



Postpartale Depression Schweiz – Jahresbericht 2022

Das Jahr 2022 war geprägt vom Thema «Wachstum und Ausweitung der Angebote». Während in der Deutschschweiz und der Westschweiz bereits Anlaufstellen bestanden, deren Angebote ausgeweitet wurden, sind wir seit April 2022 auch in der italienischsprachigen Schweiz mit einer Telefonnummer sowie dedizierter Ansprechperson erreichbar. So konnte das langfristige Ziel, eine schweizweit tätige Organisation zu werden, erreicht werden. Postpartale Depression Schweiz ist nun erstmals offiziell in den 3 Sprachregionen vertreten und für Betroffene, Fachpersonen und Angehörige mittels verschiedener Angebote schweizweit aktiv und erreichbar. Die grösste Herausforderung bleibt die Finanzierung aller Aktivitäten, welche immer mehr nachgefragt werden und zu einem wichtigen Angebot im Bereich der psychischen Gesundheit rund um die Geburt geworden sind. Deshalb wurde im 2022 die Stelle als «Verantwortliche Fundraising» ausgeschrieben und per 1.1.2023 erfolgreich besetzt. Auch wenn wir von einer längerfristigen Absicherung der Finanzierung unserer Aktivitäten durch Zuwendungen von Gönnern und Stiftungen abhängig sind, waren wir im Jahr 2022 auch aktiv daran, weitere Finanzierungsquellen zu finden. So haben wir unsere Mitgliederbasis markant ausgeweitet sowie eine Vielzahl an kostenpflichtiger Ausbildungen für Fachpersonen angeboten. Auch erste Gespräche mit Unternehmen für interne Awareness- und Unterstützungsangebote für berufstätige Eltern fanden statt.

1. Ressort Marketing/Kommunikation

1.1. Events/Präsentationen/Vorträge

Insgesamt nahmen wir im Jahr 2022 an 25 Veranstaltungen teil, die nach Aufhebung der meisten Schutzmassnahmen nun endlich wieder möglich waren. An dieser Stelle werden nun einige Event-Highlights nach Regionen erwähnt.

Deutschschweiz:

Im Januar durften wir den Weiterbildungstag der Mütter- und Väterberatung des Kantons Graubünden zum Thema postpartale Depression aktiv gestalten und im Auftrag des Gesundheitsamts Graubünden umsetzen. Fabienne Forster, Fachreferentin des Kantons Zürich und Hauptreferentin unserer Grund- und Folgekurse, gestaltete den wissenschaftlichen und theoretischen Vormittag, am Nachmittag berichtete Vorstandsmitglied Maya Latscha über ihre Zeit nach der Geburt und stellte ihre Arbeit als «Peer» in der Klinik Beverin (GR) vor. Annika Redlich, Geschäftsstellenleiterin der

Deutschschweiz, schloss den Tag mit einem Überblick über die Arbeit von Postpartale Depression Schweiz ab.

Von der Berner Fachhochschule wurden Präsidentin Andrea Borzatta und Annika Redlich im April für das Modul «Perinatale psychische Gesundheit» für ein Referat eingeladen. Rund 20 Studentinnen informierten wir über unsere Erfahrungen, das Thema Väter, unsere Sicht zur Versorgungssituation der Schweiz sowie unsere Hilfsangebote. Dieser Lehrauftrag wird auch im Jahr 2023 weitergeführt.

Im Mai 2022 konnte Annika Redlich am Netzwerktreffen frühe Kindheit Kanton Nidwalden eine Präsentation zu den Hilfsangeboten für Betroffene und Angehörige sowie Angebote für Fachpersonen halten. Es wurden wichtige neue Kontakte zu Fachpersonen aus der Region geknüpft.

Ein besonderes Highlight war die eindrückliche Aktion in Kooperation mit dem iks (Institut Kinderseele Schweiz) im Juni 2022 an der Mad Pride in Bern. Über 1000 [Ballone mit Logos beider Organisationen](#) prägten das Bild des Umzugs durch Bern. Mit dem Ziel und dem Claim «gemeinsam für starke Familien» sollte so auf die Stigmatisierung psychisch belasteter Familien aufmerksam gemacht werden. In allen Berichterstattungen zum Event waren die Ballone prominent ersichtlich.

Im August waren wir mit einem Stand am SGPP Kongress vertreten (Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie). Im Rahmen der dreitägigen Konferenz konnten diverse neue Kontakte zu Fachpersonen in der Deutsch- und Westschweiz hergestellt werden.

Im Oktober und November wirkten wir bei der Gestaltung der Aktionstage psychische Gesundheit der Kantone Solothurn und Nidwalden zum Thema postpartale Depression mit. Die Erfahrungsberichte unserer Geschäftsstellenleiterin sowie aktiver Mitglieder bzw. Patinnen erhielten viel Zuspruch und Aufmerksamkeit.

Im Jahr 2022 fanden zudem 4 Schulungen für Doulas in Ausbildung statt. Doula Fachschule Schweiz sowie Doula Ausbildung Schweiz engagierten im zweiten Jahr unsere Geschäftsstellenleitung für einen je rund 2 stündigen Input zu postpartalen Depressionen, persönlichen Erfahrungen und den Angeboten unserer Geschäftsstelle für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen.

Westschweiz:

In der Westschweiz wurden wir im April von CAPSAF, einem pluridisziplinären Zentrum in La Sarraz, eingeladen, unsere Hilfsangebote zu präsentieren. Es folgte ein interessanter Austausch mit mehreren Fachpersonen der frühen Kindheit.

Auch das Thema Väter ist weiterhin ein wichtiger Fokusbereich und so konnten wir an einem Stand an der Veranstaltung «Les opportunités et les défis de la paternité et de la coparentalité au 21e siècle» in Lausanne, welche von Mencare und dem Büro für

Chancengleichheit sowie dem Mutter-Kind-Departement des CHUVs organisiert wurde, präsent sein. Der Anlass wurde von rund 40 Teilnehmern besucht.

Im November waren wir mit einem französischsprachigen Workshop in Zürich zur Zukunft von Selbsthilfegruppen und der Entwicklung von 1:1-Peer Beratungen an der zweisprachigen Tagung der «Jungen Selbsthilfe» von Selbsthilfe Schweiz vertreten. An diesem Treffen nahmen mehr als 60 Personen teil.

Italienischsprachige Schweiz:

Im April starteten wir mit einem kostenlosen Workshop zum Thema postpartale Depression («Das andere Gesicht der Mutterschaft»), welchen wir gemeinsam mit 2 Expertinnen vom Centro Psicoterapia EMDR organisierten, in dem wir uns mit den Beschwerden und möglichen Lösungen bei Schwierigkeiten rund um die Geburt befassten.

Im September wurde der erste, von uns entwickelte Fortbildungstag in Locarno über «Perinatale psychische Störungen» für Doulas in Ausbildung auf Italienisch organisiert.

Im Oktober veranstalteten wir einen Workshop gemeinsam mit Mara Foppoli zum Thema postpartale Depression bei Vätern («Was passiert mit den Vätern?»), bei dem der Fokus auf den väterlichen Schwierigkeiten und damit verbundenen Lösungsstrategien lag.

Ebenso im Oktober waren wir mit einem Stand an der Tagung des Netzwerks zur Förderung der frühkindlichen Gesundheit mit insgesamt 165 Teilnehmerinnen und Teilnehmern Bellinzona vertreten. Der Anlass wurde vom Departement für Gesundheit und Soziales des Kantons Tessin organisiert.

1.2. Online

Auch in diesem Jahr kann ein erneuter Rekord der Nutzerinnen und Nutzern unserer Website verzeichnet werden: 11'371 Personen haben sich im November auf unserer Seite zu postpartaler Depression informiert oder nach Hilfsmöglichkeiten gesucht. Im Jahr 2022 besuchten uns in allen Sprachen so über 60'178 Personen, was einen Anstieg von 20% im Vergleich zum Vorjahr bedeutet. In Seitenaufrufen bedeutet dies: Gemäss Google Analytics wurden 335'364 Aufrufe gemacht. Zur Erklärung: Ein Nutzer kann mehrere Seitenaufrufe machen, wird aber nur einmal gezählt. Die französische Website besuchten im vergangenen Jahr bereits doppelt so viele Nutzer wie im Jahr 2021 (6'314 Nutzer), die italienische Website kommt bereits auf knapp 2'000 Nutzer im letzten Jahr, sie wurde im Oktober 2021 erst aufgeschaltet.

Die Verteilung der zugreifenden Geräte auf unserer Seite bleibt konstant, weiterhin nutzen ein Grossteil der User unsere Website über ein mobiles Gerät (74%) und ein Viertel über den Desktop ihres PCs oder Mac (25%). Die Inhalte der Domain www.postpartale-depression.ch werden weiterhin gut über Suchmaschinen gefunden. Wie im Vorjahr kommen so 3 von 4 Nutzern über Google auf unsere Seite. 17% geben

die Adresse jedoch aufgrund von Bekanntheit oder Empfehlung direkt in den Browser ein. 12% unserer Nutzer sind wiederkehrend.

Die Top 5 der meistgelesenen Artikel auf unserer Seite haben einen Neuzugang, unsere «Fachpersonen-Liste» nach Kanton und Region geordnet, befindet sich neu auf Platz 4 (Vorjahr Platz 6), vor den Erfahrungsberichten ehemals Betroffener, und tauscht damit mit dem Artikel «Symptome der postpartalen Depression» die Plätze. Die ersten drei Plätze gehen wie im Vorjahr an die Artikel «Wie rede ich mit einer depressiven Person?» (12% der Seitenaufrufe), «Selbsttest» (9%) und «MuVaKi-Plätze» (2.3%). Knapp 10% mehr Nutzer suchten auf unserer Seite nach fachlicher Hilfe durch eine/n Psychotherapeutin oder -therapeuten, eine/n oder eine Psychiater/in oder eine andere Fachperson. Das hängt zum einen mit dem Ausbau unserer Bekanntheit bei Betroffenen in der deutsch-, französisch- sowie italienischsprachigen Schweiz zusammen, zum anderen aber auch mit der Zunahme des Interesses von selbstständig arbeitenden Fachpersonen, die durch die Änderung des Anordnungsmodells in der Schweiz den Weg in eine eigene Praxis gehen und sich auf peripartale psychische Gesundheit spezialisieren. Über 74 neue Fachpersonen konnten wir so im letzten Jahr kennenlernen und in unser Netzwerk aufnehmen. Je mehr Kapazitäten an spezialisierten Fachpersonen vorhanden sind, desto grösser ist die Chance, dass Betroffene schneller die richtige Hilfe bei uns finden. Mit allen neuen Fachpersonen, die auf unserer Seite erscheinen, führen wir ein Kennenlern-Telefonat oder zoom durch, um deren Motivation und Erfahrung für die Arbeit mit betroffenen Müttern und Vätern kennenzulernen, aber auch, um unsere eigenen Angebote für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen vorzustellen. Im Vergleich zum Vorjahr machten mehr als doppelt so viele Personen einen EPDS-Selbsttest auf unserer Seite. Über 10'000 Nutzer haben unser Formular mit den 10 Fragen zur psychischen Situation der letzten 7 Tage ausgefüllt. Diesen grossen Anstieg führen wir auf die aktive Vermittlung des EPDS als geeignetes und evaluiertes Hilfsmittel in unseren Fortbildungen bei Fachpersonen der frühen Kindheit zurück.

Auch im letzten Jahr haben wir wieder unseren Newsletter versandt. Mittlerweile verschicken wir diesen mit Neuigkeiten über uns und aus unserem Netzwerk dreisprachig an 1'856 Empfänger. Weitere Mailings gingen zu unseren Fortbildungsangeboten, unserer Generalversammlung, der Mad Pride, dem Giving Tuesday (mehr dazu unter «Ressort Finanzen») und einem Selbsthilfe-Workshop für unsere Patinnen und Paten und das Team (mehr dazu unter «Betroffene und Peers») heraus.

Unsere kostenlose «[PPD Krisen-App](#)», welche auf Deutsch und Französisch zur kostenfreien Nutzung seit 2 Jahren angeboten wird, erfreut sich ebenfalls grosser Beliebtheit. Über 1'100 Downloads erfolgten 2022 auf Geräten mit den Betriebssystemen iOS oder Android.

1.3. Flyer

2022 erreichten uns 154 Flyer-Bestellungen, etwas weniger Bestellungen als im Jahr 2021. Versickt wurden aber insgesamt 10'786 Flyer und damit rund 28% mehr Flyer

als voriges Jahr. In der Westschweiz werden mittlerweile fast so viele Flyer verschickt wie in der Deutschschweiz. Bei Grossbestellungen ab 200 Stück bitten wir Fachpersonen und Institutionen um eine Beteiligung an den Druckkosten von CHF 0.20.--/Stück. Ab 2023 ist diese Grenze aufgrund der gestiegenen Preise für Energie und Papier auf 100 Stück gesenkt worden.

Für den Flyer erhalten wir immer wieder positives Feedback, sei es zur ansprechenden Gestaltung oder der niederschweligen Möglichkeit für Betroffene, mit uns in Kontakt zu kommen. Auch wenn die Digitalisierung in vielen Lebenslagen Vorteile bringt, ist unser Flyer immer noch ein beliebtes und viel genutztes Hilfsmittel. In einigen Geburtskliniken und Geburtshäusern wird dieser jetzt standardmässig jeder Frau nach der Geburt im Wochenbett gegeben oder durch die betreuende Wochenbetthebamme verteilt.

1.4. PR/Medien/Social Media

Unsere Übersicht der Beiträge zu postpartaler Depression in den deutschsprachigen Medien im 2022 ist [hier](#) zu finden. Wir haben im vergangenen Jahr 35 Artikel in allen drei Sprachen aufgenommen, die relevante Ergebnisse oder persönliche Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen nach der Geburt bei Müttern und Vätern beinhalten. Im Mai haben wir zudem die Medienmitteilung [«Nachfrage nach Unterstützung bei psychischen Problemen nach der Geburt steigt weiter an»](#) an deutsch- und französischsprachige Medien als Folgemitteilung zur 2021 verschickten Nachricht über den Anstieg der Anfragen bei uns aufgrund der Pandemie-Situation veröffentlicht. Die Anfragen von Betroffenen in unseren Geschäftsstellen stiegen auch im Jahr 2021 weiter an, 64% mehr Betroffene, Angehörige und Fachpersonen haben sich bei uns gemeldet als 2020. Werdende und frischgebackene Eltern waren demnach weiterhin mit zusätzlichen Unsicherheiten und Ängsten durch die Schutzmassnahmen konfrontiert. In der Westschweiz resultieren 6 Berichte daraus, darunter in reichweitenstarken Medien wie dem TV Sender RTS, der über das Thema mit unserer Fachpsychologin Noémie Faure-Nguyen live im Mittagmagazin [«12h45»](#) sprach. Der Anstieg kam auch in einem Beitrag des [Radiosenders RSI](#) vor, in dem unsere Geschäftsstellenleiterin der italienischsprachigen Schweiz, Elena Ganzit, Interviewfragen beantworten konnte. Es erschien zudem ein Artikel auf [ticinoonline.ch](#). 16 Medienanfragen wurden gesamthaft 2022 an uns gerichtet, aus denen 16 Clippings mit der expliziten Nennung von Postpartale Depression Schweiz resultierten. Dazu zählt die Radioreportage des [SRF «Wenn Mütter an ihre Grenzen kommen»](#), in der Annika Redlich zu Wort kommt, und der Artikel auf [tio.ch](#) mit dem Titel "[Wenn der Vater an einer postnatalen Depression leidet](#)", in dem Elena Ganzit betont, wie wichtig es ist, auch die postpartale Depression bei Vätern zu berücksichtigen. Ihre persönlichen und professionellen Erfahrungen mit postpartaler Depression sowie Psychose erzählen unsere Vorstandsmitglieder Claudine Haus (Fachpsychologin) und Yvonne Suter (ehemals Betroffene einer postpartalen Psychose) im [Podcast der CSS Versicherung](#). Im September vermittelten wir für einen [Radiopodcast der RTS](#) einen betroffenen Vater und unsere Fachpsychologin Noémie Faure-Nguyen sprach ebenfalls über postpartale Depression bei Vätern.

Im Mai 2022 fanden im Rahmen des World Mental Health Day zwei spezielle Online-Veranstaltungen in der Westschweiz statt. In einem [Instagram Live](#) sprach unsere Fachpsychologin Noémie Faure-Nguyen mit Natananëlle Perrion von Caffè Latte Académie über die sensible Zeit nach einer Geburt. Ebenfalls kam es zu einem persönlichen zoom-Austausch zwischen Gaëlle, unserem aktiven Mitglied in der Romandie, und ehemals Betroffenen. Auch in der Deutschschweiz fand ein [Instagram Live](#) mit der Psychologin Linda Rasumowsky von mentalwell.mom statt. Unsere Community konnte im Vorfeld Fragen einreichen, welche von Linda ausführlich beantwortet wurden. Über 300 Mal wurde das Live bereits auf unserem Instagram-Account angesehen.

Über unsere Social Media Kanäle veröffentlichen wir regelmässig Inhalte, um in Kontakt mit unseren Zielgruppen zu kommen und sie über unsere Arbeit sowie unsere Hilfsangebote aufmerksam zu machen. Unser deutscher Facebook-Kanal gefällt aktuell über 630 Fans, auf dem deutschen Instagram werden wir im Jahr 2023 die 1'000 Follower-Marke erreichen. Wie bereits im letzten Jahr, haben wir auch im 2022 wieder einen [Adventskalender](#) erarbeitet, der diesmal unsere vielseitigen Angebote für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen in animierten Kurzfilmen thematisiert. Die täglichen Stories und Posts erreichten im Dezember über 3'100 Konten. Seit einem Jahr haben wir auch einen französischsprachigen Facebook- sowie Instagram-Kanal. Diese sind dank der engagierten Unterstützung unseres aktiven Mitglieds Gaëlle stark gewachsen. Beiden Konten folgen bereits jeweils über 600 Personen.

2. Ressort Support

Auch 2022 nahmen die Anfragen durch Betroffene, Partner, Fachpersonen und weitere Interessierte an uns zu. Insgesamt haben sich bei uns 127 Mütter, 25 Väter, 22 Angehörige und über 98 Fachpersonen in unseren drei Geschäftsstellen gemeldet. Ausserdem haben wir 66 allgemeine Anfragen bearbeitet. So wurden insgesamt über 330 Anfragen an uns per E-Mail oder Telefon beantwortet.

2.1. Betroffene und Peers

Im Jahr 2022 haben sich insgesamt 99 Betroffene in der Geschäftsstelle in Thalwil gemeldet und sich mit unserer Geschäftsstellenleiterin über ihre persönlichen Erfahrungen, aber auch fachlichen Unterstützungsmöglichkeiten ausgetauscht. In jedem Fall vermitteln wir den Kontakt zu spezialisierten Fachpersonen, gleisen für Betroffene in einer bereits schwierigen Situation auch einen Ersttermin auf oder helfen, die Entscheidung für einen stationären Aufenthalt zu treffen. In der Romandie waren es 47 Anfragen im letzten Jahr, damit meldeten sich dort mehr als doppelt so viele Betroffene wie noch im Jahr 2021. Hilfe fanden auch bereits 6 betroffene Mütter in unserer italienischsprachigen Anlaufstelle. Besonders auffällig ist die Zunahme der Anfragen aufgrund einer Wochenbettpsychose. Auch wenn die schwerwiegendste Form einer postpartalen psychischen Erkrankung nur sehr selten vorkommt, finden uns Betroffene und dank unserer einmaligen Gesprächsgruppe, welche unser

Vorstandsmitglied Yvonne Suter ins Leben gerufen hat, können sie sich mit anderen Betroffenen über ihre Erfahrungen in einem geschützten Rahmen austauschen.

Die Therapieplatzsuche verläuft je nach Region sehr unterschiedlich. Vor Schulferien und während der Hochsaison für depressive Erkrankungen (kalte und graue Jahreszeiten), sind viele Fachpersonen vollständig besetzt, haben lange Wartezeiten oder können keine Patientinnen oder Patienten mehr aufnehmen. Hier können wir ein kostenloses Überbrückungsgespräch (psychotherapeutische Sitzung) bei einer unserer Fachpsychologinnen im Team anbieten. 8 Betroffenen konnte so innert kürzester Zeit im letzten Jahr ein Gespräch mit einer spezialisierten Fachperson ermöglicht werden, um die Zeit, bis eine passende regionale Hilfe gefunden wird, zu überbrücken.

