

Rapporto annuale 2025



Periparto

Salute mentale intorno alla nascita

Indice

Prefazione	3
Malattie mentali perinatali	4
Missione e visione	6
Attività	7
Focus 2025	8
Uno sguardo al nostro lavoro	16
Team e volontari	18
Ringraziamenti	20
Prospettive per il 2026	21
Una selezione dei principali contributi mediatici	22
Finanze e bilancio annuale	23

Prefazione

Care socie e cari soci, care donatrici e cari donatori, stimati partner

Il 2025 è stato per la nostra organizzazione un anno di cambiamento. Depressione Post Partum Svizzera è diventata Periparto Svizzera (di seguito Periparto). Con il nuovo nome e la nuova immagine abbiamo reso più chiaro il nostro orientamento e ciò che ci contraddistingue: siamo un punto di riferimento unico in Svizzera e un centro di competenza per la salute mentale intorno alla nascita di un bebè.

In questa fase di vita così delicata, le sfide psicologiche possono essere molto diverse: dalla depressione ai disturbi d'ansia e ossessivi, dai traumi legati al parto alle psicosi. Fin dalla sua nascita, Periparto ha costantemente sviluppato e ampliato i propri servizi e, col tempo, è diventato sempre più chiaro che il vecchio nome non avrebbe più potuto rappresentare la complessità e l'ampiezza delle nostre attività.

Il rebranding e lo sviluppo strategico sono stati concepiti come un processo a lungo termine. Nel corso del 2025 hanno preso forma la nostra *vision*, la *mission* e una nuova identità visiva. Parallelamente, abbiamo adattato strutture e processi per rendere l'organizzazione solida e sostenibile nel tempo.

Quanto il nostro operato sia necessario lo dimostrano chiaramente i dati dell'ultimo anno: 252 genitori e familiari in difficoltà hanno potuto essere accompagnati. Numerosi professionisti si sono rivolti a noi per una consulenza e circa 125'000 persone in cerca di aiuto e/o informazioni hanno visitato il nostro sito web, trovando orientamento e sostegno.

Un altro aspetto chiave del nostro lavoro è stata la diffusione di conoscenze e competenze. Attraverso 17 corsi di formazione abbiamo raggiunto circa 500 partecipanti, aumentando la consapevolezza sull'individuazione precoce dei disturbi psicologici perinatali e promuovendo un approccio professionale e rispettoso nei confronti dei genitori interessati.

In collaborazione con la OST (Fachhochschule Ostschweiz), attraverso workshops e un white paper basato su evidenze scientifiche, abbiamo inoltre posto le basi per una futura collaborazione con aziende e datori di lavoro, con l'obiettivo di integrare maggiormente la salute mentale perinatale anche nel contesto lavorativo.

Un ringraziamento speciale va alle numerose persone volontarie e a tutte le sostenitrici e i sostenitori che rendono possibile il nostro lavoro attraverso donazioni, adesioni e partnership. Grazie per essere al nostro fianco e per contribuire a far sì che la salute mentale intorno alla nascita venga riconosciuta, sostenuta e resa visibile in tutta la Svizzera.

Andrea Borzatta
Presidente

Malattie mentali perinatali

Contesto

Il periodo intorno alla nascita è caratterizzato da profondi cambiamenti fisici, emotivi e sociali. Se per molti genitori rappresenta un'esperienza positiva, altri vivono emozioni difficili che,

in assenza di sostegno adeguato, possono sfociare in malattie mentali quali disturbi d'ansia e depressione, già in gravidanza. I dati di prevalenza presentati di seguito si riferiscono alla fase post-partum, per la quale esiste una migliore documentazione scientifica.

Qual è la frequenza dei disturbi psicologici post-partum?



Circa 1 mamma su 5

soffre di un disturbo psicologico dopo il parto = **~20%**

(Fonte: Gavin et al., 2005)



Circa 1 papà su 10

soffre di un disturbo psicologico dopo il parto = **~10%**

(Fonte: Murray & Cooper, 2003)

~ 25.000 genitori ne soffrono ogni anno in Svizzera. (Fonte: BFS 2024)

Diagnosi comuni dopo il parto

Depressione post-partum: prevalenza 19,2 % (Fonte: Gavin et al., 2005)

Tristezza persistente, perdita di interesse o piacere, esaurimento

Disturbi d'ansia post-partum: prevalenza 11-22 % (Fonte: Fairbrother et al., 2016)

Preoccupazioni eccessive, attacchi di panico

Disturbi ossessivo-compulsivi post-partum: prevalenza 16,9 % (Fonte: Fairbrother et al., 2021)

Compulsioni, pensieri intrusivi

Disturbo da stress post-traumatico dopo un parto traumatico: prevalenza 4 % (Fonte: Ayers et al., 2024)

Rivivere l'esperienza del parto, incubi, flashback

Psicosi post-partum: prevalenza 0,2 % (Fonte: Vanderkruik et al., 2017)

Emergenza psichiatrica rara, ma molto grave



Perché l'aiuto precoce è fondamentale

Senza trattamento: effetto domino



Genitore interessato

crescente disperazione, percorso di sofferenza inutilmente lungo, possibile cronicizzazione della malattia



Bebè

probabile attaccamento disfunzionale, rischio di disturbi e ritardi nello sviluppo



Partner

sovraccarico, propria sofferenza psicologica



Intera famiglia

crisi familiare, isolamento sociale

Con aiuto precoce: si può interrompere la reazione a catena



Genitore interessato

trattamento precoce, recupero e stabilizzazione



Bebè

più probabilità di attaccamento sicuro, sviluppo fisiologico



Partner

sollievo, gestione condivisa



Intera famiglia

situazione familiare stabile e resiliente

La sfida:

La vergogna, lo stigma e la mancanza di conoscenze spesso impediscono alle persone che soffrono di cercare aiuto in modo tempestivo. Ed è proprio qui che il nostro lavoro ha inizio.

