

# Jahresbericht

2025



**Periparto**

Psychische Gesundheit rund um die Geburt

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Peripartale psychische Erkrankungen</b> .....	4
<b>Unsere Mission und Vision</b> .....	6
<b>Unsere Tätigkeiten</b> .....	7
<b>Fokus 2025</b> .....	8
<b>Einblick in unsere Arbeit</b> .....	15
<b>Team und Freiwillige</b> .....	17
<b>Dank</b> .....	19
<b>Ausblick 2026</b> .....	20
<b>Eine Auswahl wichtiger Medienbeiträge</b> .....	21
<b>Finanzen und Jahresrechnung</b> .....	22

# Vorwort

## Liebe Mitglieder, Spender:innen und Partner

2025 war für unsere Organisation ein Jahr des Wandels. Aus Postpartale Depression Schweiz wurde Periparto Schweiz. Mit dem neuen Namen und Auftritt haben wir unsere Ausrichtung geschärft und sichtbar gemacht, wofür wir stehen: als schweizweit einzigartige Anlaufstelle und Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit rund um die Geburt.

Die mentalen Herausforderungen in dieser sensiblen Lebensphase sind vielfältig – von Depressionen über Angst- und Zwangsstörungen bis hin zu psychischen Folgen einer traumatisch erlebten Geburt und Psychosen. Unsere Angebote haben sich seit der Gründung kontinuierlich weiterentwickelt. Dabei wurde zunehmend klar, dass der bisherige Name der Komplexität und dem Umfang unserer Arbeit nicht mehr gerecht wurde.

Das Rebranding und die strategische Weiterentwicklung sind als langfristiger Prozess angelegt. Im Jahr 2025 haben Vision, Mission und visueller Auftritt Gestalt angenommen. Parallel dazu richten wir unsere Strukturen und Prozesse gezielt auf eine nachhaltige Zukunft aus.

Wie notwendig unser Angebot ist, zeigen die Entwicklungen des vergangenen Jahres eindrücklich: 252 Eltern und Angehörige konnten wir in Krisensituationen begleiten. Zahlreiche Fachpersonen nahmen unsere Beratung in Anspruch, und rund 125'000 Betroffene und Interessierte informierten sich über unsere Website und fanden dort Unterstützung.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Wissensvermittlung. In 17 Fortbildungen sensibilisierten wir rund 500 Teilnehmende für die Früherkennung peripartaler psychischer Erkrankungen und den professionellen Umgang mit betroffenen Eltern.

Zudem legten wir gemeinsam mit der OST – Fachhochschule Ostschweiz mit Workshops und einem evidenzbasierten Whitepaper den Grundstein für unsere zukünftige Zusammenarbeit mit Unternehmen, um peripartale psychische Gesundheit auch im Arbeitskontext stärker zu verankern.

Unser besonderer Dank gilt den vielen Freiwilligen sowie allen Unterstützer:innen, die unsere Arbeit durch Spenden, Mitgliedschaften und Partnerschaften ermöglichen. Danke, dass Sie diesen Weg mit uns gehen und dazu beitragen, dass die psychische Gesundheit rund um die Geburt in der Schweiz sichtbar, ernst genommen und nachhaltig unterstützt wird.

**Andrea Borzatta**  
Präsidentin



# Peripartale psychische Erkrankungen

## Hintergrund

Die Zeit rund um die Geburt ist intensiv und bringt tiefgreifende Veränderungen mit sich – körperlich, emotional und sozial. Für viele ist sie bereichernd, doch manche Eltern erleben belastende Gefühle, die ohne

Unterstützung zu psychischen Erkrankungen führen können. So können Angststörungen und Depressionen bereits während der Schwangerschaft auftreten. Aufgrund der etwas besseren Datenlage konzentrieren sich die nachfolgenden Prävalenzangaben auf die postpartale Phase.

## Wie häufig sind postpartale psychische Erkrankungen?



**1 von 5**

Müttern ist betroffen = **~ 20%**

(Quelle: Gavin et al., 2005)



**1 von 10**

Vätern ist betroffen = **~ 10%**

(Quelle: Murray & Cooper, 2003)

**~ 25'000 Eltern** sind jährlich in der Schweiz betroffen. (Quelle: BFS 2024)

## Häufige Diagnosen nach der Geburt

**Postpartale Depression: 19.2% Prävalenz** (Quelle: Gavin et al., 2005)

Anhaltende Traurigkeit, Freudlosigkeit, Erschöpfung

**Postpartale Angststörungen: 11-22% Prävalenz** (Quelle: Fairbrother et al., 2016)

Übermässige Sorgen, Panikattacken

**Postpartale Zwangsstörungen: 16,9 % Prävalenz** (Quelle: Fairbrother et al., 2021)

Kontrollzwänge, aufdringliche Gedanken

**Posttraumatische Belastungsstörungen nach traumatisch erlebter Geburt: 4% Prävalenz**

(Quelle: Ayers et al., 2024) Wiedererleben der Geburtserfahrung, Alpträume, Flashbacks

**Postpartale Psychose: 0.2% Prävalenz** (Quelle: VanderKruik et al., 2017)

Selten auftretender, aber sehr schwerwiegender psychiatrischer Notfall



## Warum frühe Hilfe wichtig ist:

### Ohne Behandlung: Der Dominoeffekt



#### Betroffene Mutter/Vater

Zunehmende Verzweiflung,  
unnötig langer Leidensweg,  
mögliche Chronifizierung der  
Erkrankung



#### Kind

Beeinträchtigte Bindung,  
Risiko von Entwicklungs-  
verzögerungen



#### Partner:in

Überforderung, eigene  
psychische Belastung



#### Gesamte Familie

Familienkrise,  
soziale Isolation

### Mit früher Hilfe: Ketten- reaktion stoppen



#### Betroffene Mutter/Vater

Frühe Behandlung, Genesung  
und Stabilisierung



#### Kind

Sichere Bindung,  
gesunde Entwicklung



#### Partner:in

Entlastung, gemeinsame  
Bewältigung



#### Gesamte Familie

Stabile und resiliente  
Familiensituation

### Die Herausforderung:

Scham, Tabuisierung und mangelndes Wissen verhindern oft,  
dass Betroffene rechtzeitig Hilfe suchen. Genau hier setzt unsere Arbeit an.

