



Peer-Arbeit beim Verein Postnatale Depression Schweiz Auch Männer und Angehörige sind betroffen

5. Mitgliederanlass NPG
21.01.2020 | Bern

Was wir schon anbieten

- **Anlaufstelle** für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen
- Kostenloses Abklärungsgespräch mit Psychologin aus dem Vorstand
- Vermittlung von **Fachpersonen** in der Region
- **Patinnen-Pool**
- **Website** mit Infos und Hilfsangeboten (Symptome, Fachleute-Liste, Mutter-Kind-Stationen, Medienberichte, Studienresultate)
- Personell besetzte **Geschäftsstelle** in Thalwil seit März 2018

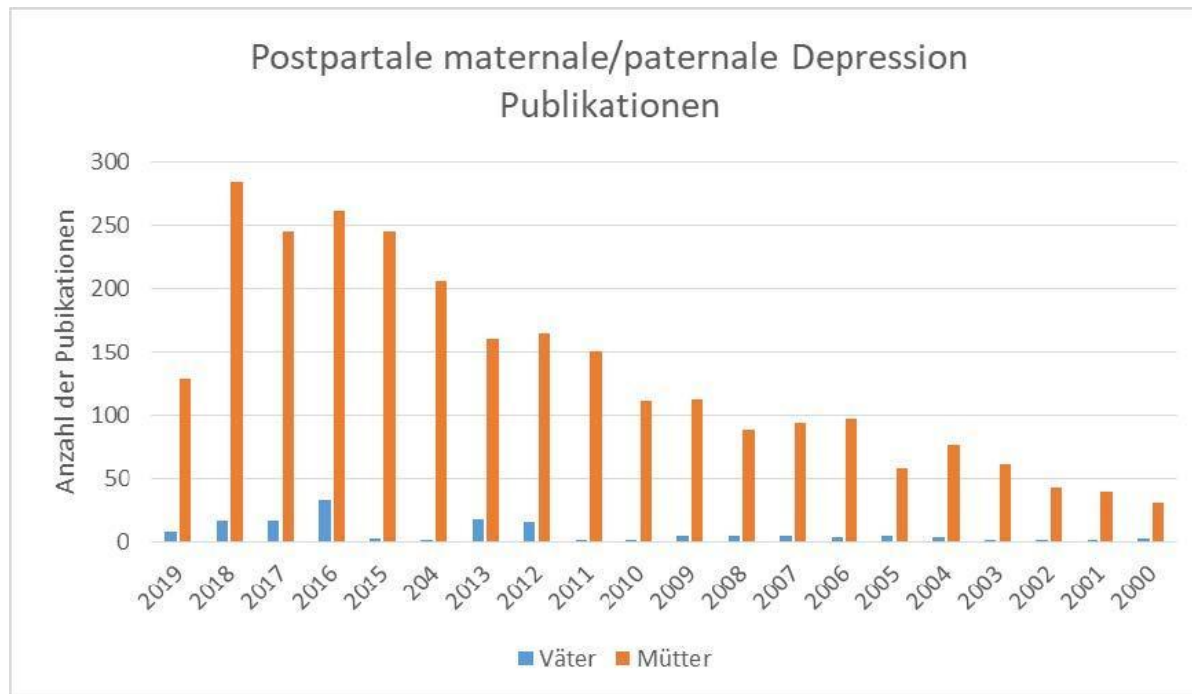
Warum es mehr braucht

- **Auch Väter sind betroffen** und zwar mehr als viele denken
- Rund 10,5% der Väter betroffen, nach 3-6 Monaten sogar höher (25%) (Paulson, 2010)
- Der grösste **Risikofaktor** für Männer ist die Erkrankung der Mutter, denn Partner von Müttern mit PPD haben ein **2,5 höheres Risiko**, selbst eine PPD zu entwickeln. (Matthey et al., 2000)
- Darüber gesprochen wird noch weniger als bei den Frauen:

Warum niemand darüber spricht

- Männer wollen **stark und erfolgreich** sein
- **Erwartungen** an den heutigen Vater sind vielfältig, **Vorbilder fehlen**
- Sie wissen nicht, dass die Geburt auch für sie **körperliche Folgen** hat
- Sie sprechen lieber von **Burnout** als von Depression
- Fachpersonen fühlen sich überfordert in der **Ansprache der Väter**
- Väter fühlen sich mit ihren **Bedürfnissen übersehen**

Warum niemand darüber spricht



Pubmed Abb. Mit
freundlicher Genehmigung
von Dr. Sarah
Kittel-Schneider

Wie der Peer-Ansatz helfen kann

Tiefere Hemmschwelle: „Oft ist es einfacher für Betroffene, in einem ersten Schritt mit einer Frau zu sprechen, welche die gleichen Erfahrungen machen musste, als mit einer Fachperson. Auf einer Augenhöhe sozusagen. Diese Gespräche nutzen wir dann, um auf die notwendige fachliche Unterstützung hinzuweisen. Denn wir ersetzen keinen Psychologen oder Psychiater, aber wir sind eine wertvolle Ergänzung und oft der erste Schritt zur Hilfe.“ (Susanne Röthlisberger, Vorstandsmitglied und Patinnen-Koordinatorin)

Motivation: „Ohne die Ermutigung meiner damaligen Patin, mir die Mutter-Kind-Station in Affoltern a.A. anzuschauen, wären noch viele Monate des stillen Leidens vergangen. Zu erfahren, dass ihre Zeit in Affoltern eine positive Erfahrung war und sie aus der Krise geführt hat, half mir die Bedenken zu überwinden und diesen Weg auch zu gehen.“ (Annika Redlich, ehemals Betroffene)

Was wir planen

- **Aufklärungskampagne** zur Postpartalen Depression bei Vätern
- Aufbau **Paten-Pool** für Väter
- **Väter-Anlaufstelle** mit erfahrenen Männer-Therapeuten (ZH und BE)
- **Angebote für Partner von betroffenen Frauen** (z.B. auf MuKi-Stationen)
- Ergänzung der Website durch **genderspezifische Informationen** und Angebote
- (Phase zwei: Paten-Pool auch für Angehörige)

Wie Sie helfen können

- Haben Sie **Erfahrung in der Väter-Arbeit**?
- Sehen Sie **Synergien mit Ihrer Arbeit**?
- Was ist Ihrer Meinung nach wichtig, wenn wir auch Väter mit unserer Arbeit **„abholen“** möchten?

- Wir freuen uns über Ideen und Inputs:
 - info@postnatale-depression.ch
 - Tel. 044 725 55 25



Vielen Dank!