

PILOTPROJEKT

Peripartale Krisenbegleitung

Begleitung von Müttern und Kindern in Krisen

Ein neuer Lebensabschnitt, der viel auf den Kopf stellt und in eine emotionale Krise münden kann.

→ Seite 2

Wenn Hormone Achterbahn fahren und Gedanken kreisen

Lena Sutter, leitende Pflege- und Hebammenexpertin am Inselspital Bern, im Interview.

→ Seite 4

Ein fiktiver Fall

Für Menschen wie Anna, Leo und Sandrine gibt es derzeit im Kanton Bern wenig bis keine Angebote.

→ Seite 7



Begleitung von Müttern und Kindern in Krisen

Die Geburt wie auch die ersten Tage und Wochen mit einem Neugeborenen sind für die meisten Eltern ergreifende Momente. Es beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der viel – mitunter zu viel – auf den Kopf stellt und in eine emotionale Krise münden kann. Im Kanton Bern fehlt derzeit ein Angebot für solche Notlagen. Meliso will diese Lücke schliessen.



Milena Schaller
Projektleiterin «Peripartale Krisenbegleitung», Meliso

Schwangerschaft, Geburt und die erste Lebenszeit mit einem Neugeborenen sind aussergewöhnliche Momente im Leben von Eltern. Sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene werden sie mit völlig neuen Erfahrungen konfrontiert. Ganz zu schweigen von den eigenen und den gesellschaftlichen Erwartungen an die neue Rolle, die mit viel Verantwortung und Verunsicherung einhergeht.

Ebenso einschneidend in der Zeit nach der Geburt: Das gewohnte Leben ist nicht mehr, wie es war und das neue noch nicht fassbar. Erholsamer Schlaf wird rar, Verschnaufpausen bleiben auf der Strecke. Zu viel und

zu langer Stress geht an die Substanz, kann ein System und den eigenen Lebensentwurf ins Wanken bringen, aber auch die elterliche Beziehung auf eine Bewährungsprobe stellen. Traumatische Erlebnisse während der Geburt, zu hohe eigene Ansprüche aufgrund gesellschaftlicher Erwartungen oder psychische Vorbelastungen sind weitere Gründe, die in der so genannten peripartalen Phase – der Zeit während der Schwangerschaft, rund um die Geburt, im Wochenbett und in den ersten Wochen im Leben mit einem Neugeborenen – in einer emotionalen Krise enden können.

Dass solche Krisen im Übergang zur Elternschaft keine Seltenheit sind, zeigt ein Blick in aktuelle Studien. Demnach braucht jede sechste Frau aufgrund emotionaler Instabilität in dieser Situation Unterstützung. «Die Phase rund um die Geburt ist heutzutage eine sehr verletzte Zeit», sagt Milena Schaller, ausgebildete Hebamme und angehende Psychologin. Sie konzipiert und leitet das Pilotprojekt «Peripartale Krisenbegleitung» bei Meliso. Und sie weiss aus ihrer eigenen beruflichen Praxis, wie wichtig es ist, dass junge Familien in belastenden Lebenssituationen Orientierung und Beistand erhalten, damit sich die Situation stabilisiert und Betroffene neuen Mut und Kraft schöpfen können.

«Eine sichere Bindung zu den Eltern ist für das heranwachsende Kind äusserst wichtig.»

Wege aus der Krise

Doch eine Anlaufstelle für peripartale Krisen fehlt derzeit im Kanton Bern. Die wenigen Plätze in sozialpädagogischen Einrichtungen und in psychiatrischen Kliniken sind nicht nur quantitativ unzureichend, sondern auch in anderer Hinsicht suboptimal: So ist eine Kinderbetreuung in psychiatrischen Kliniken und auch der Austausch mit anderen Betroffenen – oft eine halt-

«Die Phase rund

um die Geburt ist heutzutage eine sehr verletzbare Zeit.»