# Unsere Mission und Vision

**Die Vision von Periparto ist eine Gesellschaft, in der psychische Unterstützung vor, während und nach der Geburt eines Kindes selbstverständlich ist.**

Niemand soll in dieser entscheidenden Lebensphase allein und isoliert mit psychischen Herausforderungen kämpfen und sich für seine Gefühle schämen müssen.

Wir sehen uns als Herz eines Netzwerks, das Fachwissen und persönliche Erfahrung verwebt und sich schützend um die Betroffenen stellt.

**Unsere Mission ist es, Veränderung voranzutreiben und in Zusammenarbeit mit engagierten Fachpersonen, Peers und Schlüsselfiguren unserer Gesellschaft Familien dabei zu unterstützen, ein psychisch gesundes Familienleben zu führen.**



# Unsere Tätigkeiten

Um unsere Mission umzusetzen, verfolgen wir einen mehrgleisigen Ansatz:

## ▫ Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Wir bieten Case Management, ein Patenschaftsprogramm und geleitete Gesprächsgruppen an. Familien erhalten kostenlos direkte Hilfe, Orientierung und Entlastung in Krisensituationen.

## ▫ Fortbildung von Fachpersonen und fachliche Vernetzung

Wir entwickeln und realisieren akkreditierte Fortbildungen, fördern den Wissenstransfer und koordinieren ein spezialisiertes Netzwerk. Damit stärken wir Fachpersonen in der Früherkennung sowie in der wirksamen Behandlung peripartaler Krisen.

## ▫ Zusammenarbeit mit Arbeitgebenden

Wir erarbeiten praxisnahe Empfehlungen für Arbeitgebende und sensibilisieren Unternehmen für die besonderen Bedürfnisse betroffener Mitarbeitenden. Ziel ist es, frühzeitige Unterstützung und tragfähige Rahmenbedingungen im Arbeitsumfeld zu fördern.

## ▫ Sensibilisierung und Entstigmatisierung

Durch kontinuierliche Medienarbeit, die Pflege der Website, Social-Media-Beiträge, den Versand von Newslettern sowie die Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen und Fachkongressen machen wir psychische Gesundheit rund um die Geburt sichtbar und tragen zum Abbau von Stigmatisierung bei.

## ▫ Wissenschaftlicher Beitrag und (politische) Initiativen

Wir kooperieren mit Hochschulen und Forschungseinrichtungen zur Förderung evidenzbasierter Präventions- und Interventionsansätze und engagieren uns auf politischer Ebene für eine stärkere Verankerung der psychischen Gesundheit von Eltern und Familien in Gesetzgebung und Gesundheitsversorgung.



# Fokus 2025

## Unterstützung für Betroffene und Angehörige

### Begleitung und Beratung

Unsere Beratungsangebote bildeten auch 2025 den **Kern unserer Arbeit**. Die Kontakte erfolgten überwiegend telefonisch oder per E-Mail. Im Zentrum der Beratungen standen häufig das Einordnen von Gefühlen, die Entlastung sowie das gemeinsame Planen der nächsten Schritte. Dazu gehörten unter anderem die Vermittlung persönlicher Austausche mit ehemals Betroffenen, die Vernetzung mit anderen betroffenen Eltern, die Weiterleitung an spezialisierte ambulant tätige Fachpersonen aus den Bereichen Psychiatrie, Psychotherapie und Komplementärmedizin sowie die Suche nach geeigneten stationären oder teilstationären Angeboten in Kliniken und Institutionen. Ergänzend unterstützten wir bei der Recherche von Entlastungs- und Unterstützungsangeboten. Seit 2025 ist es uns zudem möglich, dank ehrenamtlicher Unterstützung juristische Einzelberatungen

anzubieten, etwa bei Auseinandersetzungen mit Arbeitgeber:innen oder Versicherungen.

Dank der personellen Aufstockung im Case Management (Geschäftsstelle Deutschschweiz, 2024) und der kostenlosen Überbrückungsgespräche durch Fachpsychologinnen aus unserem Team konnten wir auch 2025 Anfragen schneller bearbeiten und Betroffene intensiver begleiten. Die Zahl der Beratungsanfragen blieb weiterhin auf hohem Niveau und hat sich **seit 2022 beinahe verdoppelt**. Besonders stark war der Zuwachs im Tessin, wo 30% mehr Anfragen von Betroffenen verzeichnet wurden als im Vorjahr.

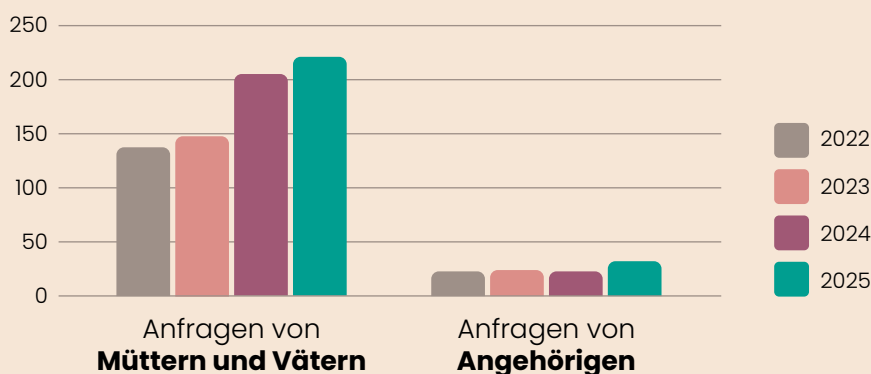
Die Geschäftsstellen wurden im letzten Jahr auch von rund 70 Fachpersonen direkt kontaktiert, welche Unterstützung suchten und unsere Expertise in ihre Arbeit mit ihren Patient:innen mit einbeziehen.