Missione e visione

La *vision* di Periparto è una società in cui il supporto psicologico prima, durante e dopo la nascita di un bebè sia naturale e accessibile a tutte e tutti.

Nessuna persona dovrebbe affrontare da sola e in isolamento le difficoltà psicologiche in questo momento di vita cruciale, né sentirsi in colpa per le proprie emozioni e vergognarsi del proprio vissuto.

Desideriamo essere il cuore di una rete che intreccia competenze specialistiche ed esperienze personali, a protezione dei genitori.

La nostra *mission* è promuovere il cambiamento e, insieme a professionisti dedicati, pari e figure chiave della società, accompagnare i genitori verso una vita familiare più sana ed equilibrata.



Attività

Per realizzare la nostra missione perseguiamo un approccio su più livelli:

▣ **Supporto per le persone in difficoltà e per i familiari**

Mettiamo a disposizione un centro di contatto gratuito, una rete di supporto con madrine e padrini e gruppi di auto-aiuto guidati, che garantiscano un accompagnamento rapido, personalizzato e facilmente accessibile. Le famiglie ricevono gratuitamente aiuto concreto, orientamento e sostegno nelle situazioni di crisi.

▣ **Formazione dei professionisti e messa in rete**

Sviluppiamo e realizziamo formazioni accreditate, promuoviamo il trasferimento di conoscenze e coordiniamo una rete specializzata. In questo modo rafforziamo i professionisti nell'individuazione precoce e nel trattamento efficace dei disturbi psicologici perinatali.

▣ **Collaborazione con i datori di lavoro**

Elaboriamo raccomandazioni pratiche per i datori di lavoro e sensibilizziamo le aziende sulle esigenze specifiche delle collaboratrici e dei collaboratori coinvolti. L'obiettivo è promuovere un sostegno tempestivo e condizioni quadro adeguate sul posto di lavoro.



▣ **Sensibilizzazione e riduzione dello stigma**

Attraverso un lavoro mediatico continuo, la cura del sito web, i social media, le newsletter e la partecipazione a eventi pubblici e convegni specialistici rendiamo visibile la salute mentale intorno alla nascita e contribuiamo attivamente a ridurre lo stigma.

▣ **Contributo scientifico e iniziative (politiche)**

Collaboriamo con università e istituti di ricerca per promuovere approcci di prevenzione e intervento basati su evidenze scientifiche e ci impegniamo a livello politico per un maggiore radicamento della salute mentale di genitori e famiglie nella legislazione e nel sistema sanitario.

Focus 2025

Supporto per le persone in difficoltà e per i familiari

Accompagnamento e consulenza

Anche nel 2025 le nostre offerte di consulenza hanno rappresentato il cuore del nostro operato. I contatti sono avvenuti prevalentemente per telefono o via e-mail. Al centro delle consulenze vi erano spesso l'inquadramento delle emozioni, il supporto nella gestione della situazione e la pianificazione dei prossimi passi.

Questo comprendeva, tra l'altro, la messa in contatto con persone che hanno già vissuto esperienze analoghe e il collegamento con altri genitori in situazioni simili (peers), l'invio a professionisti specializzati attivi in ambito ambulatoriale nei settori della psichiatria, della psicoterapia e della medicina complementare, nonché la ricerca di offerte stazionarie o semistazionarie adeguate presso

cliniche e istituzioni. In aggiunta, abbiamo sostenuto le famiglie nella ricerca di servizi di sostegno. Dal 2025, grazie al supporto dei nostri volontari, possiamo offrire anche consulenze legali individuali, ad esempio in caso di controversie con datori di lavoro o compagnie assicurative.

