

# Mit Herz und Kompetenz engagieren wir uns für die psychische Gesundheit rund um die Geburt.

Ehemals Betroffene und Fachpersonen bilden seit 2006 das Team der Schweizer Non-Profit-Organisation Periparto Schweiz (ehemals Postpartale Depression Schweiz).



Nur dank **Spenden** können wir unsere Hilfsangebote **kostenfrei** anbieten.

**Deine Unterstützung macht den Unterschied!**



## Kontakt

Geschäftsstelle Deutschschweiz  
044 720 25 55  
kontakt@periparto.ch

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

Elternschaft ist vielfältig – wir unterstützen sie in allen Formen.

## Im Übergang zur Elternschaft sind psychische Erkrankungen häufig:

Rund **20% der Mütter** sowie **10% der Väter** erleben eine tiefgreifende Krise.

**Du bist nicht allein.**



**Periparto**

Psychische Gesundheit rund um die Geburt



## Psychische Gesundheit rund um die Geburt

### Unterschied zum Baby Blues

Während dieser nur wenige Tage anhält, dauert eine postpartale Depression länger und erfordert dringend professionelle Hilfe.

### Angststörungen sind häufig

Neben Depressionen sind auch Angst- oder Zwangsstörungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt verbreitet.

### Postpartale Psychose ist ein Notfall

Diese seltene Erkrankung (1–2 von 1000 Frauen) geht mit Wahnvorstellungen einher und erfordert sofortige medizinische Hilfe.

### Behandlung ist möglich

Mit der richtigen Fachhilfe und sozialer Unterstützung können betroffene Eltern in ein gesundes Familienleben finden.

**Wir  
helfen dir  
dabei!**



**Jetzt  
Selbsttest  
machen:**



## Könnte ich von einer Depression nach der Geburt betroffen sein?

### Ersteinschätzung und mobile Hilfe

Die Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala (EPDS) ist ein Selbsttest mit 10 Fragen, der zur Früherkennung einer postpartalen Depression eingesetzt wird.

## Kostenfreie Hilfsangebote für Betroffene

- Persönliche Anlaufstelle
- Fachpersonen-Netzwerk
- Selbsthilfeangebote
- Community
- Unterstützung und Entlastung

**Jetzt  
Hilfe  
finden:**



# Avec cœur et compétence, nous nous engageons pour la santé psychique autour de la naissance.

Depuis 2006, ce sont d'anciennes personnes concernées ainsi que des professionnel-le-s qui composent l'équipe de l'organisation à but non lucratif Periparto Suisse.  
(anciennement Dépression Postpartale Suisse).

C'est uniquement grâce aux **dons** que nous pouvons proposer nos offres d'aide **gratuitement**.

Ton soutien  
fait  
la différence !



## Contact

Bureau Suisse romande  
021 525 77 51  
contact@periparto.ch

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

La parentalité est diverse –  
nous la soutenons sous toutes ses formes.

## Lors de la transition à la parentalité, les troubles psychiques sont fréquents :

environ  
**20 % des mères**  
et **10 % des pères**  
traversent une  
crise profonde.

Tu n'es pas seul-e.

 **Periparto**

La santé mentale autour de la naissance



## Santé psychique autour de la naissance

### Différence avec le baby blues

Si ce-dernier ne dure que quelques jours, la dépression postpartum, elle, persiste et nécessite une aide professionnelle urgente.

### Les troubles anxieux sont fréquents

Outre la dépression, les troubles anxieux ou obsessionnels compulsifs sont répandus pendant la grossesse et après l'accouchement.

### La psychose puerpérale est une urgence

Cette maladie rare (1 à 2 femmes sur 1000) s'accompagne de délires et nécessite une aide médicale immédiate.

### Un traitement est possible

Avec l'aide de professionnel-le-s et un soutien social adéquat, les parents concernés peuvent retrouver une vie familiale saine.

Nous sommes là pour t'aider !



Faire le test maintenant :



## Suis-je concerné.e par une dépression post-accouchement ?

### Première évaluation et aide mobile


L'échelle d'Édimbourg (EPDS) est un autotest de 10 questions utilisé pour le dépistage précoce d'une dépression postpartum.