**Vielen Dank für eure sehr rasche Antwort. Ich habe mich im Vorfeld der Geburt bei euch informiert und habe sofort Auskunft und Unterstützung erfahren. Nun ist bei mir glücklicherweise die postpartale Depression ausgeblieben, doch zu wissen, dass ich rasch Hilfe bekommen würde, hat bereits sehr geholfen – vielen Dank!**

Mutter



## Die Anzahl Anfragen von Eltern und Angehörigen hat sich seit 2022 fast verdoppelt



## Patenschaftsprogramm und Gesprächsgruppen

Das Patenschaftsprogramm ist ein **zentrales Element** unseres Ansatzes und vermittelt ehemalige Betroffene als Peer-Mentor:innen an Eltern in Krisen. 2025 konnten **23 neue Pat:innen** gewonnen und insgesamt **74 Patenschaften vermittelt** werden. Zusätzlich bieten wir **vier geleitete Gesprächsgruppen**, die einen geschützten Raum für Austausch,

Normalisierung und gegenseitige Stärkung bieten, und ergänzen damit die individuelle Begleitung durch das Patenschaftsprogramm auf wertvolle Weise. Besonders gut besucht sind unsere zweimonatliche Gesprächsgruppe zum Thema «Regretting Parenthood», die aus dem SRF-Podcast «Ich bereue das Muttersein!» hervorgegangen ist, sowie die zweiwöchentliche Online-Gesprächsgruppe zu «Psychischen Erkrankungen rund um die Geburt».

**Ich war überwältigt, wie schnell geholfen wurde! Mit Herzlichkeit, Verständnis und vor allem Mitgefühl. «Du bist nicht alleine und wir helfen dir». Eine sehr wertvolle Erfahrung. Vielen Dank! Auf Worte folgten Taten – unverzüglich, das hat in mir Zuversicht geweckt.**

Betroffene Mutter

# Fortbildung von Fachpersonen und fachliche Vernetzung



## Fortbildungen

Im Berichtsjahr haben wir die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer Fortbildungsaktivitäten fortgesetzt und insgesamt **17 zertifizierte Fortbildungsveranstaltungen** durchgeführt, davon 12 für Fachpersonen der frühen Kindheit (wie Hebammen und Mütter- und Väterberatende) sowie 5 für Fachpersonen aus den Bereichen Psychiatrie und Psychotherapie. Damit erreichten wir rund **500 Fachpersonen** und leisteten einen wichtigen Beitrag zur Sensibilisierung für aktuelle Herausforderungen in der peripartalen psychischen Versorgung.

Die Fortbildungen behandelten praxisorientierte und bedarfsgerechte Themen wie «Verdacht auf Depression – wie weiter? Grenzen und Selbstfürsorge als Fachperson», «Peripartale Angststörungen bei Eltern», «Zwangsgedanken nach der Geburt», «Desorientierung und Wahnvorstellungen bei postpartalen Psychosen» sowie «Medikation in Schwangerschaft und Stillzeit». Ziel ist es, Fachpersonen gezielt in ihrer Handlungskompetenz zu stärken und sie auf die vielfältigen Bedürfnisse betroffener Familien vorzubereiten.

**Die Fortbildung war sehr interessant, lehrreich, fachlich fundiert und praxisorientiert. Ich war sehr begeistert und konnte viel mitnehmen. Ein weitreichender Augenöffner. Habe den Kurs bereits mehrfach weiterempfohlen. Ihre Organisation schliesst hier eine grosse Lücke!**

Teilnehmerin Fortbildung «Häufiger als Depression – Peripartale Angststörungen bei Eltern»  
(Zielgruppe: Fachpersonen Frühe Kindheit)

**Der starke Praxisbezug in Kombination mit fundierten fachlichen Informationen hat mich sehr angesprochen. Die Praxisbeispiele und Berichte der Betroffenen waren äusserst hilfreich für Therapieplanung und Schnittstellenarbeit. Ein professionell geführtes, fachlich gehaltvolles, abwechslungsreiches und menschlich angenehmes Format. Ein grosses Dankeschön!**

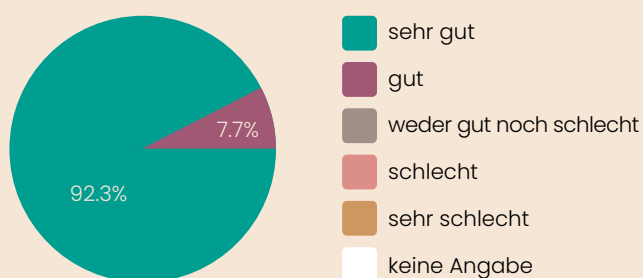
Teilnehmer Fortbildung «Psychiatrischer Notfall: Psychotische Frauen nach der Geburt» (Zielgruppe: Fachpersonen Psychiatrie und Psychotherapie)

Sämtliche Fortbildungen wurden von **ausgewiesenen Schweizer Expert:innen** durchgeführt. Die Veranstaltung zum Thema «Medikation in Schwangerschaft und Stillzeit» in der Deutschschweiz verzeichnete mit 59 Teilnehmenden besonders grosses Interesse. In der Romandie wurde zudem die erste Fortbildung für Fachpersonen aus Psychiatrie und Psychotherapie durchgeführt zum Thema «Troubles psychiques de la grossesse et du post-partum : Quelles prises en charge thérapeutiques en 2025?». Die

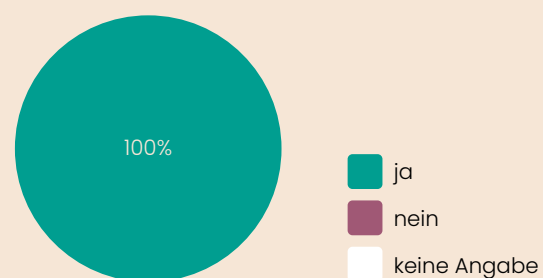
Veranstaltung fand in Kooperation mit dem interdisziplinären Beratungsteam Accordages der Hopitaux Universitaires de Genève HUG statt, erfreute sich mit 54 Teilnehmenden grosser Beliebtheit und erhielt durchweg ausgezeichnetes Feedback.

**Zwei Beispiele** aus dem Teilnehmenden-Feedback zeigen, dass die Fortbildungen nicht nur gut ankommen, sondern die vermittelten Inhalte nach Einschätzung der Teilnehmenden auch praxisnah und gut anwendbar sind:

## Wie hat Ihnen die Fortbildung insgesamt gefallen?



## Glauben Sie, dass Sie das vermittelte Wissen in der Praxis anwenden können?



\* Feedback zur Fortbildung: «Wenn ich es doch mache?» - Zwangsstörungen prä- und postpartal (Zielgruppe: Fachpersonen Psychiatrie und Psychotherapie)

## Vernetzung

Unser **Netzwerk spezialisierter Fachpersonen** konnte im Berichtsjahr weiter ausgebaut werden und umfasst mittlerweile **488 qualifizierte Kontakte**. Der kontinuierliche Ausbau stärkt die Abdeckung in der gesamten Schweiz und ermöglicht eine rasche und gezielte Vermittlung betroffener Eltern an geeignete Fachspezialistinnen und -spezialisten.

Das Netzwerk ist für unsere Arbeit von zentraler Bedeutung. Alle Fachpersonen sind auf psychische Erkrankungen rund um die Geburt spezialisiert. Die Kontakte werden sorgfältig geprüft, persönlich aufgenommen und regelmässig aktualisiert. Neue Fachpersonen stellen sich vor der Aufnahme in unser Netzwerk in einem persönlichen Gespräch vor, um Qualität und fachliche Passung sicherzustellen.

Auch 2025 haben wir zudem eng mit weiteren relevanten Stakeholdern und Partnern

zusammengearbeitet. Neu übernehmen wir als **Bildungspartner des Schweizerischen Hebammenverbands (SHV)** die Weiterbildung von Hebammen im Themengebiet peripartale psychische Gesundheit.

Das Zentrum für Mütter mit postpartaler Depression und ihre Kleinkinder im **Inselhof in Zürich** entstand unter anderem auf Initiative von Periparto: Wir haben das Projekt von Anfang an unterstützt, unsere Vorstellungen eingebracht und als Teil des Soundingboards begleitet. Heute bietet das Tageszentrum ein ganzheitliches, interdisziplinäres Behandlungsangebot. **Tina Gut**, unsere Verantwortliche Deutschschweiz, ist im Rahmen der Kooperation zwischen Periparto und dem Tageszentrum als «Expertin aus Erfahrung» einen Tag pro Woche vor Ort tätig und bringt die langjährige Peer-Erfahrung von Periparto in die Betreuung der Familien ein.

## Arbeitgebende

Im Rahmen unserer Neupositionierung erweitern wir unseren Fokus strategisch auf Arbeitgebende und Unternehmen. Denn: Peripartale psychische Erkrankungen wirken sich unmittelbar auf Leistungsfähigkeit, Fehlzeiten und Teamdynamiken aus. Unternehmen sind damit nicht nur betroffen – sie sind ein entscheidender Teil der Lösung.

In Zusammenarbeit mit der **OST – Fachhochschule Ostschweiz** haben wir im Laufe des Jahres ein evidenzbasiertes Whitepaper entwickelt. Auf Basis einer schweizweiten Online-Umfrage mit 299 Eltern sowie Co-Creation-Workshops mit Betroffenen und Unternehmensvertreter:innen wurden fünf zentrale Handlungsempfehlungen identifiziert: Sensibilisierung und Kompetenzaufbau, proaktive Kommunikation, klare Ansprechstellen, flexible Arbeitsgestaltung und strukturierter Wiedereinstieg.

## Der Workshop hat die Thematik greifbar gemacht und deutlich gezeigt, wo wir als Arbeitgeber bisher Lücken haben.

Unternehmensvertreter und Teilnehmer Co-Creation-Workshop

Das **Whitepaper «Peripartale psychische Erkrankungen: Analyse und Handlungsansätze im Arbeitskontext»** bildet die fundierte Grundlage für unsere künftige Arbeit mit Unternehmen: um die psychische

Gesundheit von Eltern systematisch zu fördern und praxisnahe Unterstützungsmassnahmen zu etablieren. Das Dokument wird ab Frühling 2026 öffentlich zugänglich sein.

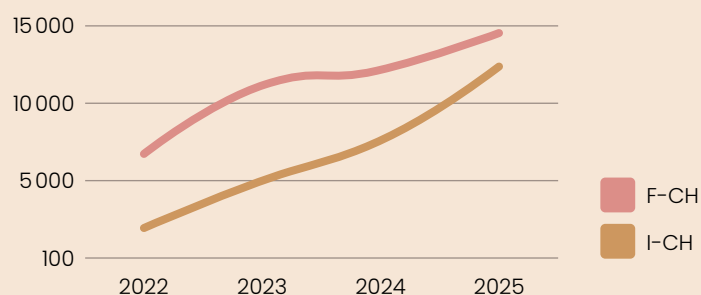
## Sensibilisierung und Entstigmatisierung

Wir stärken das gesellschaftliche Bewusstsein für psychische Gesundheit rund um die Geburt und bauen Stigmatisierung aktiv ab – durch kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit, Social-Media-Beiträge, Newsletter und Medienauftritte. So trat unsere Verantwortliche für die italienische Schweiz, **Elena Ganzit**, gemeinsam mit einer ehemals Betroffenen im Tessiner Fernsehen RSI auf. In der Live-Sendung PrimaOra beantwortete sie Fragen zu peripartalen psychischen Erkrankungen. Auch das Schweizer Fernsehen SRF widmete sich dem Thema und berichtete über die Eröffnung des Tageszentrums Inselhof in Zürich. Dabei kam unsere Verantwortliche für die

Deutschschweiz, **Tina Gut**, ausführlich zu Wort. Sie engagiert sich im Rahmen ihrer Arbeit bei Periparto auch als Peer im neuen Tageszentrum.