Postpartale Depression Schweiz verfügt aktuell über 120 Patinnen und Paten (Peers) in der ganzen Schweiz, welche einen ehrenamtlichen Einsatz leisten und Betroffenen in ihrer schwierigen Zeit zur Seite stehen. Wir sind stets sehr dankbar für diese wertvolle Unterstützung und möchten unseren Dank an sie in diesem Jahresbericht nochmals zum Ausdruck bringen. Um ehemals Betroffene in ihrer Arbeit mit akut Betroffenen bestmöglich zu unterstützen, haben wir unsere deutschsprachigen Peers im September zu einem Workshop via zoom eingeladen, an dem es um das Kennenlernen hilfreicher Methoden in der Selbsthilfe im Umgang mit psychisch belasteten Menschen ging. Der Workshop wurde von Stephan Scherrer, Psychotherapeut und Supervisor, spezialisiert auf dem Gebiet Resilienz und Burnout-Prävention am Arbeitsplatz, geleitet. Auch das ganze Team unserer Organisation nahm am Workshop teil und profitierte von greifbaren, verständlichen und praktischen Tipps des Experten. Zudem konnten wir 28 neue Frauen, die eine postpartale Depression oder Psychose erlebt haben, und ihre Geschichten im letzten Jahr kennenlernen und sie in unser Patinnen-Programm aufnehmen. Alle Patinnen haben sich aktiv bei uns gemeldet und ihr grosses Interesse, anderen beizustehen, bekundet. Wir freuen uns sehr über dieses Engagement. Insgesamt konnten wir im Jahr 2022 so 69 Patenschaften an Betroffene vermitteln. Sehr stolz sind wir darauf, dass in der Zwischenzeit zwei unserer Teammitglieder, Maya Latscha (im 2021) sowie Alex Simon Mirianer (Ende 2022) ihre Ausbildung zur «Genesungsbegleiterin» erfolgreich abschliessen konnten und ihr spezialisiertes Wissen neben ihren Berufen auch in die Organisation mit einbringen. Maya Latscha konnte so neben ihrer Tätigkeit auf der Mutter-Kind-Station in Cazis (GR) als «Genesungsbegleiterin» im letzten Jahr auch die Geschäftsstelle in der Deutschschweiz bereits immer mittwochs bei diversen Fällen, bei denen sich Betroffene an uns wandten, mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung unterstützen.

Eine weitere wertvolle und wichtige Austauschmöglichkeit stellt für Betroffene ein Gruppengespräch dar. Unsere eigenen Online-Gesprächsgruppen liefen auch im letzten Jahr gut, insgesamt haben in der gesamten Schweiz über 48 Personen an unseren eigenen 4 Online-Gruppen teilgenommen, viele auch über einen längeren Zeitraum. Es kamen noch drei weitere wichtige Gruppen hinzu. Ab sofort können sich Betroffene auch in Basel in Zusammenarbeit mit dem Zentrum Selbsthilfe Basel regelmässig treffen. Geleitet wird die Gruppe von unserem aktiven Mitglied Tamara. Und ebenfalls aktiv sowie ehrenamtlich bietet Agatha seit Herbst 2022 eine englischsprachige Gruppe via zoom an. Sie richtet sich an Betroffene, die keine der Landessprachen

sprechen oder neu in der Schweiz sind. Agatha hat mit ihren polnischen Wurzeln selbst die Erfahrung als Erkrankte hier in der Schweiz machen müssen. Seit dem letzten Jahr haben wir Migrantinnen und Migranten als weitere Risikogruppe in unsere Agenda aufgenommen und erste Hilfsangebote für sie geschaffen. Unser Fokusthema [«PPD bei Migrantinnen und Migranten»](#) wurde auf Deutsch und Englisch geschrieben und anschliessend auf Französisch und Italienisch übersetzt. Verfügen Fachpersonen über weitere Therapie-Sprachen, so werden diese auf unserer Seite aufgelistet. Eine spezielle Fortbildung für Fachpersonen in diesem Bereich ist für 2023 geplant. In Rapperswil bietet unser aktives Mitglied Yvonne einmal im Monat zudem neu eine Gesprächsgruppe in der Hebammenpraxis Rapperswil an. Wir danken allen herzlich für dieses ehrenamtliche Engagement, welches sehr wertvoll auf dem Weg zur Heilung sein kann.

Unsere Fachpersonen-Liste umfasst (Stand Anfang Januar 2023) 254 Adressen von psychotherapeutisch, psychiatrisch oder psychologisch arbeitenden Personen sowie wichtigen Unterstützern in der Deutschschweiz. In der Westschweiz können wir den Kontakt zu 72 Fachpersonen und in der italienischsprachigen Schweiz bereits zu 30 Fachpersonen vermitteln. So verfügen wir aktuell über ein starkes Netzwerk aus über 350 spezialisierten Experten für Betroffene einer Depression rund um die Geburt.

Zwei neue stationäre Angebote für Betroffene mit Baby haben wir im letzten Jahr finden können. Das Projekt [«\(H\)AUSZEIT»](#) bietet 5 Eltern und ihren Kindern Platz, die dringend eine Pause benötigen, um sie vor einem Eltern-Burnout zu bewahren. Das Pilotprojekt [«Bindungshaus Basel»](#) entstand aus dem Wunsch heraus, Familien mit Babys zusätzlich zu den bestehenden Angeboten eine spezialisierte Betreuung in einem ambulanten Rahmen anzubieten. Hier können erfreulicherweise auch französischsprachige Betroffene aufgenommen werden. Aktuell sind in der Schweiz rund 120 Plätze für Mütter mit ihrem Baby verfügbar. Nur wenige davon nehmen auch Väter mit Baby auf.

