



Depressione Post Partum Svizzera - Rapporto annuale 2022

L'anno 2022 è stato caratterizzato dal tema "crescita ed espansione dei servizi". Mentre nella Svizzera tedesca e francese esistevano già dei punti di contatto, i cui servizi sono stati ampliati, da aprile 2022 siamo presenti anche nella Svizzera italiana con un numero di telefono e una persona di contatto dedicata. In questo modo è stato raggiunto l'obiettivo a lungo termine di diventare un'organizzazione nazionale. Depressione Post Partum Svizzera è ora ufficialmente rappresentata nelle 3 regioni linguistiche ed è attiva e accessibile su tutto il territorio svizzero attraverso vari servizi per le persone che soffrono, i familiari e i professionisti. La sfida più grande rimane il finanziamento di tutte le attività, che sono sempre più richieste e sono diventate un'offerta importante nel campo della salute mentale perinatale. Per questo motivo, la posizione di "Responsabile della raccolta fondi" è stata pubblicata nel 2022 e ricoperta con successo a partire dall'1.1.2023. Anche se dipendiamo dall'assicurazione di finanziamenti a lungo termine per le nostre attività, attraverso donazioni di benefattori e fondazioni, nel 2022 siamo stati attivi anche nel trovare altre fonti di finanziamento. Ad esempio, abbiamo ampliato in modo significativo la nostra base di soci e offerto una serie di corsi di formazione a pagamento per i professionisti. Abbiamo anche avuto dei colloqui iniziali con aziende sulla sensibilizzazione interna e sui servizi di supporto per i genitori che lavorano.

1. Marketing/Comunicazione

1.1. Eventi/presentazioni/lezioni

In totale, nel 2022 abbiamo partecipato a 25 eventi, che sono stati finalmente possibili dopo la revoca della maggior parte delle misure di protezione dovute alla pandemia. Qui di seguito sono riportati alcuni punti salienti, suddivisi per regione.

Svizzera tedesca:

A gennaio abbiamo potuto organizzare, e poi realizzare per conto dell'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni, la giornata di formazione sul tema della depressione post-partum per la consulenza genitoriale dei Grigioni. Fabienne Forster, esperta del Cantone di Zurigo e relatrice principale dei nostri corsi di base e di follow-up, ha organizzato la mattinata scientifica e teorica. Nel pomeriggio, Maya Latscha, membro del nostro consiglio di amministrazione, ha raccontato il periodo dopo il suo parto e ha presentato il suo lavoro come "peer" nella Clinica Beverin (GR). Annika Redlich, responsabile

dell'ufficio per la Svizzera tedesca, ha concluso la giornata con una panoramica sul lavoro di Depressione Post Partum Svizzera.

In aprile, la Presidente Andrea Borzatta e Annika Redlich sono state invitate dall'Università di Scienze Applicate di Berna a tenere una presentazione circa il modulo "Salute mentale perinatale". Abbiamo informato una ventina di studenti sulle nostre esperienze, sul tema dei padri, sulla nostra visione della situazione dell'assistenza in Svizzera e sui nostri servizi di supporto. Questo incarico di insegnamento continuerà nel 2023.

Nel maggio 2022, durante la riunione di rete per la prima infanzia nel canton Nidvaldo, Annika Redlich ha tenuto una presentazione sui servizi di supporto per le persone colpite e le loro famiglie, nonché sui servizi per i professionisti. Sono stati stabiliti nuovi importanti contatti con gli specialisti della regione.

Un successo particolare è stato poi ottenuto attraverso la straordinaria collaborazione con l'IKS (Institut Kinderseele Schweiz) nel giugno 2022 al Mad Pride di Berna. Più di 1000 palloncini con i loghi delle due organizzazioni hanno costituito l'immagine del corteo attraverso Berna. L'obiettivo e lo slogan "Insieme per famiglie forti" era quello di attirare l'attenzione sulla stigmatizzazione delle famiglie con disturbi mentali. I palloncini erano ben visibili in tutti i resoconti dell'evento.

In agosto abbiamo presenziato con uno stand al Congresso della SSPP (Società Svizzera di Psichiatria e Psicoterapia): durante i tre giorni di conferenza sono stati avviati diversi nuovi contatti con professionisti della Svizzera tedesca e francese.

Nei mesi di ottobre e novembre, inoltre, abbiamo contribuito all'organizzazione delle giornate dedicate alla salute mentale nei cantoni di Soletta e Nidvaldo sul tema della depressione post-partum. Le testimonianze della nostra responsabile d'ufficio, dei membri attivi e delle madrine hanno ricevuto molto incoraggiamento e attenzione.

Inoltre, nel 2022 si sono svolti 4 corsi di formazione per le doule in formazione. Per il secondo anno, la Doula Fachschule Schweiz e la Doula Ausbildung Schweiz hanno coinvolto la direzione del nostro ufficio per un incontro di 2 ore sulla depressione post-partum, sulle esperienze personali e sui servizi del nostro ufficio per le persone che soffrono, i loro familiari e i professionisti.

Svizzera romanda:

Nella Svizzera francese siamo stati invitati in aprile dal CAPSAF, un centro pluridisciplinare di La Sarraz, a presentare i nostri servizi di supporto. È seguito un interessante scambio con diversi professionisti della prima infanzia.

Anche il tema dei padri continua a essere un'area di interesse importante e abbiamo potuto partecipare con uno stand all'evento "Les opportunités et les défis de la paternité et de la coparentalité au 21e siècle" a Losanna, organizzato da Mencare e

dall'Ufficio per le Pari Opportunità e il Dipartimento Madre e Bambino del CHUV. All'evento hanno partecipato circa 40 persone.

A novembre siamo stati rappresentati a Zurigo con un workshop in lingua francese sul futuro dei gruppi di auto-aiuto e sullo sviluppo della consulenza tra pari 1:1 in occasione dell'incontro bilingue " L'Auto-Aiuto dei Giovani" di Auto-Aiuto Svizzera. All'incontro hanno partecipato più di 60 persone.

Svizzera italiana:

Ad aprile abbiamo organizzato un workshop gratuito sulla depressione post-partum ("L'altro volto della maternità"), organizzato insieme a due esperte del Centro di Psicoterapia EMDR Lugano, in cui abbiamo affrontato tematiche relative alla genitorialità e alle possibili difficoltà nel periodo perinatale.

A settembre abbiamo poi organizzato a Locarno la prima giornata di formazione in italiano su "I disturbi mentali perinatali" per le doule in formazione, presso la scuola Doula Fachschule Schweiz per il Ticino.

In ottobre abbiamo tenuto un workshop con Mara Foppoli sul tema della depressione post-partum nei padri ("Cosa accade ai papà?"), concentrandoci su come costruire un nuovo benessere familiare, tra gioie e preoccupazioni paterne.

Sempre in ottobre, siamo stati rappresentati con uno stand alla giornata di presentazione della Rete per la promozione della salute nella prima infanzia a Bellinzona, con un totale di 165 partecipanti. L'evento è stato organizzato dal Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Ticino.

1.2. Online

Anche quest'anno possiamo registrare un nuovo numero record di utenti del nostro sito web: a novembre, 11'371 persone lo hanno visitato per trovare informazioni sulla depressione post-partum o per cercare aiuto. Nel 2022, oltre 60'178 persone lo hanno consultato in tutte le lingue, con un aumento del 20% rispetto all'anno precedente. In termini di pagine viste, secondo Google Analytics, sono stati effettuati 335'364 accessi. A chiarimento: un utente può effettuare diverse visualizzazioni di pagina, ma viene conteggiato solo una volta. Il sito francese, l'anno scorso è stato visitato da un numero doppio di utenti rispetto al 2021 (6'314 utenti), il sito italiano ha avuto già quasi 2'000 utenti nel 2022, pur essendo stato lanciato solo nell'ottobre 2021.

La distribuzione dei dispositivi di accesso al nostro sito rimane costante: la maggior parte degli utenti continua ad accedere al nostro sito tramite un dispositivo mobile (74%) e un quarto tramite il desktop del proprio PC o Mac (25%). Il contenuto del dominio www.postpartale-depression.ch continua a essere trovato bene dai motori di ricerca. Come nell'anno precedente, 3 utenti su 4 arrivano al nostro sito tramite

Google. Tuttavia, il 17% inserisce l'indirizzo direttamente nel browser per familiarità o per raccomandazione. Il 12% dei nostri utenti ritorna.

La top 5 degli articoli più letti sul nostro sito ha visto una novità: il nostro "Elenco dei professionisti", ordinato per cantone e regione, è ora al 4° posto (6° posto l'anno scorso), davanti alle testimonianze di ex malati e al posto dell'articolo "Sintomi della depressione post-partum". Come nell'anno precedente, i primi tre posti vanno agli articoli "Come parlare con una persona depressa? (12% delle pagine viste), "Autotest" (9%) e "Reparti Madre-Padre-Bambino" (2,3%). Quasi il 10% in più degli utenti ha cercato sul nostro sito un aiuto professionale da parte di uno psicoterapeuta, psichiatra o altro professionista. Ciò è dovuto in parte all'aumento della conoscenza del nostro sito da parte degli abitanti della Svizzera tedesca, francese e italiana, ma anche all'aumento dell'interesse da parte dei liberi professionisti che, in seguito al cambiamento del modello prescrittivo in Svizzera, aprono un proprio studio e si specializzano in salute mentale perinatale. L'anno scorso siamo riusciti a conoscere più di 74 nuovi professionisti e a inserirli nella nostra rete. Più professionisti specializzati abbiamo a disposizione, maggiore è la possibilità che le persone colpite trovino più rapidamente l'aiuto giusto. Con tutti i nuovi professionisti che appaiono sul nostro sito, effettuiamo una telefonata o uno zoom per conoscere la loro motivazione e la loro esperienza nel lavoro con madri e padri che soffrono, ma anche per presentare i nostri servizi per le persone colpite, i familiari e i professionisti. Rispetto all'anno precedente, il numero di persone che hanno effettuato un autotest EPDS sul nostro sito è più che raddoppiato. Più di 10'000 utenti hanno compilato il nostro modulo con le 10 domande sulla loro situazione mentale negli ultimi 7 giorni. Attribuiamo questo grande aumento alla comunicazione mirata nei nostri corsi di formazione con i professionisti della prima infanzia circa la valorizzazione dell'EPDS come strumento di aiuto.

