



Verein Postpartale Depression Schweiz – Jahresbericht 2020

2020 war ein spezielles Jahr. Corona hat uns alle vor besondere Herausforderungen gestellt. Insbesondere Frauen, die in dieser Zeit ein Kind auf die Welt brachten, waren mit zusätzlichen Ängsten und Unsicherheiten sowie einem verstärkten Gefühl des Alleinseins konfrontiert. Aber auch für Väter ist das Stresslevel gestiegen und finanzielle Sorgen oder Unsicherheiten belasten viele Familien zudem. Das Volumen der Anfragen in der Geschäftsstelle ist im 2020 im Vergleich zum Vorjahr etwa um 40% gestiegen und auch alle kostenlosen Online-Hilfsangebote wurden stärker nachgefragt und von uns deshalb ausgebaut. Wir bieten neu nicht nur Online-Gesprächsgruppen an, sondern auch die «PPD-Krisen App» fürs Handy sowie Online-Ausbildungen für Fachpersonen. Unsere Präsenz in der Romandie (inkl. Website sowie Support durch aktives Mitglied im Ehrenamt) war ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer schweizweit breit abgestützten Anlaufs- und Vermittlungsstelle.

1. Ressort Marketing/Kommunikation

1.1. Events/Präsentationen/Vorträge

Das Jahr hat mit dem spannenden Network Anlass des «Netzwerks Psychische Gesundheit (NPG)» begonnen. Weitere folgten in Form eines Vortrages im Rahmen der Stillförderung Schweiz sowie die Präsenz an der Fachmesse des SMVB. Ein wichtiges Treffen fand auch mit dem Team der MuKi-Station des Spitals Affoltern statt, bei dem eine vertiefte Zusammenarbeit besprochen wurde.

Danach wurden leider aufgrund der Pandemie viele Events entweder abgesagt oder, wie bei der Anfrage für einen Vortrag an der Universität Zürich, elektronisch durchgeführt bzw. aufgezeichnet. Bei der Online-Premiere der Dokumentation «Geburt eines Vaters» waren wir Mit-Gastgeber und konnten auch in einem Fachchat Zuhörern Fragen beantworten. Im Rahmen des Aktionstags und der Kampagne zum Thema Vaterschaftsurlaub war der Verein Kampagnen-Partner und engagierte sich über seine Kanäle für die Annahme der Initiative.

1.2. Branding

Der Begriff «Postnatale Depression» war lange geläufiger als «Postpartale Depression». Deshalb hat sich der Verein zur Gründungszeit vor 14 Jahren für diesen, bei Betroffenen häufiger genutzten und auch bekannteren, Begriff entschieden. Postnatal bedeutet «nach der Geburt» (das Kind betreffend), postpartal «nach dem Gebären» (die Mutter betreffend). Der medizinisch korrekte Ausdruck ist demnach «Postpartale Depression». Da in den letzten Jahren auch in den Medien und der

breiten Öffentlichkeit immer mehr von «Postpartaler Depression» gesprochen wurde und der Verein zur wichtigen Anlauf- und Vermittlungsstelle für Fachpersonen geworden ist, war die Zeit reif, unseren Namen anzupassen. Diesen Entscheid haben wir an unserer letzten Generalversammlung im Mai 2020 einstimmig im Vorstand und mit unseren Mitgliedern beschlossen. Die Umstellung auf den neuen Namen begann im Juni etappenweise. Weiterhin werden in der Kommunikation beide Begriffe benutzt und auch über die alte URL erreicht man uns weiter.

1.3. Online

Seit März 2020 ist die [französische Website](#) live. Dank tatkräftiger Unterstützung eines aktiven Mitgliedes in der Romandie in Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle konnten die Seite aufgeschaltet sowie erste Kontakte im Netzwerk der Romandie aufgebaut werden. Im Rahmen der Lancierung konnte der Verein u.a. seine Arbeit bei Fachpersonen des CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois) vorstellen und wichtige Kontakte knüpfen sowie Flyer an alle Geburtshäuser der Romandie versenden. Insgesamt verzeichneten wir im 2020 auf der Website 52'349 Nutzer (Quelle: Google Analytics). Dies entspricht einer Steigerung von 14% gegenüber dem Vorjahr. Weiterhin greift ein Grossteil der Nutzer über ein mobiles Gerät auf unsere Website (67%) und rund ein Drittel über ein Desktop-Gerät zu. 3 von 4 Nutzern kommen über Google auf unsere Seite. Die Top 5 Seiten sind: Selbsttest, Symptome, Unterschied postpartal vs. postnatal, Erfahrungsberichte und Ursachen. Jeder 10. Nutzer auf der Seite macht den EPDS-Selbsttest oder lädt ihn herunter.