2.2. Angehörige

Eine PPD betrifft immer die ganze Familie, das ganze Umfeld. So wurden im letzten Jahr insgesamt 22 Angehörigen-Gespräche in allen drei Regionen geführt. Dank unserer Patinnen und Paten, die eine PPD oder PPP als Angehöriger erlebt haben, können wir auch hier persönliche Gespräche mit Peers vermitteln. Ausserdem verweisen wir gern auf den Verein [«Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie»](#), der sich u.a. für die Professionalisierung der Angehörigenarbeit in der psychiatrischen Versorgung einsetzt und über aktuelle Angebote für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung informiert.

2.3. Fachpersonen

98 Anfragen von Fachpersonen gingen im Jahr 2022 in den drei Geschäftsstellen von Postpartale Depression Schweiz ein. Am häufigsten suchten sie nach fachlicher Unterstützung für ihre Patienten oder Klienten in Form von Therapieplätzen, Austauschmöglichkeiten mit ehemals Betroffenen oder benötigten gezielte

Informationen im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen während der Schwangerschaft oder nach der Geburt.

Im Fokus unserer Arbeit standen im letzten Jahr der Ausbau unserer [Fortbildungsangebote](#) für Fachpersonen in der Deutschschweiz sowie der Aufbau unseres [Grundkurses](#) in der Westschweiz. Seit Sommer 2022 bieten wir neu unsere Fortbildungen nicht mehr auf Basis von freiwilligen Spenden an, was erfreulicherweise zu keinem Rückgang des grossen Interesses an unseren Kursen geführt hat. Insgesamt 10 Kurse konnten durchgeführt werden. In der Deutschschweiz fand unser bereits etablierter Grundkurs «Postpartale Depressionen – Zur psychischen Gesundheit im Übergang zur Elternschaft» mit Dr. Fabienne Forster, welcher mit unserer Mithilfe von Gesundheitsförderung Schweiz und Gesundheitsprävention Kanton Zürich entwickelt wurde, 4 Mal statt. Es konnten 65 Personen auf das Ansprechen einer möglichen PPD und das systematische Screening mit dem EPDS geschult werden. Erstmals wurde von Frau Forster auch der Folgekurs «Verdacht auf Depression – wie weiter? Grenzen und Selbstfürsorge als Fachperson» zweimal durchgeführt. In dieser Fortbildung beschäftigen sich Fachpersonen mit ihren eigenen Grenzen, reflektieren ihren Kompetenzbereich und setzen sich mit der zögerlichen Inanspruchnahme und ambivalenter Motivation bei Betroffenen auseinander. Die beiden Kurse besuchten 41 Fachpersonen. Zum ersten Mal fand ebenfalls der Online-Kurs «Angst, mein Baby zu baden oder allein mit ihm zu sein – Zwangsgedanken nach der Geburt» für Fachpersonen der frühen Kindheit mit 21 Teilnehmenden statt. Mindestens 17% der Mütter und Väter leiden unter aufdringlichen, wiederkehrenden Gedanken, sich selbst oder dem Kind zu schaden. Als Referentin konnten wir die auf dem Gebiet der Zwangserkrankungen spezialisierte Psychotherapeutin [Dr. Angela Häne](#) gewinnen, die sowohl stationär als auch ambulant einen weitreichenden Erfahrungsschatz mitbringt und zudem bereits viele Weiterbildungen geleitet hat. Da ihr und auch uns das Thema Zwangsgedanken aus eigenen Erfahrungen sehr am Herzen liegt, haben wir mit ihr zusammen auch einen Tageskurs speziell für psychotherapeutisch, psychiatrisch oder psychologisch tätige Fachpersonen erarbeitet, welcher im September in Zürich mit 20 Teilnehmern stattfand. Der Kurs vermittelt sowohl Wissen zu Zwangsstörungen als auch Behandlungsansätze und Therapiemöglichkeiten. 86% der Teilnehmer fanden die Fortbildung sehr gut, 91% haben das Fachwissen der Referentin mit sehr gut beurteilt, 100% glauben, dass sie das vermittelte Wissen in der Praxis anwenden können und würden die Veranstaltung weiterempfehlen. Aber auch in der Romandie gab es die ersten beiden Online-Veranstaltungen mit je 20 Fachpersonen, die mehr über die Erkennung einer postpartalen Depression erfahren wollten. Geleitet hat die Kurse [Marion Forel](#), Erwachsenenbildnerin (BFFA) und Beraterin im Bereich öffentliche Gesundheit sowie Elternunterstützung. 73% gaben der Fortbildung ein sehr gut, 100% bescheinigten der Referentin ein sehr gutes Fachwissen zum Thema und fühlten sich für künftige Situationen mit psychisch belasteten Eltern nun besser vorbereitet. Auch im kommenden Jahr werden wir weitere Fortbildungen anbieten, darunter das spannende und aktuelle Thema der psychischen Gesundheit von Vätern.

3. Ressort Vereinsorganisation

3.1. Admin

3.2. Mitgliederverwaltung

Postpartale Depression Schweiz besteht aktuell aus 190 Mitgliedern, allein im vergangenen Jahr kamen 65 neue Mitgliedschaften hinzu. Der grösste Teil entstand aufgrund der kostenlosen Teilnahme an einer Online-Fortbildung pro Jahr für unsere Mitglieder. Wir freuen uns über die Unterstützung unserer Arbeit durch viele neue Fachpersonen. Die Mitgliedschaften verteilen sich auf 22 Ehrenmitglieder, 146 Einzelmitgliedschaften, 8 Paarmitgliedschaften und 14 Mitgliedschaften von Institutionen oder Organisationen. 7 Kündigungen langjähriger Mitglieder gingen jedoch ebenfalls bei uns ein.