Unsere Arbeit zeigt auch digital Wirkung: Unsere **Website** verzeichnet rund **125'000 Besucher:innen pro Jahr** – besonders stark wachsend in der italienischen Schweiz. Auch auf **Social Media** wachsen wir in allen Sprachregionen kontinuierlich (2025: insgesamt knapp 1'200 Follower auf Facebook und rund 4'000 auf Instagram). Die meistbesuchten Seiten belegen zudem, dass wir mit unseren Inhalten direkte Unterstützung für Betroffene und Fachpersonen bieten.

### Die Anzahl Besucher:innen unserer Website wuchs vor allem in der italienischen Schweiz



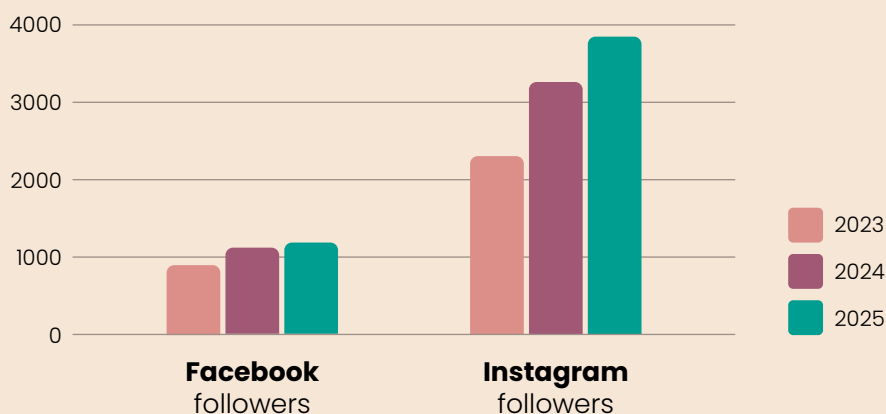
### Welche Seiten wurden am häufigsten besucht?

1. [«Wie rede ich mit einer depressiven Person»](#)
2. [Selbsttest EPDS\\*](#)
3. [Fachleutaliste](#)
4. [MuVaKi-Plätze](#)
5. [Erfahrungsberichte](#)

\*Der **EPDS** (Edinburgh Postnatal Depression Scale) ist ein kurzer Fragebogen, der hilft, Anzeichen einer postpartalen Depression frühzeitig zu erkennen.



## Unsere Reichweite auf Social Media wächst kontinuierlich – und damit die Sichtbarkeit unserer Themen.



## Wissenschaftlicher Beitrag und (politische) Initiativen

Unser Team und unsere Freiwilligen waren zudem aktiv in verschiedene Schweizer Forschungsprojekte eingebunden. Gemeinsam mit dem Fachbereich Geburtshilfe der Berner Fachhochschule arbeiten wir an dem Projekt **ETAP\_PP**, das auf eine Therapie direkt zu Hause setzt, im vertrauten Umfeld der Mutter, unterstützt durch ein interprofessionelles Team (Psychiatrie, Pflege, Geburtshilfe). Periparto ist ebenfalls Partner des Projekts **SHINE**, das im Forschungsverbund von der Universität Lausanne (Unil), dem Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) und der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) geleitet wird und erstmals Leitlinien für eine ganzheitliche, gerechte und für alle Eltern zugängliche psychische Gesundheitsversorgung erarbeitet. Zudem teilten wir regelmässig Studienaufrufe über unsere Kanäle und nahmen an

Einzelinterviews als auch an Fokusgruppengesprächen von Studierenden sowie Forschungseinrichtungen teil.

In der Romandie ist Periparto Gründungsmitglied der Alliance **ParEns**, gemeinsam mit der Fondation PROFA, dem Schweizerischen Hebammenverband SHV, männer.ch und weiteren engagierten Familienorganisationen und Fachpersonen. Ziel der Alliance ist es, ab 2026 die psychische Gesundheit in der gesamten Familie nachhaltig zu stärken.

Auch auf politischer Ebene haben wir uns gemeinsam mit **alliance F** für die Familienzeit-Initiative eingesetzt und Unterschriften gesammelt, weil bezahlte Elternzeit entscheidend ist, um die Eltern-Kind-Bindung zu stärken und die psychische Gesundheit von Eltern zu fördern.

# Einblick in unsere Arbeit

## Interview mit Tina Gut

**Tina Gut ist seit Juni 2024 verantwortlich für die Region Deutschschweiz. Als ehemals Betroffene einer postpartalen Depression bringt sie neben fachlicher Erfahrung auch persönliches Erleben in ihre Arbeit ein. Im Herbst 2025 hat sie die zertifizierte EX-IN-Weiterbildung zur Genesungs- und Angehörigenbegleiterin begonnen.**

### **Tina, wie sieht dein Alltag bei Periparto aus?**

**Tina:** Mein Alltag ist sehr vielseitig. Ich nehme Telefonate und Mails von Müttern, Vätern und Angehörigen entgegen, die sich gerade in einer Krise befinden und nicht mehr weiterwissen. Gleichzeitig melden sich Fachpersonen bei uns, die unsere Erfahrung für ihre Klient:innen nutzen möchten. Vieles dreht sich ums Zuhören, Einordnen, Beruhigen und um das gemeinsame Planen der nächsten Schritte – zum Beispiel die Suche nach einer Psychotherapie oder psychiatrischer Hilfe, die Organisation eines stationären Aufenthalts, die Klärung der Kinderbetreuung oder der Kontakt zu weiteren Unterstützungsangeboten. Kein Tag ist wie der andere – genau das macht die Arbeit anspruchsvoll, aber auch unglaublich sinnstiftend.