Unsere beiden grossen Newsletter haben wir im Juni und im November jeweils zielgruppengerecht an Fachpersonen (Psychiater, Psychologen, Therapeuten, Unterstützer) und Privatpersonen (Betroffene, Angehörige, Patinnen, Interessierte) geschickt. Ausserdem haben wir unsere Kontakte in 6 Mailings zu verschiedenen Themen direkt angeschrieben, was für die Vereinskommunikation in dieser Form neu war.

Die kostenlose «[PPD-Krisen App](#)» wurde mit unserer Erfahrung als ehemals Betroffene für akut Betroffene entwickelt. Sie soll ein Begleiter und Wegweiser während einer aktuellen Postpartalen Depression sein. Die App bietet neben der Möglichkeit, regelmässig den EPDS-Selbsttest inkl. Verlaufskontrolle durchzuführen, auch Funktionen wie eine Tagebuchfunktion, einen Medikamenten-Reminder sowie die Kontaktmöglichkeiten zu allen Fachpersonen sowie Selbsthilfe-Angeboten. Die Lancierung fand im Juli statt und wurde im Herbst auf Facebook und Google beworben. Bis Ende Jahr wurde die App bereits 350 Mal im Google Play Store, App Store sowie als PWA App heruntergeladen. Die Finanzierung der App ermöglichte uns eine Spende des Vereins Frauenkino, die aus einer Kooperation im 2018 heraus entstand. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals herzlich dafür bedanken.

1.4. Offline

Im 2020 wurden insgesamt 6'541 Flyer versandt. Am meisten wurden Flyer auf Deutsch (5'045) bestellt, dies entspricht einer Zunahme von +158% im Vergleich zum Vorjahr. Auf Französisch waren es 527, im Vergleich zum Vorjahr sind das +164%, was mit dem Start unserer Arbeit in der Westschweiz zusammen hängt. Weiterhin

bieten wir die Flyer in 6 Sprachen an. Alle Sprachen stehen auch auf der Website zum Download zur Verfügung. Ausserdem wurde ein QR-Code zur Vereinfachung von Spenden auf die deutschen Flyer gedruckt. Der Flyerversand geschieht seit Ende 2020 direkt von der Geschäftsstelle aus. Die aktuell noch übrigen rund 3'000 Flyer mit dem alten Logo und Namen werden zur Zeit noch aufgebraucht, danach wird ein neuer Flyer erarbeitet.

1.5. PR/Medien

Das Thema Postpartale Depression ist ein wichtiges, zumal die aktuelle Pandemie die psychische Belastung für viele Familien noch verstärkt hat. Immer wieder konnte der Verein mit Fachwissen und Erfahrungen aus eigener Betroffenheit in Schweizer Medien zum Thema berichten, so zum Beispiel mit einem ganzen Dossier zum Thema im Magazin «Wir Grosseltern», einer umfassenden Reportage im «Keine Panik!» Magazin der Angst- und Panikhilfe Schweiz, der «Bauernzeitung» sowie im Podcast «Gott und d'Welt» vom Schweizer Radio FM1. Die NZZ schrieb über die Corona-Situation auf der Mutter-Kind-Station am Spital Affoltern und fragte uns zur aktuellen Lage an. Auch wurde die Geschichte eines Vereinsmitglieds als Vorlage für einen Film zum Thema Postpartale Depression des iks (Institut Kinderseele Schweiz) genutzt, der dann als Zusammenarbeit veröffentlicht wurde. Im Sommer durfte der Verein in der Reporter Speziatsendung zum Thema «Machen Kinder glücklich?» Gast sein und in einem Interview mit Mona Vetsch sowie Egon Garstick über Regretting Motherhood und Postpartale Depression berichten. Auch wurde gemeinsam mit dem SRF erfolgreich nach passenden Protagonisten für die Sendung gesucht. Zur Lancierung der «PPD-Krisen App» haben wir eine Medienmitteilung verschickt, welche in diversen Medien aufgenommen wurde und damit auf das neue kostenlose Angebot des Vereins hingewiesen hat.