3.3. Personelles

Seit April 2022 konnten wir Elena Ganzit, die zuvor ein Praktikum bei uns absolviert hatte, dank der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz mit einem 20%-Pensum anstellen. Das Ziel ihrer Rolle als «Responsabile Svizzera Italiana» ist der Aufbau der Tätigkeiten in der italienischsprachigen Schweiz, welche sie bereits im Ehrenamt zuvor begonnen hatte. In kurzer Zeit konnte sie bereits ein Netzwerk an wichtigen Fachpersonen, Patinnen, Mitgliedern und Partnerorganisationen aufbauen, welches bei der Betreuung von betroffenen Müttern und Vätern künftig helfen wird. Die Geschäftsstelle in der Deutschschweiz wird weiterhin von Annika Redlich mit einem 70%-Pensum geführt, die Geschäftsstelle in der Romandie von Felicitas Torri mit einem 30%-Pensum. Alle drei werden durch aktive Mitglieder sowie den Vorstand in ihren Aufgaben tatkräftig unterstützt. Ab Januar 2023 unterstützt uns Francisca Decurtins als «Verantwortliche Projektpartnerschaften» bei der finanziellen Absicherung unserer Arbeit.

Der Vorstand bestand im Jahr 2022 aus den folgenden Mitgliedern: Claudine Haus, Nina Bollinger, Maya Latscha, Yvonne Suter sowie Andrea Borzatta (Präsidentin). Als aktive Mitglieder unterstützen uns mit grossem Engagement: Sophie Waibel, Alex Simon Mirianer, Tamara Bracher, Agatha Siluszyk, Yvonne Lischer, Anja Fleischmann, Christine Eggert, Gaëlle Le Briquer sowie Noémie Faure-Nguyen.

Im Sommer 2022 organisierten wir einen Workshop zum Thema Fundraising, welcher von Felicitas Dunekamp, die seit 20 Jahren im Fundraising tätig ist, davon lange bei Krebsliga und Krebsforschung Schweiz, und sich nun auf das Fundraising von NPOs spezialisiert hat, moderiert wurde. Sie stellte uns den Spendenmarkt Schweiz vor und die gängigsten Fundraising-Instrumente inklusive ihrer Erfahrung dazu. Die bisherige Fundraising-Strategie sowie unser aktueller Auftritt wurden diskutiert, es entstanden am Ende konkrete Handlungsfelder, in denen sich Postpartale Depression Schweiz bewegen wird, um seine Angebote auch langfristig weiter anbieten zu können. Als erste Massnahme wurde im Workshop das Schaffen einer neuen Stelle für den Bereich Fundraising definiert, welche im November mit Francisca Decurtins, die über 15 Jahre

Erfahrung im Fundraising verfügt, erfolgreich besetzt wurde. Sie beginnt die Stelle mit einem 50%-Pensum im Januar 2023 als «Verantwortliche Projektpartnerschaften». Die Stelle ist für 2 Jahre dank einer privaten Spende als Anschubfinanzierung abgesichert. Dieser Schritt ist ein wichtiger im Hinblick auf das weitere Wachstum der Organisation und die steigenden Lohnkosten, welche langfristig gedeckt werden müssen.

Im September fand zudem ein zweites Weiterbildungsangebot für das Team statt. Da für unsere Geschäftsstellenleiterinnen aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen ein rücksichtsvoller Umgang mit sich selbst wichtig ist und sie durch ihre Arbeit auch immer wieder an eigene Grenzen stossen können, haben auch sie am Workshop zum Thema Selbstfürsorge teilgenommen (mehr Infos dazu unter «Betroffene und Peers»).

3.4. Fachlicher Beirat

Das Projekt Ausbau und Neuausrichtung des fachlichen Beirates konnte aus Ressourcenründen im letzten Jahr nicht verfolgt werden und wurde in das kommende Jahr verschoben. Ein neuer Termin sowie eine Liste mit möglichen Teilnehmenden stehen bereits. Auch für das Tessin und die Romandie werden passende Mitglieder gesucht.

4. Ressort Finanzen

4.1. Buchhaltung

Im Jahr 2022 konnten insgesamt CHF 153'322.72.-- eingenommen werden, demgegenüber stehen Ausgaben in der Höhe von CHF 161'832.05.--. Weitere Informationen sind in der Jahresrechnung 2022, die an der GV 2023 vorgestellt wird, zu finden.

4.2. Fundraising

Gesundheitsförderung Schweiz hatte uns während der Pandemie als besonders wichtiges Angebot für Eltern ausgewählt und deshalb bei der Ausweitung der Angebote in der Schweiz unterstützt. Auch im Jahr 2022 konnten wir auf ihre Unterstützung zählen. Sie finanzierte für ein Jahr eine 20%-Stelle für die italienischsprachige Schweiz. Wir hoffen auf eine weitere positive Zusammenarbeit und sind sehr dankbar für die Unterstützung.

Auf dem Vernetzungsanlass des Kantons Nidwalden konnten wir zudem die Regierungsrätin Michelle Blöchliger in einem persönlichen Gespräch kennenlernen. Sie war zu diesem Zeitpunkt noch Direktorin der Gesundheits- und Sozialdirektion des Kantons und unterstützte nach der Veranstaltung unsere Arbeit schnell und unbürokratisch mit einem Beitrag von CHF 3'000.--.