Milena Schaller

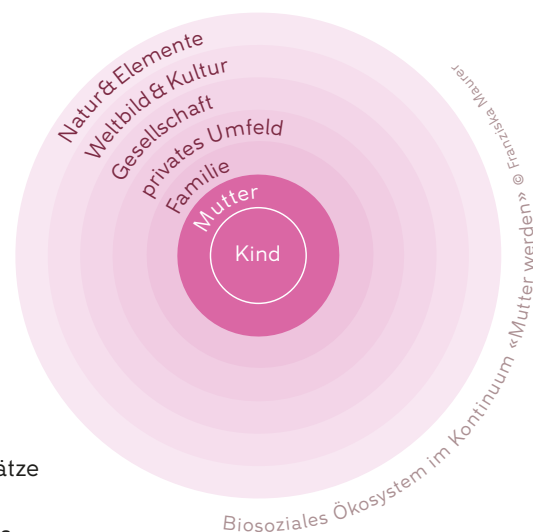
gebende Ressource – meist nicht vorgesehen, weil nur Einzelplätze vorhanden sind. In sozialpädagogischen Institutionen wiederum fehlt die Integration von Psychotherapie, Psychiatrie und eine Alltagsbegleitung.

Das hat Folgen: Befindet sich eine Mutter in emotionaler Not, ist das Neugeborene unweigerlich mitbetroffen. «Eine sichere Bindung zu den Eltern ist für das heranwachsende Kind äusserst wichtig, weil es dadurch Vertrauen in sich selbst und die Welt entwickeln kann», hält Milena Schaller fest. Denn ein Baby lernt über die feinfühligsten Signale und Reaktionen des Gegenübers, die eigenen Emotionen zu regulieren. «Hat eine Mutter aufgrund einer Krise keinen Zugang zur fürsorglichen Haltung ihrem Kind gegenüber, hat das oft Folgen für dessen ganzes Leben», so die Projektleiterin. Hinzu kommt: Schuld- und Schamgefühle betroffener Mütter, weil sie dem idealisierten gesellschaftlichen Mutterbild nicht entsprechen, verhindern oftmals rechtzeitige Unterstützung und verstärken damit die Belastung von Mutter und Kind.

Massgeschneiderte Begleitung

Mit dem neuen Projekt «Peripartale Krisenbegleitung», das im Jahr 2026 realisiert werden soll, will Meliso eine Versorgungslücke im Kanton Bern schliessen. Milena Schaller: «Wir schaffen ein Angebot, dank dem Familiensysteme wieder Orientierung erhalten und Mütter zurück in die Selbstwirksamkeit finden.» Die Unterstützung soll bedürfnisorientiert und interdisziplinär sein. Denn so unterschiedlich die Gründe für eine Krise sind, so unterschiedlich ist auch die erforderliche Begleitung.

Für das Meliso-Pilotprojekt heisst das: Das neue Angebot sieht eine ambulante, teilstationäre und stationäre Begleitung vor. Auch das Setting ist bewusst breit abgestützt: Fachkräfte aus den Bereichen Psychiatrie, Psycho-, Kunsttherapie, Sozialpädagogik und Geburtshilfe begleiten während der Krise Mutter und Kind, aber auch den anderen Elternteil. «Wir sind uns bewusst, dass auch Väter rund um die Geburt emotionale Krisen erleben und unterstützen auch sie mit ambulanten Angeboten», so Milena Schaller. Ziel ist es, dass Familien sich Schritt für Schritt wieder handlungsfähig erleben und jene Sicherheit erlangen, die es für die fürsorgliche Begleitung eines Kindes braucht.



Ganzheitlich & individuell

Das Projekt «Peripartale Krisenbegleitung» basiert auf den Grundsätzen der «Menschenmedizin» – einer Haltung, die den Menschen als untrennbare Einheit von Körper, Seele und Geist begreift. Gesundheit und Krankheit bilden demnach keine starren Gegensätze, sondern ein Kontinuum. Um der Komplexität einer Lebenskrise gerecht zu werden, verfolgt Meliso im Pilotprojekt einen ganzheitlichen, interdisziplinären Ansatz: Neben medizinisch-psychiatrischen Angeboten werden auch Fachpersonen aus den Bereichen Kunst, Philosophie, Soziologie und Theologie bei der Begleitung hinzugezogen. Dank dem flexibel gestaltbaren Angebot kann Meliso ganzheitlich und gezielt auf die Bedürfnisse von Betroffenen eingehen.