Auf den Social Media-Kanälen des Vereins hat sich auch im letzten Jahr erneut viel bewegt, 113 Posts wurden auf Facebook veröffentlicht, wir werden demnächst den 500. Fan der Seite feiern können. Ausserdem haben wir unsere Kommunikationsaktivitäten auf Instagram wieder aufgenommen. Innert kürzester Zeit wuchs die Anzahl Follower auf 189. Besonders viel Aufmerksamkeit erhielt unser «PPD-Adventskalender», bei dem wir an jedem Tag vor Weihnachten eine Betroffene, eine Fachperson oder eine Person aus der Forschung zu PPD mit einem persönlichen Statement oder wissenschaftlichen Fakt zu Wort kommen liessen.

2. Ressort Support

Die unzähligen Herausforderungen mit einem neugeborenen Baby verschärfen sich mit der aktuellen Situation durch Corona für viele junge Eltern noch. Es fallen nicht nur die Grosseltern als Unterstützung weg, auch die verstärkte Isolation macht vielen zu schaffen. Diverse Studien konnten so auch bereits ein markant erhöhtes Risiko für eine Postpartale Depression während einer Pandemie feststellen. Das Volumen der Anfragen in der Geschäftsstelle ist im 2020 im Vergleich zum Vorjahr nicht zuletzt aus besagtem Grund etwa um 40% gestiegen.

2.1. Betroffene und Angehörige

Im 2020 haben sich insgesamt 59 Betroffene telefonisch oder per E-Mail in der Geschäftsstelle gemeldet und um Hilfe gebeten. Sie schätzen die persönliche Beratung durch eine ehemals Betroffene sehr, sind dankbar um konkrete Empfehlungen für Fachpersonen und hilfreiche Tipps für die Bewältigung der Krise. Meist beenden sie das Gespräch mit mehr Zuversicht, dass es einen Weg aus der Krise gibt. Immer wieder rufen aber auch Angehörige für ihre Schwiegertochter, für ihre Enkelin oder besorgte Kolleginnen an. 15 Angehörigen-Gespräche wurden im letzten Jahr geführt. Wir verzeichnen weiter vermehrt Anfragen von Vätern, denen es nach der Geburt nicht gut geht und die nach Fachpersonen für sich selbst fragen.

2.2. Fachpersonen

Neu werden auch die Anfragen der Fachpersonen gezählt. Über 63 Anfragen gingen in der Geschäftsstelle ein. Oft suchen sie auch als Fachpersonen über die Geschäftsstelle nach Hilfe für ihre Patienten oder Klienten. Sei es für einen Platz auf einer MuKi-Station, für eine passende Patin oder einen Therapieplatz. 55 neue Fachpersonen aus der Deutsch- und Westschweiz haben wir im letzten Jahr neu auf unserer Liste aufgenommen. Wir freuen uns besonders, dass wir über 60 von ihnen (Hebammen, Mütter-Väter-Berater*innen, Coaches) im November 2020 eine spezielle Online-Weiterbildung zum Thema PPD in Kooperation mit und Unterstützung von der Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und der Gesundheitsförderung Schweiz anbieten konnten. Mehr dazu unter Punkt 5.0, Kooperation und Networking.

2.3. Peers

Der Verein verfügt aktuell über 80 Patinnen und Paten, welche Betroffenen zur Seite stehen. Immer wieder informieren wir auch Fachpersonen über die spannende Ergänzung ihrer Therapie durch die Peer-Arbeit unseres Vereins. Im 2020 wurden 41 Patenschaften vermittelt. Es konnten insgesamt 9 neue Patinnen und auch ein Pate dazugewonnen werden.

2.4. MuKi-Plätze

Aufgrund der Corona-Krise gab bzw. gibt es auf einigen Stationen vorübergehend Änderungen wie z.B. Besuchsverbot oder Therapieeinschränkungen. Eine Umfrage bei allen MuKi-Stationen in der Deutschschweiz hat anfangs Lockdown im März 2020 einen Überblick verschafft, sodass Betroffenen und Fachpersonen kompetent Auskunft gegeben werden konnte. Ein besonders enger Kontakt wird weiter mit der MuKi-Station des Spital Affolterns gepflegt, welche seit August 2020 über 14 Plätze verfügt. Nach eigenen Recherchen des Vereins und Rückmeldungen konnten aber auch einige neue MuKi- und endlich VaKi-Plätze auf der Website aufgenommen werden, so z.B. das Mutterkind-Haus in Wasen (Kt. Bern), die Privatklinik Meiringen, die auf ihrer Station «3 Alpes» nicht nur Mütter, sondern auch Väter mit ihren Kindern zusammen behandelt, das KieEL Bethanien, in dem auch Mütter und Väter mit Kind einen Platz finden, oder das KiMama in Ins (Kt. Bern). Auch in der Westschweiz kennen wir jetzt ein stationäres Angebot für Mutter mit Kind. Dennoch sind es generell immer noch zu wenig Plätze und die Wartelisten meist lang.