Anche l'anno scorso abbiamo inviato la nostra newsletter. Attualmente, la inviamo con notizie su di noi e sulla nostra rete in tre lingue a 1'856 destinatari. Sono stati spediti altri mailing sulle nostre offerte di formazione, sulla nostra assemblea generale, sul Mad Pride, sul Giving Tuesday (per saperne di più leggere "Dipartimento finanze") e su un workshop di auto-aiuto per i nostri padrini e l'équipe (per saperne di più su "Persone colpite e coetanei").

Anche la nostra "[PPD Krisen-APP](#)", disponibile gratuitamente da 2 anni in tedesco e francese, è molto apprezzata. Nel 2022 sono stati effettuati oltre 1'100 download su dispositivi con sistema operativo iOS o Android.

1.3. Volantini

Nel 2022 abbiamo ricevuto 154 ordini di volantini, un po' meno rispetto al 2021, ma in totale sono stati inviati 10'786 volantini, circa il 28% in più rispetto all'anno precedente. Nella Svizzera francese, il numero di volantini inviati è quasi uguale a quello della Svizzera tedesca. Per ordini di grandi dimensioni, a partire da 200 copie, chiediamo a professionisti e istituzioni di contribuire ai costi di stampa con 0,20 CHF al

pezzo. Dal 2023, questo limite è stato abbassato a 100 pezzi a causa dell'aumento dei prezzi dell'energia e della carta.

Riceviamo sempre feedback positivi per il volantino, sia per il design accattivante sia per la facilità con cui le persone affette possono mettersi in contatto con noi. Anche se la digitalizzazione porta vantaggi in molte situazioni, il nostro volantino è ancora uno strumento popolare e molto utilizzato. In alcune cliniche di maternità e centri per il parto, viene ora distribuito a ogni donna nel periodo dopo il parto come standard o distribuito dalla levatrice responsabile del post partum.

1.4. PR/Media/Social Media

La nostra panoramica degli articoli sulla depressione post-partum pubblicati dai media in lingua tedesca nel 2022 è disponibile [qui](#). L'anno scorso abbiamo incluso 35 articoli in tutte e tre le lingue che comprendono risultati rilevanti o esperienze personali di malattie mentali post-partum nelle madri e nei padri.

A maggio abbiamo anche pubblicato il comunicato stampa "[La richiesta di supporto per i problemi di salute mentale dopo il parto continua ad aumentare](#)" per i media di lingua tedesca e francese, come seguito al comunicato inviato nel 2021 sull'aumento delle richieste di informazioni a causa della situazione pandemica. Le richieste di informazioni da parte delle persone colpite presso i nostri uffici hanno continuato ad aumentare nel 2021, con un 64% in più di persone affette, familiari e professionisti che ci hanno contattato rispetto al 2020. I genitori in attesa e i neo-genitori hanno quindi dovuto affrontare ulteriori incertezze e timori a causa delle misure di protezione. Nella Svizzera francese sono stati realizzati 6 servizi, anche su media di grande diffusione come l'emittente televisiva RTS, che ha parlato dell'argomento in diretta con la nostra psicologa esperta Noémie Faure-Nguyen nel magazine di mezzogiorno "[12h45](#)". L'aumento è stato anche oggetto di un articolo dell'[emittente radiofonica RSI](#), in cui la nostra responsabile dell'ufficio per la Svizzera italiana, Elena Ganzit, ha risposto alle domande di un giornalista. Un articolo è apparso anche su [ticinoonline.ch](#). Nel 2022 abbiamo ricevuto un totale di 16 richieste da parte dei media, da cui sono scaturiti 16 approfondimenti con una menzione esplicita di Depressione Post Partum Svizzera. Tra questi, il servizio radiofonico [della SRF "Wenn Mütter an ihre Grenzen kommen" \(Quando le madri raggiungono i loro limiti\)](#), in cui Annika Redlich parla della sua esperienza, e l'articolo su [tio.ch](#) intitolato "[Se a soffrire della depressione post-parto è il papà](#)", in cui Elena Ganzit sottolinea quanto sia importante considerare anche la depressione post-partum nei padri. Inoltre, i nostri membri del consiglio direttivo Claudine Haus (psicologa specialista) e Yvonne Suter (ex malata di psicosi post-partum) hanno condiviso le loro esperienze personali e professionali con la depressione post-partum e la psicosi nel [podcast](#) di [CSS Assicurazioni](#). A settembre, abbiamo fatto in modo che un padre fosse coinvolto in un [podcast radiofonico della RTS](#) e la nostra psicologa specializzata Noémie Faure-Nguyen ha parlato anche della depressione post partum nei padri.