INTERVIEW

Wenn Hormone Achterbahn fahren und Gedanken kreisen

Die Gründe, wieso eine werdende oder frischgebackene Mutter in eine psychische Krise schlittert, sind nicht immer klar. Klar ist laut Lena Sutter – leitende Pflege- und Hebammenexpertin am Inselspital Bern – hingegen, dass es spezialisierte Angebote für Betroffene braucht und die Früherkennung zentral ist.

Sie sind für das Angebot «Unterstützung bei psychischen Belastungen in Schwangerschaft und Mutterschaft» im Inselspital verantwortlich. Wer findet den Weg zu Ihnen?

Lena Sutter: Das sind einerseits Frauen mit psychischen Vorerkrankungen oder in psychosozial schwierigen Situationen, aber auch solche, die erstmalig eine psychische Krise durchleben, beispielsweise aufgrund einer pränatalen Diagnose oder belastenden Ereignissen in der Schwangerschaft. Wir sind ein interprofessionelles Team, das ich zusammen mit einer Psychiaterin der UPD leite. Unser oberstes Ziel ist die Früherkennung, wofür ein systematisches Screening zum Einsatz kommt. Idealerweise lässt sich bereits in der Schwangerschaft abschätzen und planen, ob eine Frau nach der Geburt nach Hause kann oder ob ein Aufenthalt in einer Institution bzw. eine ambulante Unterstützung angezeigt sind.

Welche Schwierigkeiten werdender oder frischgebackener Eltern beobachten Sie in Ihrem Alltag?

Die Rollenbilder in Bezug auf eine Mutter sind nach wie vor eher starr. Eine Frau soll während der Schwangerschaft und nach der Geburt glücklich sein, so das Idealbild. Auch zur Geburt und zum Stillen gibt es Annahmen, die oft nicht mit der Realität korrelieren. Nicht selten haben Frauen Ängste – aufgrund der körperlichen Veränderungen, der Geburt, dem Zusammenleben mit einem Kind oder den beruflichen Auswirkungen. Solche Faktoren wie auch hormonelle Schwankungen können einen grossen Einfluss auf die Psyche haben. Die Wochenbettzeit selbst bringt ebenso zahlreiche Herausforderungen mit sich: Es gilt, viel Neues in kürzester Zeit zu erlernen. Die eigenen Bedürfnisse treten in den Hintergrund, der Alltag richtet sich von einem Tag auf den anderen nach den Bedürfnissen des Kindes aus. Das ist vielen Eltern im Vorfeld nicht so richtig bewusst. Auch zu wenig Schlaf oder zu hohe Erwartungen an die neue Situation können das Risiko für psychische Instabilität erhöhen.

Die Rollenbilder in Bezug auf eine Mutter sind nach wie vor eher starr.

Wie lässt sich herausfinden, ob eine Frau eine psychische Krise durchlebt und Unterstützung braucht?

Viele Prozesse, die vor, während und nach der Geburt passieren, sind normal und gehen wieder vorbei. Dazu gehören Stimmungsschwankungen, aber auch das Ringen mit der neuen Rolle und Identität. Doch es ist wichtig zu erkennen, ob das Teil des Übergangsprozesses ist oder ob es sich bereits um Symptome einer psychischen Erkrankung handelt. Deshalb braucht es gezielte Rückfragen, wenn eine Frau beispielsweise von Schlafproblemen oder gedrückter Stimmung berichtet.

Welche Unterstützung benötigen Betroffene, wenn sie in eine Krise schlittern?

Das ist sehr individuell und hängt von der jeweiligen Situation ab. Wichtig sind meist der soziale Support und eine Tagesstruktur – vor allem bei Depressionen. Auch eine Entlastung bei der Kinderbetreuung oder ein Mahlzeitendienst können wertvoll sein. Für gewisse Frauen reicht es hingegen nicht, lediglich für Ruhe und ein gutes Umfeld zu sorgen. Ihre Situation erfordert eine sorgfältige Diagnostik, zielgerichtete Therapien und spezialisierte Fachkräfte.

«Viele Betroffene stehen unter enormem Stress, weil unklar ist, wie es weitergeht.»

Lena Sutter

Welche Angebote stehen Müttern und Kindern im Moment offen?