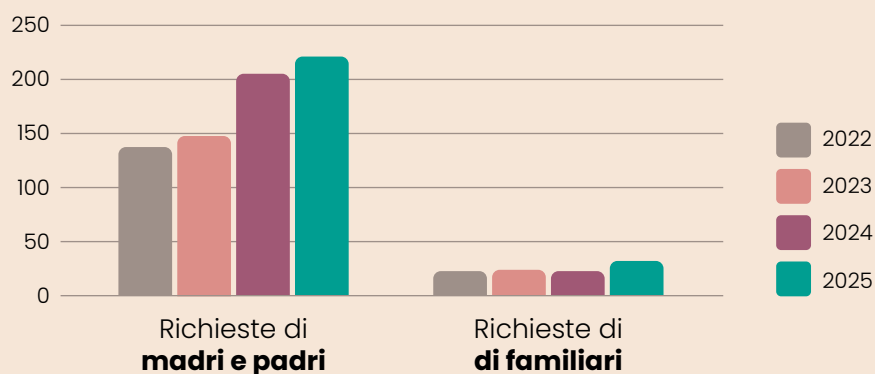
Il rafforzamento del team nel Case Management (sede Svizzera tedesca, 2024) e consulti terapeutici gratuiti con le nostre psicologhe specializzate del team, ci hanno permesso anche nel 2025 di rispondere alle richieste in modo ancora più tempestivo e di accompagnare le persone coinvolte in maniera più ravvicinata. Il numero di richieste di consulenza è rimasto elevato ed è quasi raddoppiato dal 2022. Particolarmente significativo è stato l'aumento nella Svizzera italiana, dove si è registrato un incremento del 30% delle richieste rispetto all'anno precedente.

Grazie mille per la vostra risposta rapidissima. Mi ero informata presso di voi prima del parto e ho ricevuto subito indicazioni e sostegno. Fortunatamente non ho sviluppato una depressione post-partum, ma sapere che avrei potuto ricevere aiuto in tempi brevi mi ha già aiutata molto. Grazie di cuore!

Testimonianza di una madre



Numero di richieste da parte di genitori e familiari a confronto annuale



Rete di supporto

La rete di madrine e padrini rappresenta un pilastro del nostro approccio: persone con esperienza diretta di difficoltà psicologiche perinatali, opportunamente formate, vengono affiancate ai genitori che stanno vivendo una crisi. Nel 2025 sono stati coinvolti 23 nuovi volontari tra madrine e padrini e attivate complessivamente 74 relazioni di accompagnamento.

A questo si affiancano quattro gruppi di auto-aiuto guidati, che offrono uno spazio protetto di scambio, riconoscimento e sostegno reciproco. I gruppi rappresentano un'importante integrazione al programma di madrine e padrini, affiancando l'accompagnamento individuale con un'esperienza di condivisione in gruppo. Particolarmente partecipati sono il gruppo bimestrale sul tema «Regretting Parenthood», nato dal podcast SRF «Ich bereue das Muttersein!»,¹ e il gruppo quindicinale dedicato ai disturbi psicologici intorno alla nascita.

Sono rimasta colpita da quanto rapidamente ho ricevuto aiuto! Con calore, comprensione e soprattutto empatia. "Non sei sola e ti aiutiamo". Un'esperienza davvero preziosa. Alle parole sono seguite azioni concrete, subito: questo mi ha ridato fiducia.

Testimonianza di una madre

¹ «Rimpiango di essere diventata madre!»

Formazione dei professionisti e messa in rete

Formazioni

Nel corso dell'anno di riferimento abbiamo proseguito nello sviluppo delle nostre attività di formazione continua, organizzando complessivamente 17 eventi formativi certificati. Di questi, 12 erano rivolti a professionisti dell'ambito della prima infanzia (come levatrici e infermiere consulenti materno-pediatriche) e 5 a professionisti dei settori della psichiatria, psicoterapia e psicologia. In questo modo abbiamo raggiunto circa 500 professionisti, contribuendo in modo significativo alla sensibilizzazione sulle attuali sfide legate alla salute mentale nel periparto.

Le formazioni hanno affrontato temi concreti e rilevanti per la pratica quotidiana, tra cui: «Sospetto di depressione: come procedere? Limiti professionali e auto-cura», «Disturbi d'ansia nel periparto», «Pensieri ossessivi dopo la nascita», «Disorientamento e deliri nelle psicosi post-partum» e «Farmaci in gravidanza e durante l'allattamento». L'obiettivo era rafforzare in modo mirato le competenze operative dei professionisti e prepararli a rispondere ai bisogni complessi e diversificati delle famiglie interessate.

«La formazione è stata molto interessante, istruttiva, solida dal punto di vista professionale e fortemente orientata alla pratica. Ne sono rimasta davvero entusiasta e ho potuto trarne molti spunti utili. Un'esperienza che apre gli occhi. Ho già consigliato il corso più volte: la vostra organizzazione colma un'importante lacuna!»

Partecipante al corso «Più frequente della depressione: disturbi d'ansia nel post-partum» (pubblico target: professionisti della prima infanzia)



L'approccio fortemente pratico, unito a informazioni professionali solide, mi ha convinto pienamente. Gli esempi concreti e le testimonianze delle persone coinvolte si sono rivelati estremamente utili per la pianificazione terapeutica e per il lavoro di coordinamento tra servizi. Un percorso condotto in modo professionale, ricco di contenuti, vario e piacevole anche sul piano umano. Grazie di cuore!