2.5. Gesprächsgruppen

Da aufgrund der Kontaktbeschränkungen physische Treffen im 2020 schwierig wurden, verzeichnete die neue Online-Gesprächsgruppe, welche von Annika Redlich, Leiterin Geschäftsstelle, zusammen mit Stefanie Mayer, Vorstandsmitglied und Psychologin, geleitet wurde, starken Zulauf und wurde bei genügend Anmeldungen wöchentlich per zoom durchgeführt. Dank der Online-Gesprächsgruppe konnten wir einigen Betroffenen überhaupt die Möglichkeit geben, unsere Erfahrungen im Vorstand und von anderen Betroffenen zu hören. Eine Betroffene aus dem Tessin nahm beispielsweise eine Zeit lang jede Woche teil und betonte immer wieder, wie froh sie sei, endlich überhaupt mit jemanden sprechen zu können. Eine andere Betroffene befand sich auf einem stationären Aufenthalt, bei dem die Gruppensitzungen wegen Corona gestrichen wurden, so schaltete sie sich übers Internet vom Spital aus zu.

Trotz der aktuellen Situation treiben wir die Gründung neuer physischer Gesprächsgruppen auch voran. Wir unterstützten die Selbsthilfe Schweiz beim Aufruf nach neuen Teilnehmern. Unser aktives Mitglied Yvonne Rüegg bietet seit 2020 eine Gruppe im Geburtshaus in St. Gallen an.

3. Ressort Vereinsorganisation

3.1. Admin

Auf Wunsch der Geschäftsstelle wird die Datenablage langfristig auf Google Drive umgestellt. Die Umstellung wird im 2021 abgeschlossen sein.

3.2. Mitgliederverwaltung

Im letzten Jahr haben wir 10 neue Mitglieder für unseren Verein gewinnen können, mit 2 Kündigungen kommen wir damit aktuell auf genau 90 Mitgliedschaften.

3.3. Finanzen/Budget

Im 2020 konnten insgesamt 63'781.85.-- CHF eingenommen werden, demgegenüber stehen Ausgaben in der Höhe von 78'501.34.-- CHF. Weitere Informationen sind in der Jahresrechnung 2020, die an der GV 2021 von Marion Benz vorgestellt wird, zu finden.

3.4. Weiterbildung

Um das Fachwissen in der Geschäftsstelle aktuell zu halten und in Kontakt mit wichtigen Fachpersonen der Forschung und Praxis zum Thema PPD zu kommen, haben wir am diesjährigen dreitägigen Online-Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) teilgenommen.

3.5. Personelles

Als Angestellte des Vereins leitete Annika Redlich im 2020 die Geschäftsstelle. Die Vorstandsmitglieder Marion Benz, Susanne Röthlisberger, Sandra Fehr, Maya Latscha-Fankhauser, Alex Miron-Simianer, Stefanie Mayer und Andrea Borzatta (Präsidentin) waren ehrenamtlich als Vorstandsmitglieder tätig. Susanne Röthlisberger hat als Gründungsmitglied entschieden, per Ende 2020 ihre Vorstandstätigkeit

niederzulegen. Ebenso werden sich an der GV im März 2021 auch Sandra Fehr sowie Marion Benz nicht mehr wählen lassen. Stefanie Mayer wird vorübergehend aufgrund ihres erwarteten 3. Kindes von ihren Vorstandstätigkeiten zurücktreten. Gespräche mit interessierten neuen Vorstandsmitglieder finden und fanden bereits statt.

Im Herbst haben wir die Bewerbung einer Master-Absolventin im Bereich Psychologie erhalten. Sie möchte mehr über peripartale Erkrankungen und deren Behandlung erfahren und wird im Sommer 2021 für ein 6-monatiges, unbezahltes Praktikum bei uns tätig sein. Wir freuen uns sehr auf diese Unterstützung.

Mit der Eröffnung der Geschäftsstelle und der Anstellung einer Leiterin für diese hat sich der Verein in den letzten Jahren verändert. Die Anforderungen an die Organisationsstruktur müssen neu definiert werden. Ein Vorstand, der sich wie in der Vergangenheit um operative und strategische Belange im Ehrenamt kümmerte, war nicht mehr effektiv. Eine klare Trennung zwischen operativer Tätigkeit der Geschäftsstelle sowie strategischer Zieldefinition durch den Vorstand wurde im Rahmen eines Workshops mit dem gesamten Vorstand im September 2020 besprochen. Der Workshop fand unter professioneller Leitung von Caspar Fröhlich statt und definierte als Draft die neue Organisationsform sowie nächste Schritte auf dem Weg zu einer neuen Form der Zusammenarbeit. Künftig werden so neben dem Vorstand und der Geschäftsleitung auch Arbeitsgruppen mit projektbezogenen Aufträgen tätig sein. Die Überwachung der Geschäftsstelle sowie der Arbeitsgruppen obliegt weiter dem Vorstand.