Nel maggio 2022, nell'ambito della Giornata mondiale della salute mentale, si sono svolti due eventi speciali online nella Svizzera francese. In una [Live su Instagram](#), la

nostra esperta psicologa Noémie Faure-Nguyen ha parlato con Natananëlle Perrion di Caffè Latte Académie del delicato momento successivo al parto. È stato poi organizzato anche un momento di confronto su zoom tra Gaëlle, nostro membro attivo nella Svizzera francese, e alcune persone che hanno sofferto in passato. Allo stesso modo, in Svizzera tedesca si è svolta una [Live su Instagram](#) con la psicologa Linda Rasumowsky di mentalwell.mom. La nostra comunità ha potuto inviare domande in anticipo, alle quali Linda ha risposto in modo dettagliato. La diretta è già stata visualizzata oltre 300 volte sul nostro account Instagram.

Pubblichiamo regolarmente contenuti attraverso i nostri canali social media per entrare in contatto con i nostri gruppi target e renderli consapevoli del nostro lavoro e delle nostre offerte di aiuto. Per la Svizzera tedesca, il nostro canale Facebook conta attualmente oltre 630 like, mentre su Instagram raggiungeremo il traguardo dei 1'000 follower nel 2023. Come l'anno scorso, anche nel 2022 abbiamo creato un [calendario dell'Avvento](#), che questa volta si è concentrato sulle nostre diverse offerte per le persone colpite, i familiari e i professionisti in cortometraggi animati. Le storie e i post quotidiani hanno raggiunto oltre 3'100 accounts nel mese di dicembre. Da un anno abbiamo anche un canale Facebook e Instagram in lingua francese. Questi sono cresciuti fortemente grazie al supporto dedicato del nostro membro attivo Gaëlle. Entrambi gli account sono già seguiti da oltre 600 persone ciascuno.

2. Supporto

Nel 2022 è aumentato anche il numero di richieste di informazioni da parte di persone colpite, partner, professionisti e altre parti interessate. Un totale di 127 madri, 25 padri, 22 parenti e oltre 98 professionisti ci hanno contattato presso i nostri tre uffici. Inoltre, abbiamo trattato 66 richieste di informazioni generali. In totale, abbiamo risposto a più di 330 richieste di informazioni via e-mail o telefono.

2.1. Persone colpite e peers

Nel 2022, un totale di 99 persone affette ha contattato l'ufficio di Thalwil e ha discusso le proprie esperienze personali e le opzioni di supporto professionale con la nostra responsabile d'ufficio. In tutti i casi, mettiamo la persona in contatto con professionisti specializzati, organizziamo un primo appuntamento per chi si trova in una situazione già difficile o la aiutiamo a prendere la decisione di un ricovero. Nella Svizzera francese, l'anno scorso sono state ricevute 47 richieste, più del doppio rispetto al 2021. 6 madri che non stavano bene hanno già trovato aiuto grazie al nostro punto di contatto di lingua italiana. L'aumento delle richieste di informazioni dovute alla psicosi post-partum è particolarmente sorprendente. Anche se la forma più grave di malattia mentale post partum è molto rara, le persone colpite ci trovano e grazie al nostro gruppo di discussione, unico nel suo genere e creato da Yvonne Suter, possono scambiare le loro esperienze, in un ambiente protetto, con altre persone che ne hanno sofferto.

La ricerca di un luogo di terapia varia molto a seconda della regione. Prima delle vacanze scolastiche e durante l'alta stagione dei disturbi depressivi (stagione fredda e grigia), molti specialisti sono completamente occupati, hanno lunghi tempi di attesa o non possono più accettare pazienti. In questo caso possiamo offrire un consulto ponte gratuito (seduta psicoterapeutica) con una delle nostre psicologhe specializzate del team. In questo modo, l'anno scorso 8 persone colpite hanno potuto avere un colloquio con un esperto specializzato in tempi molto brevi, per colmare il tempo in attesa di trovare un aiuto regionale adeguato.