In psychiatrischen Institutionen können die Kinder zwar mitgenommen werden. Doch dort fehlen Mutter-Kind-Therapien und eine Kinderbetreuung. Eine Mutter-Kind-Psychiatrie, wie sie in der Schweiz derzeit nur in Affoltern (ZH) etabliert ist, hat erwiesenermassen einen hohen Nutzen. Insbesondere auch, weil sie den Austausch mit anderen Betroffenen ermöglicht. Solche Einrichtungen fehlen im Raum Bern. Zielführend wären Institutionen, die auf psychisch belastete Frauen in der Schwanger- und Mutterschaft spezialisiert sind und dank dem Einbezug von Fachkräften aus der Psychiatrie oder der Psychologie Therapien anbieten können. Gerade wenn Ängste, Zwänge oder Depressionen vorliegen, ist eine Therapie nötig, um wieder Orientierung und Halt zu geben.



Lena Sutter
Fachführende Pflege- und
Hebammenexpertin
Universitätsklinik für Frauenheilkunde,
Inselspital Bern

Wo sehen Sie im Moment den dringendsten Handlungsbedarf?

Einerseits ist und bleibt die Früherkennung sehr wichtig, andererseits auch, dass die Behandlung in psychischen Krisen rasch erfolgt und es nach dem Spitalaustritt passende Anschlusslösungen gibt. Gerade wenn eine stationäre Anschlusslösung erforderlich ist, stehen viele

Betroffene unter enormem Stress, weil unklar ist, wie es weitergeht. Die einen wollen nicht in eine psychiatrische Klinik, andere finden keinen Platz oder fürchten sich vor einer Trennung vom Kind. Ein Angebot, wie es Meliso plant, könnte hier Abhilfe schaffen.



Warum passt das Pilotprojekt zu Meliso

Die familienorientierte Non-Profit-Organisation Meliso begleitet und stärkt Eltern in belastenden Lebensphasen mit dem Ziel, ihnen zu einem verantwortungsvollen, selbstwirksamen Leben zu verhelfen.

In der Schweiz bestehen überwiegend sozialpädagogisch ausgerichtete, mittel- bis langfristige Eltern-Kind-Institutionen. Auch Meliso bietet solche wichtigen Leistungen an – finanziert über kantonale Leistungsverträge. Doch wir sehen einen dringenden Bedarf an weiteren, innovativen Angeboten, insbesondere in besonders vulnerablen Lebensabschnitten.

Ein solches Herzensprojekt ist unser Pilotprojekt «Peripartale Krisenbegleitung» – ein Angebot für Eltern in seelischen Krisen rund um Schwangerschaft und Geburt. Dieses Projekt soll durch eine Kombination aus kantonalen Fördermitteln, Versicherungsleistungen und Spenden-

geldern finanziert werden. Nur so können wir eine nachhaltige, qualitativ hochwertige Betreuung langfristig sicherstellen und kontinuierlich weiterentwickeln.

Derzeit ist die Finanzierung solcher integrativer Angebote – an der Schnittstelle zwischen Sozialpädagogik und Psychotherapie – jedoch nicht einheitlich geregelt. Stattdessen müssen wir individuelle Modelle mit verschiedenen Stellen aushandeln. Besonders herausfordernd: Die Mutter-Kind-Dyade findet in bestehenden Finanzierungssystemen kaum Berücksichtigung. Doch wir geben nicht auf.

Mit Innovationskraft, Fachkompetenz und Herzblut entwickeln wir ein tragfähiges Finanzierungsmodell, das Familien ganzheitlich stärkt und ihre Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt.

Ihre Spende hilft uns, diesen Weg weiterzugehen. Gemeinsam können wir bewirken, dass Eltern und Kinder auch in schwierigen Zeiten Halt, Unterstützung und Perspektive finden.

Danke, dass Sie mit uns Familien stärken.

