zum Thema Postpartale Depression geforscht. Im 2019 erschien die interessante Studie mit dem Thema "Perinatale psychische Erkrankungen" zur aktuellen Situation in der Schweiz ([zur Studie](#)). Die Vereinspräsidentin ist Teil der Fokusgruppe zum Thema "Gesundheitsversorgung bei psychischen Erkrankungen

während der Schwangerschaft und nach der Geburt“ und traf diverse hochkarätige Vertreter zu einem Fokusgruppen-Gespräch im November 2019. Weitere Kontakte zu Hochschulen und deren aktuellen Studien werden gepflegt und bei der Suche nach Studienteilnehmern unterstützen wir tatkräftig.

Thalwil, im April 2020



Andrea Borzatta  
Präsidentin