Depressione Post Partum Svizzera conta attualmente più di 120 madrine e padrini (peer) in tutta la Svizzera, che lavorano su base volontaria e sostengono le persone colpite durante il loro difficile periodo. Siamo sempre molto grati per questo prezioso sostegno e desideriamo esprimere la nostra riconoscenza nei loro confronti in questo resoconto annuale. Per sostenere al meglio le madrine e i padrini di lingua tedesca nel loro lavoro con le persone affette da patologie acute, a settembre abbiamo invitato i nostri colleghi a partecipare a un workshop via zoom per conoscere i metodi di auto-aiuto utili per trattare con persone mentalmente stressate. Il workshop è stato condotto da Stephan Scherrer, psicoterapeuta e supervisore specializzato in resilienza e prevenzione del burnout sul posto di lavoro. Anche l'intero team della nostra organizzazione ha partecipato al workshop e ha beneficiato dei consigli tangibili, comprensibili e pratici dell'esperto. Inoltre, abbiamo potuto incontrare 28 nuove donne che hanno vissuto una depressione post-partum o una psicosi, sentire le loro storie e includerle nella nostra rete di supporto. Tutte le madrine ci hanno contattato attivamente e hanno espresso il loro grande interesse ad assistere gli altri. Siamo molto felici di questo impegno. In totale, nel 2022 siamo riusciti a organizzare 69 contatti diretti tra pari e persone affette. Siamo molto orgogliosi che nel frattempo due membri del nostro team, Maya Latscha (nel 2021) e Alex Simon Mirianer (alla fine del 2022), abbiano completato con successo la loro formazione come "compagni di guarigione" e stiano contribuendo all'organizzazione con le loro conoscenze specializzate oltre che con le loro professioni. L'anno scorso, Maya Latscha ha potuto sostenere l'ufficio della Svizzera tedesca con le sue conoscenze e la sua esperienza il mercoledì, oltre al suo lavoro nel reparto materno-infantile di Cazis (GR) come "compagna di guarigione".

Un'altra opportunità di scambio preziosa e importante per le persone interessate è la discussione di gruppo. Anche i nostri gruppi di discussione online sono andati bene l'anno scorso: un totale di oltre 48 persone ha partecipato ai nostri 4 gruppi online in tutta la Svizzera, molti anche per un periodo di tempo più lungo. Si sono aggiunti altri tre gruppi importanti. Da subito, le persone colpite potranno incontrarsi regolarmente anche a Basilea, in collaborazione con il Centro di auto-aiuto di Basilea. Il gruppo è guidato dal nostro membro attivo Tamara. Inoltre, dall'autunno 2022 Agatha offre attivamente e volontariamente un gruppo in lingua inglese via zoom. Si rivolge alle persone che non parlano nessuna delle lingue nazionali o che sono nuove in Svizzera. Con le sue origini polacche, Agatha stessa ha vissuto l'esperienza di essere colpita da depressione post partum qui in Svizzera. Dall'anno scorso, abbiamo incluso i migranti come un altro gruppo a rischio nella nostra agenda e abbiamo creato dei servizi di

supporto per loro. Il nostro tema centrale "[DPP nei migranti](#)" è stato scritto in tedesco e inglese e poi tradotto in francese e italiano. Quando inoltre i professionisti conoscono diverse lingue per la terapia, vi è un'indicazione specifica sul nostro sito web. Per il 2023 è prevista una formazione speciale per i professionisti del settore. Il nostro membro attivo Yvonne offre ora anche un gruppo di discussione una volta al mese nello studio ostetrico di Rapperswil. Ringraziamo tutti per il loro impegno volontario, che può essere molto prezioso nel percorso di guarigione.

Il nostro elenco di professionisti comprende (dall'inizio di gennaio 2023) 254 indirizzi di persone che lavorano nel campo della psicoterapia, della psichiatria o della psicologia, nonché di importanti sostenitori nella Svizzera tedesca. Nella Svizzera francese possiamo mettervi in contatto con 72 professionisti e nella Svizzera italiana con 30 professionisti. Ciò significa che attualmente disponiamo di una solida rete di oltre 350 esperti specializzati per le persone affette da depressione post-partum.

L'anno scorso siamo riusciti a trovare due nuove offerte di ricovero per le persone affette da patologie neonatali. Il progetto "[\(H\)AUSZEIT](#)" offre spazio a 5 genitori e ai loro figli che hanno urgente bisogno di una pausa per salvarsi dal burnout genitoriale. Il progetto pilota "[Bindungshaus Basel](#)" è nato dal desiderio di offrire alle famiglie con neonati un'assistenza specializzata in ambito ambulatoriale, in aggiunta ai servizi esistenti. Fortunatamente, anche i malati di lingua francese possono essere accolti qui. Attualmente in Svizzera sono disponibili circa 120 posti per le madri con i loro bambini. Solo pochi accettano anche padri con bambini.