Eine weitere gute Zusammenarbeit findet auch mit der Stiftung Larsson Rosenquist statt, welche uns seit vielen Jahren jährlich mit einer Spende unterstützt.

Besonders dankbar sind wir auch für die langjährige grosszügige Unterstützung diverser Frauenvereine, welche uns immer wieder mit einer Spende zeigen, wie wichtig unsere Arbeit ist. Der gemeinnützige Frauenverein Bülach überwies uns im Jahr 2022 einen Betrag von CHF 2'000.--, der Frauenverein Uetikon am See CHF 750.--

Insgesamt konnten wir im Jahr 2022 so Spenden in der Höhe von CHF 108'939.32 verzeichnen. Dabei handelt es sich neben vielen kleineren Spenden, welche vermehrt über die Online-Spendenmöglichkeit RaiseNow eingingen (insgesamt CHF 13'631.--), auch um einige grössere Spenden von privaten Gönnern und Unterstützern sowie Organisationen. Insbesondere die erneute Spendenaktion [«Lichtblicke für Betroffene»](#) im Rahmen des Giving Tuesdays im November war ein grosser Erfolg. Im Rahmen dieser Aktion konnten über CHF 7'000.-- eingenommen werden.

Das «Health and Europe Centre» verfügt über langjährige Erfahrung in der europäischen Zusammenarbeit, dem Aufbau von grenzüberschreitenden Partnerschaften und Projekten. Im kommenden Jahr ist das für uns relevante Projekt «PILLAR - PerInatal mental health And Resilient environments» mit über 10 anderen europäischen Partnern geplant. Auch männer.ch aus der Schweiz ist gemeinsam mit uns Partner in diesem Projekt, in dem es um die Förderung der peripartalen psychischen Gesundheit und der Resilienz fördernden Umgebung für junge Eltern geht. «PILLAR» soll die Arbeit fortsetzen, die im Rahmen des Projekts «PATH» bereits gemacht wurde, das Frauen, Familien und Fachkräfte des Gesundheitswesens befähigte, leichte und mittelschwere perinatale psychische Probleme zu verhindern, zu diagnostizieren und erfolgreich zu behandeln. Dieses Projekt lief Ende 2022 aus. Postpartale Depression Schweiz möchte seine bestehenden Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen in das Folgeprojekt einbringen, aber auch neue Massnahmen aus dem Projekt in der Schweiz implementieren und von der internationalen Zusammenarbeit profitieren. Ein entsprechender Antrag für das 4-jährige Projekt wird Anfang 2023 eingereicht werden.

5. Ressort Forschung

5.1. Interviews

Der Vorstand und die Geschäftsstellenleitung nahmen im Jahr 2022 an 14 qualitativen Interviews für Bachelor-, Master- oder Diplomarbeiten teil.

5.2. Studie

Unser aktives Mitglied Sophie Waibel engagiert sich mit Sonali Quantius (ETH Zürich), Dr. Anke Berger (Berner Fachhochschule) und Dr. phil. Rita Castro (Universität Zürich) bei der Erarbeitung einer nationalen Studie über die Versorgungssituation betroffener Mütter und Väter in den einzelnen Kantonen. Die Veröffentlichung der Studie ist für 2023 vorgesehen.

Zudem konnten 3 Studienaufrufe auf unserer Seite im Bereich Forschung veröffentlicht werden.

6. Ressort Netzwerk

Auch im 2022 haben wir uns wieder mit vielen neuen Fachpersonen, Organisationen und anderen für unsere wichtigen Anlaufstellen vernetzt. Es fanden 88 Netzwerkmeetings innerhalb unseres interdisziplinären Netzwerks in allen drei Sprachregionen statt, davon 74 mit neuen Fachpersonen. Der Kontakt und die Zusammenarbeit mit der Stiftung Pro Mente Sana wurde beispielsweise wieder aufgenommen. Im Juli durfte Annika Redlich dem Beratungsteam die Hilfsangebote für Betroffene vorstellen. Weiter sind wir aktiv im peripartalen Netzwerk Mutterglück des Kanton St. Gallen und nehmen an den vierteljährlichen Austauschsitzungen teil. Im letzten Jahr wurde der gemeinsame Flyer überarbeitet und das Logo von Postpartale Depression Schweiz sowie unsere Koordinaten aufgenommen. Im Kolloquium der Groupe Pivot stellte sich Annika Redlich mit ihrer Geschichte einer interdisziplinären und internationalen Fallbesprechung zur Verfügung. Zudem besuchte sie gemeinsam mit Gaëlle den jährlichen Mitgliederanlass des Netzwerks psychische Gesundheit.

Ausserdem sind wir Teil der neuen Präventionskampagne postpartale Depression der Kantone Basel-Stadt und Baselland. 2023 werden wir mit unseren persönlichen Geschichten in die Kommunikation involviert sein und zwei Fortbildungstermine für Fachpersonen der beiden Kantone anbieten.

Zufrieden schauen wir auf ein erfolgreiches Jahr 2022 zurück, im Wissen, dass es auch im kommenden Jahr noch viel zu tun geben wird. Voller Elan und mit einem engagierten Team freuen wir uns auf die neuen Herausforderungen.

Thalwil, im Februar 2023



Andrea Borzatta
Präsidentin