Partecipante al corso «Emergenza psichiatrica: donne in psicosi post-partum» (pubblico target: professionisti in psichiatria e psicoterapia)

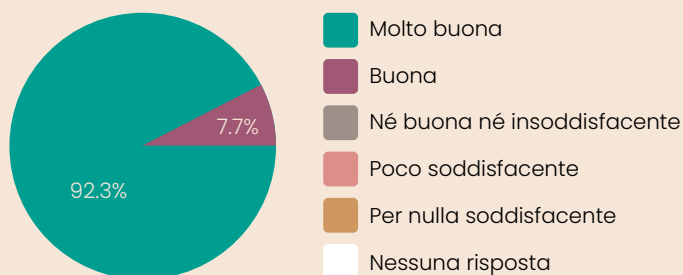
Tutte le formazioni sono state condotte da esperte ed esperti riconosciuti. L'evento sul tema «Farmaci in gravidanza e durante l'allattamento», organizzato per la prima volta nella Svizzera tedesca, ha suscitato un interesse particolarmente elevato, con 59 partecipanti. Nella Svizzera romanda è stata inoltre realizzata per la prima volta una formazione rivolta a professionisti della psichiatria e della psicoterapia dal titolo «Troubles psychiques de la grossesse et

du post-partum : quelles prises en charge thérapeutiques en 2025?».¹ L'evento, organizzato in collaborazione con il team di consulenza interdisciplinare Accordages degli Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), ha registrato 54 partecipanti e ha ricevuto riscontri eccellenti.

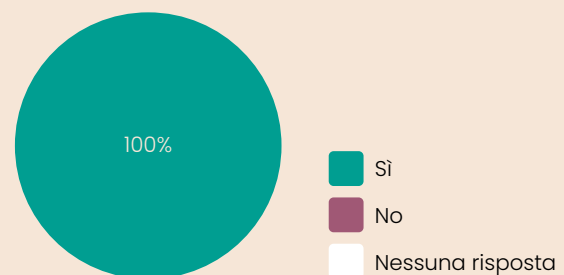
Due esempi tratti dal feedback dei partecipanti dimostrano che le attività di formazione non solo sono ben accolte, ma che, secondo la valutazione dei partecipanti, i contenuti trasmessi sono anche concreti e facilmente applicabili nella pratica.

¹ «Disturbi psichici durante la gravidanza e il post-partum: quali interventi terapeutici nel 2025?»

Come valuta complessivamente la formazione?



Pensa di riuscire a mettere in pratica le conoscenze acquisite?



Rete specialistica

Nel corso del 2025 abbiamo potuto ampliare ulteriormente la nostra rete di professionisti specializzati, la quale oggi conta 488 contatti qualificati. Questo continuo sviluppo rafforza la copertura su tutto il territorio svizzero e consente di indirizzare in modo rapido e mirato i genitori coinvolti verso specialisti adeguati alle loro esigenze.

La rete professionale è un elemento centrale del nostro lavoro. Tutti i professionisti coinvolti sono specializzati in disturbi psicologici intorno alla nascita. I contatti vengono selezionati con attenzione e aggiornati regolarmente. Prima di entrare a far parte della nostra rete, i nuovi professionisti si presentano in un incontro individuale, così da garantire qualità, competenza e una reale coerenza con il nostro ambito di intervento.

Anche nel 2025 abbiamo collaborato strettamente con altri attori chiave e partner del settore. Da quest'anno, Periparto è partner formativo della Federazione Svizzera delle Levatrici e si occupa della formazione delle levatrici nell'ambito della salute mentale perinatale.

Il nuovo centro diurno per madri con depressione post-partum e i loro bebè, all'Inselhof di Zurigo, è nato anche da un'idea di Periparto. Abbiamo sostenuto il progetto fin dalle sue fasi iniziali, apportando la nostra esperienza e accompagnandolo come membri del sounding board. Il centro propone attualmente un trattamento interdisciplinare. La nostra collaborazione prevede la presenza settimanale di Tina Gut, responsabile di Periparto per la Svizzera tedesca, che in qualità di peer integra nel supporto alle famiglie la lunga esperienza di Periparto nell'accompagnamento tra pari.

Collaborazione con i datori di lavoro

Nell'ambito del nostro riposizionamento strategico, stiamo ampliando il nostro focus anche ai datori di lavoro e alle aziende. I disturbi psicologici perinatali hanno infatti un impatto diretto sulla capacità lavorativa, sulle assenze e sulle dinamiche di team. Le aziende non sono quindi solo indirettamente coinvolte, ma rappresentano una parte fondamentale della soluzione.

In collaborazione con la OST (Fachhochschule Ostschweiz), nel corso dell'anno abbiamo

sviluppato un white paper basato su evidenze scientifiche. Il documento si fonda su un sondaggio online a livello nazionale che ha coinvolto 299 genitori, nonché su co-creation-workshops con persone direttamente interessate e rappresentanti aziendali. Da questo processo sono emerse cinque raccomandazioni chiave: sensibilizzazione e sviluppo delle competenze, comunicazione proattiva, definizione di punti di riferimento chiari, flessibilità nell'organizzazione del lavoro e un rientro al lavoro strutturato.

Il workshop ha reso il tema concreto e ha mostrato chiaramente dove, come datori di lavoro, abbiamo ancora delle lacune.

Rappresentante aziendale e partecipante a un workshop di co-creazione

Il white paper «Disturbi psichici perinatale: analisi e approcci operativi nel contesto lavorativo» costituisce una base solida per il nostro futuro lavoro con le aziende, con l'obiettivo di promuovere in modo sistematico

la salute mentale dei neogenitori e di sviluppare misure di sostegno concrete e applicabili nella pratica. Il documento sarà accessibile al pubblico a partire dalla primavera 2026.