2.2. Parenti e famigliari

Una depressione post-partum colpisce sempre tutta la famiglia, tutto l'ambiente. L'anno scorso, di conseguenza, si sono svolti in totale 22 colloqui con i familiari in tutte e tre le regioni. Grazie alle nostre madrine e ai nostri padrini che hanno vissuto l'esperienza di una depressione o di una psicosi come parenti, possiamo anche organizzare dei colloqui personali con i nostri peers. Inoltre, siamo lieti di fare riferimento all'associazione "[Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie](#)" ([Rete per il lavoro](#) con i famigliari in psichiatria), che, tra l'altro, si impegna per la professionalizzazione del lavoro con i parenti nell'assistenza psichiatrica e fornisce informazioni sulle offerte attuali per i parenti di persone affette da malattie mentali.

2.3. Professionisti

Nel 2022, i tre uffici di Depressione Post Partum Svizzera hanno ricevuto 98 richieste di informazioni da parte di diversi professionisti. Il più delle volte cercavano un supporto professionale per i loro pazienti sotto forma di posti di terapia, opportunità di scambio con ex malati o necessitavano di informazioni mirate in relazione a disagi mentali durante la gravidanza o dopo il parto.

L'anno scorso il nostro lavoro si è concentrato sull'ampliamento dei corsi di [formazione](#) per professionisti nella Svizzera tedesca e sullo sviluppo del [corso di base](#) nella

Svizzera francese. Dall'estate 2022 non offriamo più i nostri corsi di formazione sulla base di donazioni volontarie, il che fortunatamente non ha portato a un calo del grande interesse per i nostri corsi. Sono stati tenuti in totale 10 corsi. Nella Svizzera tedesca si è tenuto 4 volte il nostro corso di base già affermato "Depressione post-partum - La salute mentale nella transizione alla genitorialità" con la dott.ssa Fabienne Forster, sviluppato con il nostro aiuto da Promozione Salute Svizzera e Prevenzione Salute del Cantone di Zurigo. 65 persone sono state formate su come affrontare una possibile depressione post-partum e sullo screening sistematico con l'EPDS. Per la prima volta, la dott.ssa Forster ha organizzato anche il corso di follow-up "Sospetto di depressione - cosa fare? Limiti e cura di sé come professionista", che si è tenuto due volte. In questo corso di formazione, i professionisti affrontano i propri limiti, riflettono sulla propria area di competenza e si confrontano con l'uso esitante e la motivazione ambivalente delle persone interessate. Ai due corsi hanno partecipato 41 professionisti. Anche il corso online "Paura di fare il bagno al mio bambino o di stare da solo con lui - pensieri ossessivi dopo la nascita" per i professionisti della prima infanzia si è svolto per la prima volta con 21 partecipanti. Almeno il 17% delle madri e dei padri soffre di pensieri intrusivi e ricorrenti di fare del male a se stessi o al bambino. Con la [dottorssa Angela Häne](#), psicoterapeuta specializzata nel campo dei disturbi ossessivo-compulsivi, possiamo contare su una relatrice che porta con sé una grande esperienza sia in ambito ospedaliero sia ambulatoriale e che ha già condotto numerosi corsi di formazione. Poiché il tema dei pensieri ossessivo-compulsivi sta molto a cuore a lei e a noi per le nostre esperienze, abbiamo anche collaborato con lei per sviluppare un corso di una giornata rivolto a professionisti che lavorano nel campo della psicoterapia, della psichiatria o della psicologia, che si è svolto a settembre a Zurigo con 20 partecipanti. Il corso fornisce conoscenze sui disturbi ossessivo-compulsivi, sugli approcci terapeutici e sulle opzioni terapeutiche. L'86% dei partecipanti ha trovato la formazione molto buona, il 91% ha giudicato la competenza del relatore molto buona, il 100% ritiene di poter applicare le conoscenze impartite nella pratica e raccomanderebbe l'evento ad altri. Ma anche nella Svizzera francese si sono tenuti i primi due eventi online, ciascuno con 20 professionisti che volevano saperne di più sul riconoscimento della depressione post partum. I corsi sono stati condotti da [Marion Forel](#), educatrice per adulti (BFFA) e consulente in salute pubblica e sostegno ai genitori. Il 73% ha dato alla formazione un giudizio molto buono, il 100% ha attestato l'ottima conoscenza dell'argomento da parte del relatore e si è sentito meglio preparato per le future situazioni con genitori psicologicamente stressati. Nel corso del prossimo anno continueremo a offrire ulteriori corsi di formazione, tra cui anche l'importante e attuale tema della salute mentale dei padri.

3. Organizzazione dell'associazione

3.1. Amministrazione

3.2. Soci

Depressione Post Partum Svizzera conta attualmente 190 membri, di cui 65 nuovi solo lo scorso anno. La maggior parte di essi è nata grazie alla partecipazione gratuita a una formazione online all'anno per i nostri soci. Siamo felici del sostegno al nostro lavoro da parte di molti nuovi professionisti. I soci sono suddivisi in 22 soci onorari, 146 soci individuali, 8 soci di coppia e 14 membri giuridici / organizzazioni. Tuttavia, abbiamo ricevuto anche 7 dimissioni da parte di membri di lunga data.