### **Du bist auch in Radio, TV oder Podcasts zu hören. Warum machst du Öffentlichkeitsarbeit?**

**Tina:** Das Thema ist nach wie vor stark tabuisiert. Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Gefühlen ganz allein oder schämen sich dafür. Und genau das macht es so schwer: Viele holen sich viel zu spät Hilfe – oder gar keine. Mit meiner Arbeit möchte ich zeigen, dass man nicht allein ist, dass es völlig in Ordnung ist, darüber zu sprechen, dass es Angebote gibt, die wirklich unterstützen und dass der Leidensweg nicht unnötig lang sein muss. Sichtbarkeit schafft Vertrauen – und Vertrauen ist der erste Schritt, um sich helfen zu lassen.

### **Periparto veröffentlicht auch persönliche Geschichten auf der Website. Wozu?**

**Tina:** Uns ist wichtig, dass Betroffene offen über ihr Erlebtes sprechen können – so, wie es für sie passt. Die Geschichten zeigen, wie unterschiedlich die Erfahrungen rund um psychische Belastungen in der peripartalen Zeit sind – und dass niemand damit allein bleibt.



**Bei Periparto verbinden wir professionelles Fachwissen mit echter Lebenserfahrung. Diese Kombination schafft eine besondere Qualität: Betroffene merken, dass sie ernst genommen werden, und Fachpersonen profitieren von unserer praxisnahen Perspektive.**

Tina Gut

### **Was macht deiner Meinung nach die Arbeit bei Periparto für Betroffene und Fachpersonen besonders?**

**Tina:** Bei Periparto verbinden wir professionelles Fachwissen mit echter Lebenserfahrung. Diese Kombination schafft eine besondere Qualität: Betroffene merken, dass sie ernst genommen werden, und Fachpersonen profitieren von unserer praxisnahen Perspektive. Peer-Begleitung ersetzt keine fachärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, besonders nicht bei schweren psychischen Erkrankungen. Sie bietet aber Orientierung, Entlastung und Stabilisierung und hilft, die nächsten Schritte zu planen – sei es die Suche nach Therapie, ein stationärer Aufenthalt oder andere passende Unterstützung. Dank unseres schweizweiten Netzwerks, das wir pflegen und immer weiter ausbauen, können wir rasch an geeignete Fachstellen vermitteln.

### **Du hast dich entschieden, parallel zu deiner Arbeit bei Periparto die EX-IN-Weiterbildung zu absolvieren. Was hat dich zu diesem Schritt motiviert?**

**Tina:** Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie wertvoll es ist, Menschen zu treffen, die wirklich verstehen, wovon man spricht – nicht nur theoretisch, sondern aus eigener Erfahrung. In meiner Arbeit bei Periparto erlebe ich täglich, wie wichtig diese Haltung ist.

Die Weiterbildung zur Genesungsbegleiterin gibt mir das fachliche Fundament, um meine Erfahrung noch bewusster, reflektierter und professioneller einzusetzen. Für mich war das ein logischer nächster Schritt.

### **Du bist im Rahmen deiner Arbeit bei Periparto auch als Peer im Tageszentrum des Inselhofs Zürich aktiv. Was bedeutet dir das?**

**Tina:** Die Peer-Arbeit ist für mich zentral. Als Peer treffe ich Betroffene auf Augenhöhe, ohne therapeutische Rolle, aber mit viel Verständnis. Oft reicht es schon, einfach da zu sein und zu zeigen: »Du bist nicht allein, es gibt einen Weg da raus.« Diese Begegnungen sind sehr direkt und berührend – und sie erinnern mich immer wieder daran, warum ich diese Arbeit mache. Besonders wertvoll finde ich, dass immer mehr Institutionen die Zusammenarbeit mit Peers aktiv fördern und den Nutzen dieser Arbeit anerkennen.

### **Was wünschst du dir für die Zukunft von Periparto und für betroffene Familien in der Schweiz?**

**Tina:** Dass psychische Belastungen rund um die Geburt genauso selbstverständlich thematisiert werden wie körperliche. Und dass jede Familie frühzeitig Unterstützung erhält – ohne Hürden, ohne Scham und ohne lange Wartezeiten.

# Team und Freiwillige



**Periparto** ist die einzige landesweit tätige gemeinnützige Organisation, die sich auf die psychische Gesundheit rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach spezialisiert.

Unser **Team** kombiniert persönliche Erfahrung und fundiertes Fachwissen aus Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie, Pflege, Hebammenkunde und Forschung. Die **interdisziplinäre Zusammensetzung** aus «Expert:innen aus Erfahrung» und ausgewiesenen Fachexpert:innen ermöglicht eine ganzheitliche, praxisnahe und zugleich fachlich fundierte Unterstützung.

Durch das eigene Erleben peripartaler Krisen sowie unsere institutionelle Unabhängigkeit genießen wir bei Betroffenen, Fachpersonen und weiteren Ansprechpartner:innen eine hohe Glaubwürdigkeit und Akzeptanz.

Unser Team ist in den vergangenen Jahren gewachsen und freut sich seit Sommer 2025 über die Unterstützung von Gabriella Faragó in Administration und Buchhaltung. Im Berichtsjahr umfasste der Gesamtbeschäftigungsgrad rund 280 Stellenprozent.

Auch der Vorstand erhält Verstärkung: Wir freuen uns, Lena Sutter als zukünftiges Mitglied gewonnen zu haben. Sie ist fachführende Pflege- und Hebammenexpertin sowie erfahrene Advanced Practice Midwife und Forscherin mit Schwerpunkt peripartale psychische Gesundheit. Ihre offizielle Wahl erfolgt an der Generalversammlung 2026.

## Vorstand



**Andrea Borzatta**

Präsidentin



**Claudine Haus**

Vorstandsmitglied  
und Fachpsychologin für Psychotherapie FSP



**Alex Miron**

Vorstandsmitglied,  
zertifizierte Genesungsbegleiterin, Englischsprachige Kontaktperson und Patin



**Sophie Waibel**

Vorstandsmitglied  
und Verantwortliche  
Strategie und  
Organisationsentwicklung

## Team



**Annika Redlich**

Geschäftsleiterin



**Tina Gut**

Verantwortliche  
Deutschschweiz



**Élodie Azoulay**

Verantwortliche  
Französische Schweiz



**Elena Ganzit**

Verantwortliche  
Italienische Schweiz,  
Psychologin FSP



**Francisca  
Decurtins**

Verantwortliche  
Engagement



**Gabriella Faragó**

Verantwortliche  
Finanzen und  
Administration

# Dank

Unsere Arbeit ist nur dank einer starken Gemeinschaft möglich. Im Jahr 2025 haben **361 Mitglieder, zahlreiche Ehrenamtliche sowie unsere engagierten Mitarbeitenden und der Vorstand** gemeinsam dazu beigetragen, dass Familien in psychischen Krisen rund um Schwangerschaft und Geburt niederschwellige und kostenfreie Unterstützung erhalten konnten. Die Freiwilligen allein leisteten dabei mindestens 3'000 Stunden ehrenamtliche Arbeit.

Ein besonderer Moment war unsere Aktion **«Lichtblicke schenken»** im Rahmen des internationalen Giving Tuesday. Dank den Spenden von über CHF 10'000 konnten wir hospitalisierten Eltern in der Schweiz, die die Adventszeit stationär verbringen mussten, eine persönliche Botschaft und eine Kerze überreichen – ein kleines Zeichen der Verbundenheit in einer schwierigen Zeit, das viel Zuversicht schenkt.

Wir sind **tief dankbar für jedes Engagement, jede Spende und jede Stunde**, die uns ermöglicht, Familien zu begleiten, zu stärken und zu entlasten. Mitglieder, Spender:innen, Stiftungen, Institutionen, Unternehmen und weitere Partner tragen diese Arbeit mit Herz und Vertrauen. Ohne sie wäre unsere Mission, die psychische Gesundheit rund um Schwangerschaft und Geburt zu fördern, nicht möglich.

## Für die finanzielle Unterstützung unserer Arbeit danken wir insbesondere:

- Dear Foundation – Solidarité Suisse
- Family Larsson Rosenquist Foundation
- Frauenverein Kilchberg
- Frauenverein Männedorf
- Frieda Locher-Hofmann Stiftung
- Georg und Bertha Schwyzer-Winiker-Stiftung
- Gemeinnütziger Frauenverein Bülach
- Gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Zürich
- Gesundheitsförderung des Kantons Tessin
- Gesundheitsförderung des Kantons Zürich
- Hand in Hand Anstalt
- S. + H. Rothschild Stiftung
- Stiftung Amaari
- Stiftung NAK-Humanitas
- Teamco Foundation
- UK Online Giving Foundation
- Verena Boller Stiftung
- Vontobel Stiftung
- Walter Haefner Stiftung

# Ausblick 2026

Im Jahr 2026 bauen wir auf dem starken Fundament unserer gut etablierten und intensiv genutzten Angebote auf. Um deren Qualität und Verlässlichkeit langfristig zu sichern, entwickeln wir die organisatorischen Strukturen gezielt weiter und passen sie an die gewachsene Organisation und ihre Aufgaben an.

Inhaltliche Schwerpunkte setzen wir auf das Case Management, den Ausbau digitaler Unterstützungsangebote, die Ausweitung des Fortbildungsprogramms, die vertiefte Professionalisierung des Patenschaftsprogramms, die Sensibilisierung und Zusammenarbeit mit Arbeitgebenden sowie die langfristige Sicherung unserer Finanzierung. Zudem wird unsere Website nach einer etwas längeren als ursprünglich geplanten Umsetzungsphase – bedingt durch den grösseren inhaltlichen und technischen Aufwand – in neuem Gewand erscheinen.

**Unser übergeordnetes Ziel bleibt unverändert: Familien in der peripartalen Phase frühzeitig, niederschwellig und wirksam zu begleiten.**

Diese Arbeit ist nur möglich dank eines engagierten Netzwerks aus Mitgliedern, Ehrenamtlichen, Mitarbeitenden, Partnern und Spender:innen. Für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung danken wir von Herzen.

# Eine Auswahl wichtiger Medienbeiträge

- ▣ [«Postpartale Depression: Scham statt Mutterglück»](#), Rehmann: Sick of silence, SRF Podcast, 18.12.2025
- ▣ [«Mehr Tageszentren für Frauen mit postpartaler Depression»](#), SRF Schweiz aktuell, 05.11.2025
- ▣ [«Zürich mit Tageszentrum für Mütter mit postpartaler Depression»](#), srf.ch, 15.09.2025
- ▣ [«Sie schaut ihre Kinder an und fühlt – nichts»](#), «Apropos» Podcast Tages-Anzeiger, 02.09.2025
- ▣ [«Stadt Zürich: Erstes Tageszentrum für Mütter mit postpartaler Depression öffnet seine Türen»](#), Tele Z, 22.08.2025
- ▣ [«Sie brauchen Hilfe, aber: »Man will dem Bild der glücklichen Mutter entsprechen«»](#), tagesanzeiger.ch, 20.08.2025
- ▣ [«Postpartale Depression: Das Tief nach der Geburt»](#), Mamalicious Podcast
- ▣ [«Ich fühlte mich als Mutter schuldig»](#), 20min.ch, 16.06.2025
- ▣ [«Wenn Mütter an ihre Grenzen stossen»](#), bernerzeitung.ch, 19.04.2025
- ▣ [«Wenn das Vaterglück ausbleibt: Wochenbettdepressionen sind nicht nur Frauensache. Erstaunlich viele Männer sind betroffen»](#), nzz.ch, 20.03.2025
- ▣ [«Wieso haben wir das getan? Wieso haben wir ein Kind bekommen?»](#), tagesanzeiger.ch, 16.03.2025
- ▣ [«Statt Vaterglück: Leere und Trauer»](#), wireltern.ch, Februar 2025
- ▣ [«Auch viele Männer leider unter der Babydepression»](#), blick.ch, 19.02.2025
- ▣ [«Ein Kind und einsam wie nie zuvor»](#), wireltern.ch
- ▣ [«Von wegen Mutterglück: Nach der Geburt leiden viele Frauen noch lange unter Ängsten»](#), nzz.ch, 12.01.2025
- ▣ [«Ici la Suisse – La dépression post partum est encore taboue dans notre société»](#), RTS, 14.10.2025
- ▣ [«Depressione post-partum, ancora un tabù»](#), RSI, 13.11.2025