4. Ressort Fundraising

Nach wie vor ist der Verein auf die finanzielle Unterstützung Dritter angewiesen. Eine grosse Spende erfolgte 2020 vom Zwilling-family-Verein aufgrund seiner Auflösung. Das gesamte Vereinsvermögen in der Höhe von 30'000.-- CHF wurde nach einem Bewerbungsverfahren an uns überwiesen. Künftig möchten wir deswegen auf den Zusammenhang von Mehrlingselternschaft und dem Risiko, an einer Postpartalen Depression zu erkranken, auf unserer Website und durch entsprechende Angebote noch stärker eingehen. Eine Gruppe sportbegeisterter Herren unterstützte uns mit 5'000.-- CHF, die Larsson-Rosenquist Stiftung überwies dem Verein insgesamt 9'000.-- CHF für seine Arbeit. Es kamen viele kleinere Spenden für unsere Flyer dazu, für die wir sehr dankbar sind.

Um unsere Aktivitäten auch in den kommenden Jahren weiterführen zu können, haben wir 2020 nach Finanzierungsmitteln vom Bund gesucht. Im Januar haben wir uns dazu mit 2 Projekten bei der Gesundheitsförderung Schweiz beworben, die präventive Projekte zur psychischen Gesundheit mehrjährig unterstützt. Leider kamen beide Projekte aufgrund der hohen Anzahl an Bewerbungen nicht in die zweite Runde, dennoch haben wir den Kontakt zur entsprechenden Stelle geknüpft und werden uns auch im 2021 unter Einbezug der Feedbacks zu den ersten Anträge wieder bewerben. Die Gesundheitsförderung Schweiz hat uns auch auf die Fördermöglichkeit für Familienorganisationen durch das Bundesamt für Sozialversicherung aufmerksam

gemacht, die Organisationen jeweils über 4 Jahre mitfinanzieren. Im Januar 2021 geben wir einen Antrag für diese Förderung ab.

5. Ressort Kooperationen/Networking

5.1. Fachlicher Beirat

Im Rahmen der neuen Organisationsstruktur ist eine Arbeitsgruppe «Fachlicher Beirat» geplant, welche die Zusammensetzung, Ziele und Aufgaben dieser Gruppe neu definieren soll.

5.2. Wissenschaftliche Arbeiten/Studien

Die Unterstützung der Forschung über Postpartale Depression ist uns ebenfalls sehr wichtig, denn nur mit klaren Fakten lassen sich künftig beispielsweise Verbesserungen in der Versorgung von Betroffenen erreichen. Daher wurde der Bereich «[Studien](#)» auf der Website geschaffen, in dem wir Aufrufe nach Studienteilnehmern zum Thema veröffentlichen. Der Vorstand und die Geschäftsstellenleitung nahmen auch im 2020 wieder an einigen persönlichen Interviews für Master- oder Diplomarbeiten über PPD teil. Annika Redlich ist zudem Teilnehmerin des Forschungsprojekts «Drüber reden» der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK), die das Sprechen über psychische Erkrankungen untersucht.

5.3. Netzwerk/Verbände

Durch Teilnahme von Andrea Borzatta in der Begleitgruppe Postpartale Depression von der Gesundheitsförderung Schweiz sowie der Gesundheitsprävention des Kantons Zürich war der Verein an der Entwicklung einer Fortbildung beteiligt, welche aufgrund der Pandemie im 2020 nicht physisch, sondern als besondere Premiere unter Organisation des Vereins online per zoom durchgeführt wurde. Das Echo der Teilnehmer war sehr positiv und die beiden Kurse waren innerhalb kurzer Zeit vollständig ausgebucht. Folgetermine für 2021 sind daher bereits in Planung.

Ausserdem wurden wir vom Perinatalen Unterstützungsnetzwerk im Rheintal angefragt, ob wir an einem künftigen Austausch teilnehmen möchten. Im Frühling 2021 wird unsere Geschäftsstellenleiterin und ein aktives Mitglied der Region dem Netzwerk für den Verein beitreten.

Thalwil, im Januar 2021



Andrea Borzatta
Präsidentin