3.3. Personale

Dall'aprile 2022, grazie al sostegno di Promozione Salute Svizzera, abbiamo potuto assumere al 20% Elena Ganzit, che in precedenza aveva svolto uno stage presso la nostra organizzazione. L'obiettivo del suo ruolo di "Responsabile Svizzera Italiana" è quello di sviluppare le attività nella Svizzera italiana che aveva già avviato a titolo volontario. In breve tempo, è già riuscita a costruire una rete importante di professionisti, madrine, membri e organizzazioni partner, che in futuro contribuiranno all'assistenza delle madri e dei padri colpiti. L'ufficio della Svizzera tedesca continuerà a essere gestito da Annika Redlich al 70% e quello della Svizzera francese da Felicitas Torri al 30%. Entrambi sono attivamente sostenuti nei loro compiti dai soci attivi e dal Consiglio direttivo. A partire da gennaio 2023, Francisca Decurtins ci affiancherà come "Responsabile delle partnership" per garantire la sicurezza finanziaria del nostro lavoro.

Nel 2022 il Consiglio di amministrazione era composto dai seguenti membri: Claudine Haus, Nina Bollinger, Maya Latscha, Yvonne Suter e Andrea Borzatta (Presidente). I membri attivi che ci sostengono con grande impegno sono: Sophie Waibel, Alex Simon Mirianer, Tamara Bracher, Agatha Siluszyk, Yvonne Lischer, Anja Fleischmann, Christine Eggert, Gaëlle Le Briquer e Noémie Faure-Nguyen.

Nell'estate del 2022 abbiamo organizzato un workshop sulla raccolta fondi, tenuto da Felicitas Dunekamp, che lavora da 20 anni in questo settore, tra cui molti anni con la Lega svizzera contro il cancro e la Ricerca sul cancro, ed è ora specializzata nella raccolta fondi per le ONP. Ci ha presentato il mercato svizzero della raccolta fondi e gli strumenti più comuni per la raccolta fondi, includendo la sua esperienza. Si è discusso della precedente strategia di raccolta fondi e della nostra attuale fisionomia, e alla fine sono emersi campi d'azione concreti in cui Depressione Post Partum Svizzera si muoverà per poter continuare a offrire i propri servizi a lungo termine. La prima misura definita nel workshop è stata la creazione di una nuova posizione per la raccolta fondi, che è stata occupata con successo a novembre con Francisca Decurtins, che ha 15 anni di esperienza nel campo. Inizierà la posizione con uno stipendio del 50% nel gennaio 2023 come "Responsabile delle partnership". La posizione è assicurata per 2 anni grazie a una donazione privata come finanziamento iniziale. Si

tratta di un passo importante in vista dell'ulteriore crescita dell'organizzazione e dell'aumento dei costi salariali che devono essere coperti a lungo termine.

A settembre si è svolto un secondo corso di formazione per il team. Poiché è importante che le nostre responsabili di ufficio si prendano cura di se stesse, a causa delle loro esperienze e anche a causa del loro stretto lavoro con persone colpite, hanno anch'esse partecipato al workshop sulla cura di sé (maggiori informazioni su questo punto nel capitolo 2.1).

3.4. Comitato consultivo

L'anno scorso non si è potuto portare avanti il progetto di ampliare e riallineare il comitato consultivo a causa della scarsità di risorse, motivo per cui è stato rimandato al prossimo anno. È però già stata fissata una nuova data e preparato un elenco di possibili membri. Stiamo cercando membri idonei anche per la Svizzera italiana e la Svizzera francese.

4. Finanze

4.1 Contabilità

Nel 2022 è stato incassato un totale di 153'322.72.-- CHF, a fronte di una spesa di 161'832.05.-- CHF. Ulteriori informazioni sono contenute nel bilancio annuale 2022, che sarà presentato all'Assemblea Generale 2023.

4.2 Raccolta fondi

Promozione Salute Svizzera ci ha scelto come servizio particolarmente importante per i genitori durante la pandemia e ci ha quindi sostenuto nell'espansione dei nostri servizi in Svizzera. Abbiamo potuto contare sul loro sostegno anche nel 2022. Ha finanziato una posizione del 20% per la Svizzera italiana per un anno. Ci auguriamo di continuare a collaborare in modo positivo e siamo molto grati per il loro sostegno.

In occasione dell'evento di networking del Cantone di Nidvaldo, abbiamo potuto incontrare personalmente la consigliera cantonale Michelle Blöchliger. All'epoca era ancora direttrice del dipartimento socio-sanitario del Cantone e dopo l'evento ha sostenuto il nostro lavoro con un contributo di 3'000.-- CHF.