Sensibilizzazione e riduzione dello stigma

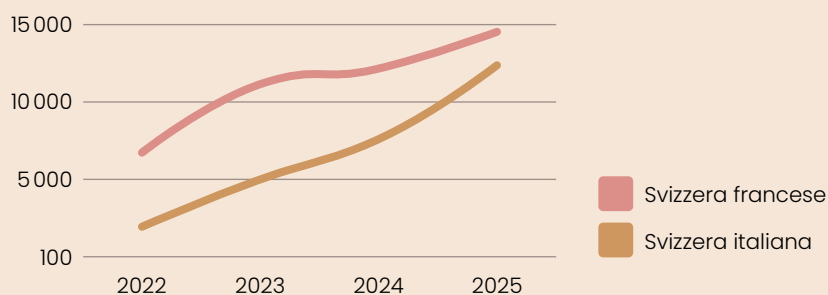
Promuoviamo la consapevolezza sociale sulla salute mentale perinatale e lavoriamo attivamente per ridurre lo stigma, mediante azioni di informazione e sensibilizzazione, tra cui un lavoro attivo attraverso media e social media, newsletter e comunicazione pubblica. Così, ad esempio, la nostra responsabile per la Svizzera italiana, Elena Ganzit, insieme a Lara Meloni, una delle nostre madrine ticinesi, è stata invitata dalla RSI a partecipare al programma PrimaOra, dove ha risposto in diretta a domande sul tema della salute mentale perinatale.

Anche la televisione svizzero-tedesca SRF ha trattato il tema, documentando l'inaugurazione del centro diurno Inselhof a Zurigo. In quell'occasione è stata presentata anche Tina

Gut, responsabile per la Svizzera tedesca, che, nell'ambito della collaborazione tra Periparto e il centro diurno, opera attivamente come peer nel nuovo servizio.

Oltre alla presenza nei media tradizionali, il nostro lavoro ha un impatto rilevante anche online. Il nostro sito web registra circa 125'000 visitatori e visitatrici all'anno, con una crescita particolarmente significativa nella Svizzera italiana. Anche sui social media cresciamo continuamente in tutte le regioni linguistiche (2025: complessivamente circa 1'200 follower su Facebook e 4'000 su Instagram). Le pagine più consultate mostrano chiaramente che i nostri contenuti rispondono a bisogni concreti, offrendo informazioni e supporto diretto sia alle persone coinvolte sia ai professionisti.

Utenti del sito web a confronto annuale per regione

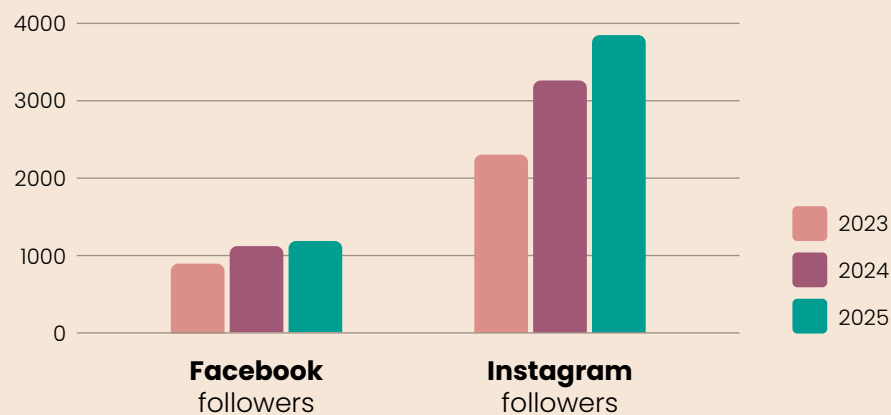


Quali pagine web sono state visitate più frequentemente?

1. [«Come parlare con una persona depressa»](#)
2. [Questionario EPDS*](#)
3. [Elenco di professionisti](#)
4. [Reparti MuVaKi](#)
5. [Testimonianze](#)

*L'EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) è un breve questionario che aiuta a individuare precocemente i segnali di una possibile depressione post-partum.

La nostra portata sui social media è in continua crescita, e con essa anche la visibilità dei nostri temi



Contributo scientifico e iniziative (politiche)

Il nostro team e i nostri volontari hanno partecipato attivamente a diversi progetti di ricerca in Svizzera. Insieme al Dipartimento di Ostetricia della Scuola Universitaria Professionale di Berna siamo coinvolti nel progetto «**ETAP_PP**», che sperimenta un modello terapeutico a domicilio: il sostegno avviene direttamente a casa della madre, nel suo ambiente familiare, ed è garantito da un team interprofessionale composto da specialisti in psichiatria, assistenza infermieristica e ostetricia. Periparto è inoltre partner del progetto «**SHINE**», coordinato da un consorzio di ricerca guidato dall'Université de Lausanne (UniL), dal Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) e dalla Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW). Il progetto mira a sviluppare, per la prima volta, linee guida per un'assistenza alla salute mentale perinatale che sia globale, equa e accessibile a tutti i genitori.