# Finanzen und Jahresrechnung

**Die Hilfsangebote von Periparto sind für Betroffene und Angehörige kostenfrei. Es ist uns ein zentrales Anliegen, dass dies auch in Zukunft so bleibt.** Der niederschwellige und unbürokratische Zugang zu Unterstützung ist entscheidend, damit Betroffene in belastenden Situationen rasch die passende Hilfe erhalten – unabhängig von finanziellen Ressourcen, sozialem Hintergrund oder Wohnort. Nur so kann frühzeitig entlastet, Eskalationen vorgebeugt und die psychische Gesundheit von Eltern und Familien nachhaltig gestärkt werden.

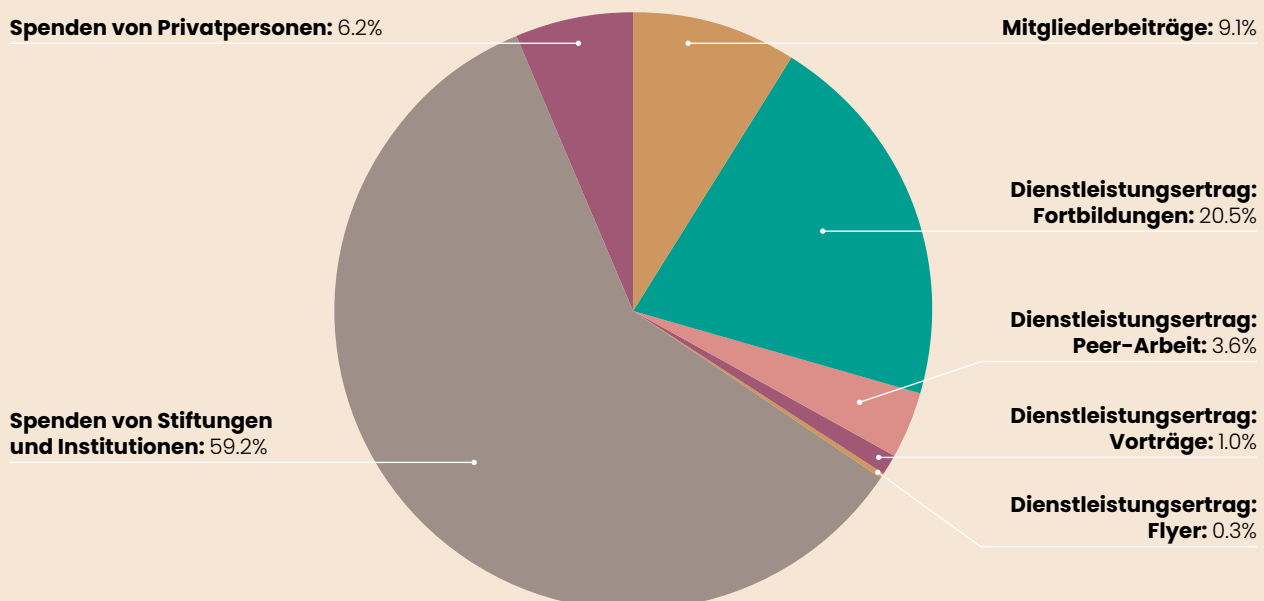
Um unsere Hilfsangebote dauerhaft kostenfrei anbieten zu können, ist Periparto auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Ein wesentlicher Teil unserer Arbeit wird durch

Spenden, Mitgliedschaften und Beiträge von Stiftungen und Institutionen ermöglicht (im 2025 waren es CHF 344'740).

Gleichzeitig leisten unsere eigenen Dienstleistungen einen wichtigen Beitrag zur finanziellen Stabilität der Organisation. Gut ein Viertel unserer Einnahmen (CHF 102'663.50) generieren wir durch unsere Fortbildungen für Fachpersonen und weitere Dienstleistungen, wie beispielsweise den Verkauf von Informationsflyern und Vorträgen. Dies ermöglicht es uns, einen Teil unserer Arbeit eigenständig zu finanzieren.

Detaillierte Informationen zur finanziellen Entwicklung sind in der revidierten Jahresrechnung 2025 enthalten.

## Einkommen 2025



**Helfen Sie Familien in einer besonders verletzlichen Lebensphase:** Rund um Schwangerschaft und Geburt kann eine psychische Krise plötzlich auftreten und alle treffen – oft fühlen sich Eltern dann allein gelassen.

**Mit Ihrer Unterstützung ermöglicht Periparto frühzeitige, niederschwellige und kostenfreie Hilfe. Sie tragen dazu bei, Ängste zu lindern, peripartale psychische Erkrankungen zu enttabuisieren und betroffene Familien nachhaltig zu stärken.**



**Periparto Schweiz**  
Mühlebachstrasse 28  
8800 Thalwil

044 720 25 55  
kontakt@periparto.ch

[periparto.ch](https://www.periparto.ch)

Jede Spende macht einen Unterschied – **herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

Periparto Schweiz  
**IBAN: CH82 0900 0000 6060 6252 7**  
(PostFinance AG, Mingerstrasse 20, 3030 Bern)

[www.periparto.ch/spenden](https://www.periparto.ch/spenden)