Un'altra ottima collaborazione è quella con la Fondazione Larsson Rosenquist, che ci sostiene con una donazione annuale da molti anni.

Siamo anche particolarmente grati per i molti anni di generoso sostegno da parte di varie associazioni femminili, che ci dimostrano ogni volta con una donazione l'importanza del nostro lavoro. Nel 2022, l'associazione femminile non-profit di Bülach ha donato 2'000.-- CHF, l'associazione femminile di Uetikon am See 750.-- CHF.

In totale, nel 2022 abbiamo potuto registrare donazioni per un importo di 108'939.20.-- CHF. Oltre a molte piccole donazioni, ricevute sempre più spesso tramite l'opzione di donazione online RaiseNow (per un totale di 13'631.-- CHF), ci sono state anche donazioni più consistenti da parte di sostenitori privati e di organizzazioni. In particolare, la rinnovata campagna di raccolta fondi "[Lichtblicke für Betroffene](#)" ([raggi di speranza per le persone colpite](#)) nell'ambito del Giving Tuesday di novembre è stata un grande successo. Durante questa campagna sono stati raccolti più di 7'000.-- CHF.

Il "Health and Europe Centre" ha molti anni di esperienza nella cooperazione europea, nella costruzione di partenariati e progetti transfrontalieri. Nel prossimo anno è previsto il progetto "PILLAR - PerInatal mental health And Resilient environments", che è rilevante per noi, con oltre 10 altri partner europei. Anche l'organizzazione svizzera männer.ch è nostro partner in questo progetto, che riguarda la promozione della salute mentale peripartum e di ambienti che favoriscono la resilienza dei giovani genitori. "PILLAR" mira a proseguire il lavoro già svolto nell'ambito del progetto "PATH", che ha permesso a donne, famiglie e operatori sanitari di prevenire, diagnosticare e trattare con successo i problemi di salute mentale perinatale lievi e moderati. Questo progetto si è concluso alla fine del 2022.

Depressione Post Partum Svizzera desidera inserire nel progetto di follow-up i servizi di supporto e le opzioni di sostegno esistenti per le persone colpite, i familiari e i professionisti, ma anche implementare nuove misure del progetto in Svizzera e beneficiare della cooperazione internazionale. Una domanda corrispondente per il progetto quadriennale sarà presentata all'inizio del 2023.

5. Dipartimento di ricerca

5.1. Interviste

Nel 2022, il Comitato esecutivo e la direzione dell'ufficio hanno partecipato a 14 interviste qualitative per tesi di laurea, master o diplomi.

5.2. Ricerche

Il nostro membro attivo Sophie Waibel collabora con Sonali Quantius (ETH di Zurigo), la dott.ssa Anke Berger (Università di Scienze Applicate di Berna) e la dott.ssa Phil. Rita Castro (Università di Zurigo) nella preparazione di uno studio nazionale sulla situazione assistenziale delle madri e dei padri colpiti nei singoli cantoni. La pubblicazione dello studio è prevista per il 2023.

Inoltre, sono stati pubblicati 3 bandi di studio sul nostro sito nella sezione dedicata alla ricerca.

6. Cooperazioni/networking

Anche nel 2022 abbiamo creato una rete di contatti con molti nuovi professionisti, organizzazioni e altri punti di contatto importanti per noi. Ci sono stati 88 incontri di networking all'interno della nostra rete interdisciplinare in tutte e tre le regioni linguistiche, 74 dei quali con nuovi professionisti. Ad esempio, sono stati ripresi i contatti e la collaborazione con la Fondazione Pro Mente Sana. A luglio, Annika Redlich ha potuto presentare al team di consulenza i servizi di supporto per le persone colpite. Siamo anche attivi nella rete peripartum Mutterglück del Cantone di San Gallo e partecipiamo agli incontri di scambio trimestrali. L'anno scorso il volantino comune è stato rivisto e sono stati inseriti il logo di Depressione Post Partum Svizzera e le nostre coordinate. Nel colloquio del Groupe Pivot, Annika Redlich si è messa a disposizione con la sua storia alla discussione di un caso interdisciplinare e internazionale. Ha anche partecipato all'evento annuale dei membri della Rete di salute mentale insieme a Gaëlle.

Siamo inoltre parte della nuova campagna di prevenzione della depressione post-partum dei cantoni di Basilea Città e Basilea Campagna. Nel 2023, saremo impegnate nella comunicazione con le nostre storie personali e offriremo due sessioni di formazione per i professionisti dei due cantoni.

Guardiamo con soddisfazione al 2022, sapendo che ci sarà ancora molto da fare nel prossimo anno. Piene di entusiasmo e con un team impegnato, non vediamo l'ora di affrontare le nuove sfide.

Thalwil, febbraio 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Borzatta', written in a cursive style.

Andrea Borzatta
Presidente