Roman Rech, Geschäftsführer Meliso

EIN FIKTIVER FALL

Von der Freude zur Krise

1. Anna K. kann es kaum fassen: zwei Streifen auf dem Schwangerschaftstest. Was für ein Glück! Auch Leo K., ihr Partner, freut sich auf den Familienzuwachs.
2. Die ersten Monate der Schwangerschaft laufen gut. Wenn nur diese Übelkeit nicht wäre. Anna schläft schlecht. Und plötzlich sind da Zweifel: Werde ich das alles schaffen? Die Frage ploppt manchmal mitten in der Nacht auf.
3. Dann ist es so weit. Sandrine ist da! Gesund, voller Leben. Anna ist von der achtstündigen Geburt völlig entkräftet. Die Freude über das neue Leben vermengt sich mit Angst. Viel Angst. Jetzt ist sie also Mutter. Ein Gefühl, das irritiert. Was bedeutet das für mich, was für mein Leben, was für unsere Beziehung? Die Gedanken rasen. Auch nachts und auch als Anna, Leo und das Baby wieder in den eigenen vier Wänden sind.

Eine betroffene Mutter
im Meliso

4. Die frischgebackenen Eltern sind überwältigt von den Ereignissen, die sich in den letzten fünf Tagen überschlagen haben. Und irritiert: Wieso weint Sandrine so viel – vor allem nachts? Fehlt ihr etwas, machen sie etwas falsch?

5. Leos Vaterschaftsurlaub ist vorbei. Von Urlaub keine Spur. Er muss wieder funktionieren, schlechter Schlaf hin oder her. Am Abend trifft er auf eine Anna, die völlig entkräftet ist und oft weint. Er packt an, so gut er kann, fühlt sich aber hilflos und ausgemergelt.

6. Annas Freundin ermuntert sie, Hilfe zu suchen. So kann es nicht weitergehen. In die Psychiatrie will Anna nicht, aber sie braucht Unterstützung. Vielleicht auch Medikamente. Sie wünscht sich Stabilität, einen Ort, der Sicherheit gibt, wo sie wieder zu Kräften kommen kann – zusammen mit Sandrine.

Für Menschen wie Anna, Leo und Sandrine gibt es derzeit im Kanton Bern wenig bis keine Angebote. Hier kommt Meliso mit dem Pilotprojekt «Begleitung von Müttern und Kindern in peripartalen Krisen» ins Spiel. Dank dem neuen Angebot erhalten Betroffene ab 2026 ambulante, teilstationäre und stationäre Unterstützung – individuell, flexibel und in einem interdisziplinären Setting. Ziel ist es, dass sich die Situation der Familien stabilisiert und sie zurück in die Selbstwirksamkeit finden. Damit die Kinder in einem sicheren, fürsorglichen Umfeld heranwachsen.

Hilfe benötigte.»

Wer wir sind

Das Meliso wurde 1986 unter dem Namen Heilpädagogische Lebensgemeinschaft (HPLG) als kleine Einrichtung gegründet, um Familien und ihre Kinder in belastenden Lebenssituationen zu unterstützen. Was als Mutter-Kind-Haus begann, hat sich über die Jahre hinweg zu einer breiten, familienorientierten Non-Profit-Organisation

weiterentwickelt – mit dem Ziel: den sich wandelnden Bedürfnissen von Familien gerecht zu werden und einen sicheren, stabilen Raum zu bieten. Heute setzt das Meliso auf ganzheitliche Unterstützung, die stets die Geschichte und die individuellen Herausforderungen der Familien im Blick hat.

Weitere Stimmen, die unser Pilotprojekt unterstützen



«Im Kanton Bern fehlt es derzeit an spezialisierten Angeboten für Mütter und ihre Kinder in peripartalen psychischen Krisen. Aus meiner Erfahrung als Chefärztin an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD AG Bern weiss ich, wie gross der Bedarf an interdisziplinärer und individuell abgestimmter

Unterstützung ist. Die Initiative von Meliso ist ein entscheidender Schritt, um diese Versorgungslücke zu schliessen und betroffenen Familien die notwendige Begleitung zu ermöglichen.»

Prof. Dr. med. Daniela Hubl

Chefärztin UPD, Stv. Klinikdirektorin FPP a.i. sowie Lehrkoordinatorin UPD



«Das Pilotprojekt zur peripartalen Krisenbegleitung von Meliso setzt dort an, wo unser Gesundheitssystem oft zu spät reagiert: bei der frühzeitigen Unterstützung von Frauen in seelischen Ausnahmesituationen rund um die Geburt. Es steht exemplarisch für eine Gesundheitspolitik, die präventiv, niederschwellig und interdisziplinär wirkt. Solche Angebote stärken nicht nur Mütter und Familien, sondern entlasten langfristig auch die öffentliche Hand. Ich unterstütze dieses zukunftsweisende Modell ausdrücklich.»

Andrea de Meuron

Gemeinderätin Stadt Thun und Grossrätin



«Rund um die Geburt meines Sohnes überschlugen sich die Ereignisse: Er schrie nächtelang, ich war pausenlos mit dem Stillen beschäftigt – dazu kam ein Bandscheibenvorfall, der mich stark einschränkte. So habe ich am eigenen Leib erfahren, wie schnell die Geburt eines Kindes in eine unvorhersehbare Krise münden kann.

Ich brauchte dringend Orientierung, Halt, einen Ort, um zur Ruhe zu kommen. Weil ein passendes Angebot nur im Kanton Basel existierte, habe ich mich dagegen entschieden – was ich heute bedauere. Ein Angebot wie jenes von Meliso ist für Mütter, Familien und Kinder im Kanton Bern dringend notwendig.»

Jaël Malli

Sängerin



«Nicht für alle ist die Geburt eines Kindes und die darauffolgende Zeit von Glück und Freude geprägt. Umso wichtiger sind deshalb zielgerichtete und flexible Unterstützungsangebote wie das Pilotprojekt zur peripartalen Krisenbegleitung vom Meliso (Bestandteil von Meliso +Plus), damit eine emotionale Krise überwunden werden

kann und starke und anhaltende Beziehungen entstehen können.»

Flavia Wasserfallen

Berner Ständerätin



«In der Schweiz nimmt die Zahl junger Frauen und Männer mit psychischen Problemen nach der Geburt zu, während die Geburtenrate sinkt. Das ist nicht nur ein persönliches, sondern auch ein politisches Thema, da es unsere Gesellschaft auf vielfältige Weise beeinflusst.

Es bedarf dringender Massnahmen, um

psychischen Erkrankungen im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt vorzubeugen.»

Franziska Roth

Solothurner Ständerätin



«In einer Krise ist es wichtig, Unterstützung und Halt finden zu können. Mit der peripartalen Krisenbegleitung will Meliso eine Lücke schliessen, die für werdende und frische Eltern im Kanton Bern besteht. Ich begrüsse dieses Vorhaben.»

Marieke Kruit

Stadtpräsidentin von Bern,

Psychologin und Psychotherapeutin



«Eine psychische Krise vor oder nach der Geburt tritt bei ca. 15% auf. Sie betrifft die Mutter, manchmal den Vater und infolge das Neugeborene in seiner vulnerablen Entwicklung und damit auch die Gesundheit unserer Gesellschaft. Es fehlt in der Schweiz an institutionellen, niedrigschwelligen Therapie-Programmen. Meliso bietet

ein vorbildliches Pilotprojekt an für ein spezifisches, schnell verfügbares, therapeutisches Hilfsangebot.»

Dr. med. Dorothea Hefti

Stv. Chef-Ärztin an der Frauenklinik am Spital Langenthal SRO

Sie finden weitere Stimmen laufend auf unserer Website publiziert.

Spenden Sie jetzt

Unterstützen Sie hier die Non-Profit-Organisation Meliso und ihr Pilotprojekt mit einer Spende. Wir setzen Ihre Unterstützung zielführend, gewissenhaft und wirkungsvoll ein. Mit Ihrem wertvollen Beitrag stärken Sie Eltern und Kinder.

Herzlichen Dank



www.meliso.ch/spenden

Meliso
Federweg 20
3008 Bern

+41 31 552 24 22
kommunikation@meliso.ch
www.meliso.ch

Weitere Informationen



Den digitalen Download dieser Broschüre und alle Meilensteine zum Pilotprojekt finden Sie hier:

www.meliso.ch

«Ich war verzweifelt, weil ich sofortige

Dank der freundlichen Unterstützung von



Katholische Kirche Region Bern
Römisch-katholische Gesamtkirchengemeinde Bern und Umgebung



Impressum

Redaktion und Text:
Meliso, Bern
in Zusammenarbeit mit Tanja Aebli

Korrektorat:
Felix Ruhl, Basel

Gestaltung und Satz:
Matthias Pauwels, Bern

Druck:
Prolith AG, Ittigen

Alle Bilder sind urheberrechtlich geschützt.