Parallelamente, abbiamo contribuito alla diffusione della ricerca condividendo regolarmente inviti alla partecipazione a studi

attraverso i nostri canali e prendendo parte sia a interviste individuali sia a gruppi di discussione organizzati da studenti e istituti di ricerca.

In Svizzera romanda, Periparto è membro fondatore dell'alleanza «**ParEns**», insieme alla Fondation PROFA, alla Federazione svizzera delle levatrici, a männer.ch e ad altre organizzazioni familiari e professionisti impegnati sul territorio. L'obiettivo dell'alleanza è rafforzare in modo duraturo, a partire dal 2026, la salute mentale dell'intero sistema familiare.

Anche sul piano politico ci siamo attivati insieme ad **alliance F** a sostegno dell'Iniziativa per un congedo familiare, partecipando alla raccolta firme. Un congedo parentale retribuito è infatti fondamentale per rafforzare il legame genitori-figli e promuovere la salute mentale dei genitori nel periodo perinatale.



Uno sguardo al nostro lavoro

Intervista a Tina Gut

Tina Gut è la nostra responsabile per la Svizzera tedesca dal giugno 2024. Avendo vissuto personalmente una depressione post-partum, porta nel suo lavoro sia esperienza professionale sia esperienza diretta. Nell'autunno 2025 ha iniziato la formazione certificata "Experienced Involvement" (EX-IN) per "peer supporters", un percorso che le permette di approfondire le proprie competenze per sostenere in modo qualificato persone che affrontano esperienze simili.

Tina, com'è una tua giornata tipo a Periparto?

Tina: Il mio lavoro è molto vario. Rispondo a telefonate ed e-mail di madri, padri e familiari che si trovano in crisi e non sanno a chi rivolgersi. Allo stesso tempo, molti professionisti ci contattano per integrare la nostra esperienza nel supporto ai loro clienti e pazienti. La giornata ruota molto attorno all'ascolto, alla comprensione, al rassicurare e al pianificare insieme i prossimi passi: per esempio, trovare una psicoterapia o un supporto psichiatrico, organizzare un ricovero, coordinare la cura dei bambini o indicare altri servizi di sostegno. Non esiste un giorno uguale all'altro: questo rende il lavoro impegnativo, ma anche estremamente significativo.

Sei anche presente in radio, TV e podcast. Perché fai attività di comunicazione pubblica?

Tina: Si tratta ancora di un tema tabù. Molte persone si sentono sole con i propri sentimenti o provano vergogna. Questo porta a chiedere aiuto troppo tardi – o a non chiederlo affatto. Il mio obiettivo è mostrare che non si è soli, che parlarne fa bene e che esistono offerte concrete di supporto. La visibilità crea fiducia, e la fiducia è il primo passo per ricevere aiuto.

Periparto pubblica anche storie di esperienze personali sul sito web. Perché?

Tina: È importante che le persone possano raccontare liberamente la loro esperienza, nei modi e nei tempi che preferiscono. Le storie mostrano la diversità delle esperienze: ogni nascita è unica e le reazioni emotive possono essere molto diverse da persona a persona. Fanno capire che i disturbi psicologici perinatali sono più frequenti di quanto si pensi e si manifestano in molteplici forme.



Periparto unisce competenza professionale ed esperienza di vita reale. Questa combinazione crea un valore unico: chi riceve supporto sente di essere preso sul serio e i professionisti traggono beneficio dalla nostra prospettiva pratica.

Tina Gut

Leggendo queste testimonianze, i genitori che si trovano in difficoltà si rendono conto di non essere soli e che chiedere aiuto è possibile.

Cosa rende speciale, secondo te, il lavoro di Periparto per chi è coinvolto e per i professionisti?

Tina: Periparto unisce competenza professionale ed esperienza di vita reale. Questa combinazione crea un valore unico: chi riceve supporto sente di essere preso sul serio e i professionisti traggono beneficio dalla nostra prospettiva pratica. Il peer support non sostituisce un trattamento medico o psicoterapeutico, ma offre orientamento, sollievo e stabilità, inoltre aiuta a pianificare i passi successivi. Grazie alla nostra rete nazionale, che curiamo e ampliamo costantemente, possiamo indirizzare rapidamente le persone verso i professionisti più adatti.

Cosa ti ha spinto a seguire la formazione EX-IN parallelamente al lavoro in Periparto?

Tina: So per esperienza quanto sia prezioso incontrare persone che comprendono autenticamente ciò che si sta vivendo – non solo sul piano teorico, ma attraverso un vissuto personale. Anche nella mia attività quotidiana vedo costantemente l'importanza di questo approccio. La formazione EX-IN mi

fornisce gli strumenti professionali per valorizzare la mia esperienza in modo consapevole, riflessivo e metodologicamente fondato. Si è trattato di una progressione naturale del mio percorso professionale.

Che ruolo ha per te l'attività di peer nel centro diurno Inselhof di Zurigo?

Tina: Il lavoro di peer è centrale per me. Incontrerò le persone a pari livello, senza ruolo terapeutico, ma con grande comprensione. Spesso basta essere presenti e mostrare: «c'è una via d'uscita». Questi momenti sono molto diretti e toccanti, e mi ricordano ogni volta perché faccio questo lavoro. È prezioso anche vedere che sempre più istituzioni valorizzano la collaborazione con peer e riconoscono il contributo di questo approccio.

Quali sono i tuoi auspici per il futuro di Periparto e per le famiglie in Svizzera?

Tina: Vorrei che i disturbi psicologici legati alla nascita venissero trattati con la stessa naturalezza dei problemi fisici. E che ogni famiglia possa ricevere supporto tempestivo, senza ostacoli, senza vergogna e senza lunghe attese.

Team e volontari

Periparto è l'unica organizzazione non-profit attiva su tutto il territorio svizzero specializzata nella salute mentale durante la gravidanza, il parto e il periodo successivo.

Il nostro team unisce esperienza personale e competenze professionali in diversi ambiti, tra cui: psicologia, psicoterapia, psichiatria, assistenza infermieristica, ostetricia e ricerca. La combinazione di "esperti per esperienza" e professionisti qualificati permette di offrire un supporto globale, pratico e allo stesso tempo scientificamente fondato.

Grazie alla nostra esperienza diretta dei disturbi psicologici perinatali e alla nostra indipendenza istituzionale, godiamo di alta credibilità e fiducia da parte delle persone che soffrono, dei loro familiari, dei professionisti e di molti altri interlocutori.

Negli ultimi anni il nostro team è cresciuto e dall'estate del 2025 è supportato da Gabriella Faragó nell'area amministrativa e contabile. Nell'anno di riferimento, il totale delle posizioni lavorative corrispondeva a circa 2,8 equivalenti a tempo pieno (ETP).

Anche il consiglio direttivo si rafforza: siamo lieti di accogliere Lena Sutter come futuro membro. È un'esperta di rilievo in ambito infermieristico e ostetrico, Advanced Practice Midwife e ricercatrice specializzata in salute mentale perinatale. Sarà ufficialmente eletta all'Assemblea Generale 2026.



Vorstand



Andrea Borzatta

presidente



Claudine Haus

membro del consiglio e psicologa
specialista in
psicoterapia FSP



Alex Miron

membro del consiglio,
peer certificata,
referente per lingua
inglese e madrina



Sophie Waibel

membro del consiglio,
responsabile
strategia e sviluppo
organizzativo

Team



Annika Redlich

direttrice



Tina Gut

responsabile
Svizzera tedesca



Élodie Azoulay

responsabile
Svizzera francese



Elena Ganzit

responsabile
Svizzera italiana e
psicologa FSP



**Francisca
Decurtins**

responsabile
Engagement



Gabriella Faragó

responsabile finanze
e amministrazione

Ringraziamenti

Il nostro lavoro è possibile solo grazie a una forte comunità. Nel 2025, 361 membri, numerose persone volontarie, il nostro team e il consiglio direttivo hanno contribuito insieme a garantire che le famiglie in crisi nel parto potessero ricevere supporto accessibile e gratuito. Le persone volontarie hanno dedicato almeno 3'000 ore di lavoro non retribuito.

Un momento speciale è stata la nostra ormai tradizionale iniziativa «Regalare un raggio di fiducia» nel contesto del Giving Tuesday. Grazie a donazioni di oltre CHF 10'000, abbiamo potuto inviare una candela e un messaggio personale a tutte le mamme e i papà in Svizzera che hanno dovuto trascorrere l'Avvento in ospedale a causa di un disturbo psicologico legato alla gravidanza, al parto o al periodo successivo. Un piccolo gesto di vicinanza che ha portato grande incoraggiamento in un momento difficile.

Siamo profondamente grati per il grande impegno, ogni donazione e ogni ora di lavoro che ci permette di accompagnare, sostenere e alleggerire le famiglie. Membri, donatori, fondazioni, istituzioni, aziende e altri partner supportano questo lavoro con cuore e fiducia. Senza di loro, la nostra missione di promuovere la salute mentale nel periodo intorno alla nascita di un bebè non sarebbe possibile.

Per il sostegno finanziario al nostro lavoro ringraziamo in particolare:

- 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

La nostra gratitudine va anche a tutte le persone e le istituzioni che preferiscono rimanere dietro le quinte e non essere citate nominativamente in questo contesto.

Prospettive per il 2026

Nel 2026 continueremo a consolidare le nostre offerte già stabili e ampiamente utilizzate. Per garantire qualità e affidabilità a lungo termine, svilupperemo ulteriormente le strutture organizzative, adattandole alla crescita dell'organizzazione e alle nuove sfide.

I punti chiave del nostro lavoro saranno: il case management, l'ampliamento delle offerte di supporto digitale, l'estensione del programma di formazione, la maggiore professionalizzazione della rete di madrine e padrini, la sensibilizzazione e collaborazione con le aziende, e la sostenibilità finanziaria. Inoltre, il nostro sito web verrà rinnovato, dopo una fase di sviluppo leggermente più lunga del previsto a causa della maggiore complessità tecnica e dei contenuti, e apparirà in una nuova veste.

Il nostro obiettivo principale resta invariato: accompagnare le famiglie nel periodo intorno alla nascita in modo precoce, accessibile ed efficace, offrendo supporto diretto, competenze specialistiche, sensibilizzazione sociale e, novità del 2026, un coinvolgimento più forte dei datori di lavoro.

Questo lavoro è possibile solo grazie a una rete attiva di membri, volontari, collaboratori, partner e donatori. Grazie di cuore per la vostra fiducia e il vostro sostegno.

Una selezione dei principali contributi mediatici

- ▣ [«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

Finanze e bilancio annuale

I servizi di supporto offerti da Periparto sono gratuiti per le persone che soffrono e per i loro familiari. È per noi fondamentale che ciò rimanga invariato anche in futuro.

L'accesso semplice al sostegno è essenziale affinché le persone in situazioni difficili possano ricevere rapidamente l'aiuto adeguato, indipendentemente dalle risorse finanziarie, dal contesto sociale o dal luogo di residenza. Solo in questo modo è possibile offrire sollievo tempestivo, prevenire peggioramenti e rafforzare in modo duraturo la salute mentale di genitori e famiglie.

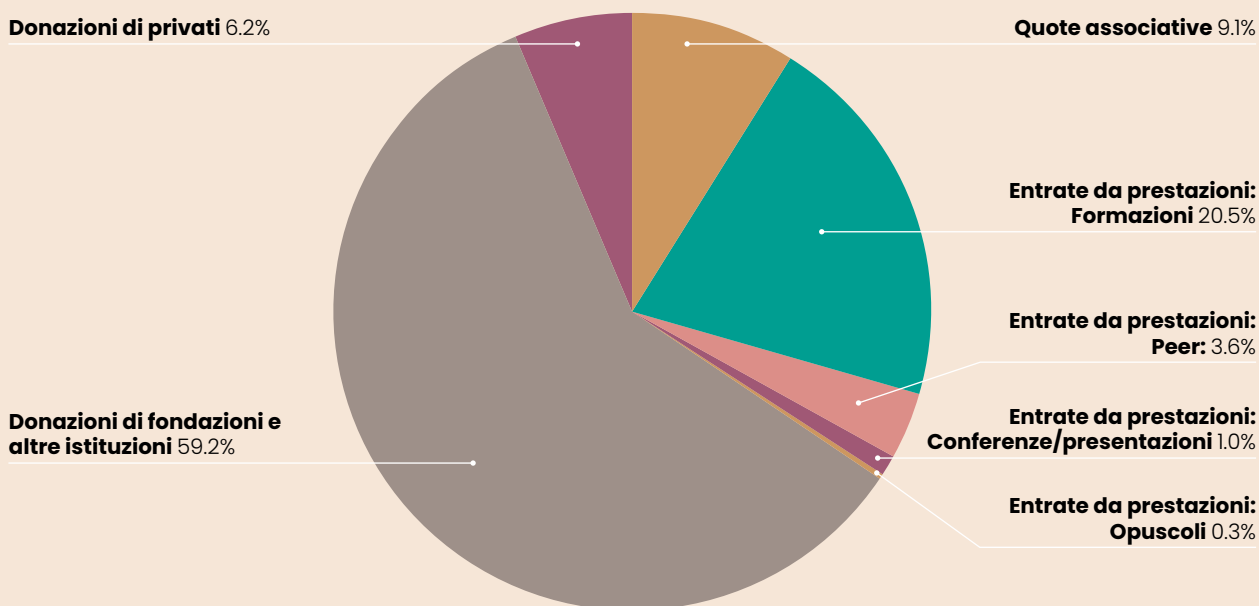
Per poter offrire i nostri servizi gratuitamente in maniera continuativa, Periparto dipende dal sostegno finanziario. Una parte significativa del

nostro lavoro è resa possibile grazie a donazioni, adesioni e contributi di fondazioni e istituzioni (nel 2025 ammontano a CHF 344.740).

Al contempo, anche i nostri servizi propri contribuiscono in modo importante alla stabilità finanziaria dell'organizzazione. Circa un quarto delle nostre entrate (CHF 102.663,50) proviene dalle formazioni e da altri servizi, come la vendita di opuscoli informativi e i nostri interventi come relatori e relatrici. Questo ci permette di finanziare autonomamente una parte del nostro lavoro.

Informazioni dettagliate sull'andamento finanziario sono riportate nel bilancio annuale 2025 revisionato.

Entrate 2025



Sostenere le famiglie in questa fase delicata della vita può cambiare tutto. Le difficoltà psicologiche in gravidanza e dopo il parto colpiscono all'improvviso, senza distinzioni, lasciando i genitori soli e disorientati proprio quando avrebbero più bisogno di aiuto.

Grazie al vostro sostegno, Periparto offre un punto di riferimento concreto: ascolto qualificato, orientamento professionale e supporto gratuito per tutte le famiglie. Insieme possiamo prevenire la sofferenza, rompere il silenzio sui disturbi perinatali e dare forza a chi sta attraversando un momento difficile.



Periparto Svizzera
Mühlebachstrasse 28
8800 Thalwil

091 220 59 78
contatti@periparto.ch

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

Ogni donazione conta. Ogni gesto di solidarietà fa la differenza. **Grazie per esserci.**

Periparto Svizzera
IBAN: CH82 0900 0000 6060 6252 7
(PostFinance AG, Mingerstrasse 20, 3030 Berna)

www.periparto.ch/donare

