

Anlaufstellen für Eltern und Fachpersonen

Es folgt eine Aufzählung von einigen wichtigen Anlaufstellen für Eltern und Fachpersonen. Es werden möglichst umfassende Anlaufstellen und gesamtschweizerische Angebote vorgestellt. Es ist dabei zu betonen, dass es oft am hilfreichsten ist, wenn die Angebote regional genutzt werden.

Netzwerk Familie

- Sozialpädagogische Familienbegleitung
- Kontakt: 055 422 07 47, info@netzwerkfamilie.ch, www.netzwerkfamilie.ch

Mütter- und Väterberatung

- Beratungsangebot zu Elternschaft, Familienrollen, Kindererziehung und Gesundheit
- Website: www.sf-mvb.ch

Beratungstelefon pro juventute

- Unterstützung zu diversen elternrelevanten Themen
- Website: www.projuventute.ch/de/elternberatung, www.elternbildung.ch

Hebammenverband

- Beratung von Hebammen zu psychischer Gesundheit im Übergang zur Elternschaft
- Website: www.hebamme.ch

Partnerschafts- und Erziehungsberatung

- Angebote zur Stärkung der Elternrolle und des Paares
- Websites: www.paarlife.ch, www.triplep.ch, www.paarberatung-mediation.ch, www.perspektive-tq.ch

Psychologische Fachstellen und Fachpersonen

- Beratung oder Therapie durch Psychologinnen und Psychologen
- Websites: www.psychologie.ch, www.psychiatrie.ch

Elternnotruf und Ärztetelefon

- Rund um die Uhr erreichbar bei akuten Krisen
- Elternnotruf: 0848 35 45 55
- Ärztetfon: 0800 33 66 55

Verein Postpartale Depression Schweiz

- Aufklärung, Hilfsangebote und Kurse bei psychischen Störungen rund um die Geburt
- Website: www.postpartale-depression.ch

Adressen von Kliniken und Psychotherapiestationen

- Anlaufstellen für Eltern-Kind-Einrichtungen
- Website: <https://postpartale-depression.ch/de/hilfe/muki-plaetze.html>

Fachpersonen-Liste für den Austausch

- Liste mit Fachpersonen in der Schweiz, die offen für Austausch und unterstützende Angebote sind

- Website: <https://postpartale-depression.ch/de/hilfe/fachleute-listen/therapie.html>

Kurse für Eltern und werdende Eltern

- Verschiedene Kursangebote
- Website: <https://postpartale-depression.ch/de/hilfe/gruppen-kurse.html>

PPD-Krisen-App von Postpartale Depression Schweiz

- Die App bietet umfassende Informationen und Ressourcen zu verschiedenen Themenbereichen rund um die postpartale Depression.

Selbsthilfegruppen bei Equilibrium

- Kontakt für Betroffene: shg@depressionen.ch
- Kontakt für Angehörige: shg-ang@depressionen.ch
- Liste mit Selbsthilfegruppen und Kontaktadressen:
https://www.depressionen.ch/images/pdf/EQ_SHG_Schweizerkarte_D.pdf