## Offres d'aide gratuites pour les personnes concernées

- Point de contact personnel
- Réseau de professionnel-le-s
- Groupes d'entraide
- Communauté
- Soutien et allègement de la charge

Trouver de l'aide maintenant :





## Con cuore e competenza ci impegniamo per promuovere il benessere e la salute mentale intorno alla nascita.

Dal 2006 un team composto da persone con  
esperienza diretta e da professionisti  
costituisce l'organizzazione senza scopo  
di lucro Periparto Svizzera  
(in precedenza Depressione Post Partum Svizzera).

Solo grazie alle **donazioni**  
possiamo aiutare  
concretamente le famiglie  
in modo **gratuito**.

**Aiutateci  
ad  
aiutare!**



### Contatto

Svizzera italiana  
091 220 59 78  
contatti@periparto.ch

**periparto.ch**

La genitorialità può assumere molte forme –  
noi la sosteniamo in tutte le sue espressioni!

Con l'arrivo di un bebè,  
la comparsa di disturbi  
psicologici è comune:

circa il  
**20% delle madri**  
e il **10% dei padri**  
attraversa una  
crisi profonda.

**Siamo qui per voi!**



**Periparto**

Salute mentale intorno alla nascita



## Salute mentale intorno alla nascita

### Differenza con il baby blues

Mentre questo stato dura di norma solo pochi giorni, la depressione si protrae più a lungo ed è importante affrontarla tempestivamente con l'aiuto di professionisti specializzati.

### I disturbi d'ansia sono frequenti

Oltre alla depressione, anche i disturbi d'ansia o ossessivo-compulsivi sono diffusi durante la gravidanza e dopo il parto.

### La psicosi post-partum è un'emergenza

Questa condizione rara (1-2 donne su 1000) può manifestarsi con pensieri estremi o convinzioni non realistiche e richiede un'assistenza medica immediata.

### Il trattamento è possibile

Con il giusto aiuto professionale e un sostegno sociale adeguato, i genitori interessati possono ritrovare un equilibrio e una vita familiare serena.

Siamo  
qui per  
aiutarvi!



Compilate  
ora lo  
screening:



## Potrei soffrire di depressione?

### Screening e possibilità di autovalutazione

L'Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) è un semplice test di autovalutazione con 10 domande, pensato per individuare precocemente i segnali di una possibile depressione nel periparto.




## I nostri servizi gratuiti per le persone interessate

- Punto di contatto personale
- Rete di professionisti
- Offerte di auto-aiuto
- Community
- Sostegno e alleggerimento del carico

Trovate  
aiuto  
adesso:





## With our hearts and our expertise we are committed to good mental health in the transition to parenthood.

Since 2006 the team of the Swiss non-profit organisation Periparto Switzerland (formerly Postpartum Depression Switzerland) has been comprised of both formerly affected individuals and professionals.

Only thanks to **donations** can we offer our support services **free** of charge.

**Your support makes the difference!**



### Contact

Office English-speaking Switzerland  
044 720 25 55  
contact@periparto.ch

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

Parenthood is diverse – we support it in all its forms.

## Mental health challenges are common in the transition to parenthood:

around  
**20% of mothers**  
and **10% of fathers**  
experience a  
profound crisis.

**You are not alone.**



**Periparto**

Mental health during the transition to parenthood



## Mental health in the transition to parenthood

### Difference from the baby blues

While the baby blues lasts only a few days, postpartum depression persists longer and urgently requires professional help.

### Anxiety disorders are common

In addition to depression, anxiety and obsessive-compulsive disorders are also widespread during pregnancy and after birth.

### Postpartum psychosis is an emergency

This rare condition (1–2 in 1000 women) involves delusions and requires immediate and urgent medical help.

### Treatment is possible

With the right professional help and social support, affected parents can return to a healthy family life.

We are here to help you!



Take the self-test now:



## Could I be affected by postpartum depression?

### Initial assessment and mobile help

The Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) is a 10-question self-test used for the early detection of postpartum depression.

## Free support services for those affected

- Personal contact point
- Network of professionals
- Self-help offers
- Community
- Support and relief

Find help now:

