



# Postpartale Depression

**Die Auswirkungen  
des Wiedereinstiegs  
ins Berufsleben  
besser verstehen**



**PRO FAMILIA**  
SCHWEIZ  
SUISSE  
SVIZZERA

## **INHALTSVERZEICHNIS**

<b>EINLEITUNG</b>	<b>3</b>
<b>POSTPARTALE DEPRESSION: ZAHLEN &amp; SYMPTOME</b>	<b>5</b>
<b>WIEDEREINSTIEG INS BERUFSLEBEN: EIN ANSPRUCHSVOLLER ÜBERGANG</b>	<b>7</b>
<b>VORAUSSETZUNGEN FÜR EINEN ERFOLGREICHEN WIEDEREINSTIEG</b>	<b>9</b>
<b>FÜR UNTERNEHMEN: SCHULUNGEN, KLARE ABLÄUFE &amp; OFFENER DIALOG</b>	<b>9</b>
<b>FÜR ELTERN: VORAUSSCHAUENDE PLANUNG VON FAMILIÄREN &amp; BERUFLICHEN VERPFLICHTUNGEN</b>	<b>11</b>
<b>FAZIT</b>	<b>12</b>
<b>NÜTZLICHE LINKS &amp; KONTAKTE</b>	<b>13</b>
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	<b>14</b>

## EINLEITUNG

In der Schweiz ist etwa jede fünfte Frau von einer postpartalen Depression betroffen. Im Gegensatz zum Baby-Blues, der in der Regel innerhalb von zwei Wochen nach der Entbindung wieder verschwindet, hält eine postpartale Depression länger an, manchmal bis zu 18 Monate. Sie kann erhebliche Auswirkungen auf das Alltags- wie auch das Berufsleben haben.<sup>1</sup>

Trotz der hohen Zahl betroffener Menschen ist das Thema nach wie vor weitgehend tabuisiert. Viele Eltern und Angehörige haben Probleme damit, die Symptome zu erkennen. Diese Unsichtbarkeit verzögert den Zugang zu angemessener Unterstützung, erhöht das Risiko von Komplikationen oder Rückfällen und beeinträchtigt die psychische Gesundheit der Eltern.<sup>2</sup>

In der Schweiz haben Mütter Anspruch auf einen 14-wöchigen Mutterschaftsurlaub. Die Symptome einer postpartalen Depression treten jedoch häufig erst nach dieser Zeit auf.<sup>3</sup> Der Zeitpunkt des Wiedereinstiegs in den Beruf kann somit mit einer Phase grosser Verletzlichkeit zusammenfallen. Einige Studien weisen auf die Risiken eines überstürzten oder schlecht begleiteten Wiedereinstiegs für die psychische Gesundheit der Mütter hin.<sup>4</sup> Andere Untersuchungen deuten hingegen darauf hin, dass eine Rückkehr in ein unterstützendes Umfeld zum psychischen Wohlbefinden der Mütter beitragen kann. Es ist daher unerlässlich, dass die Betroffenen die mit dieser Phase verbundenen Herausforderungen verstehen. Durch eine frühzeitige Planung der Rückkehr an den Arbeitsplatz und gezielte Massnahmen kann das Risiko einer postpartalen Depression erheblich verringert werden.<sup>5</sup>

Mithilfe dieses Factsheets sollen Eltern und Angehörige über die Anzeichen einer postpartalen Depression informiert werden. Es werden die möglichen Auswirkungen einer Rückkehr an den Arbeitsplatz dargestellt, die je nach Kontext variieren können. Und schliesslich sind nützliche Hilfsmittel und Organisationen aufgeführt, die Betroffenen in dieser Zeit zur Seite stehen.

*Der Sammelbegriff „perinatale Depression“ umfasst depressive Zustände, die während der Schwangerschaft und nach der Geburt auftreten. In diesem Dokument wird der spezifischere Begriff „postpartale Depression“ verwendet, da er sich auf die Zeit nach der Entbindung bezieht.*

---

<sup>1</sup> Bressoud & Nanzer 2020

<sup>2</sup> Hänggi 2025

<sup>3</sup> Policy Center for Maternal Mental Health 2025

<sup>4</sup> Cooklin et al. 2011

<sup>5</sup> Gjerdingen et al. 2014

## **In Kürze**

### **Postpartale Depression:**

- Betrifft jede **fünfte** Frau und jeden **zehnten** Mann
- Tritt teilweise erst 18 Monate nach der Entbindung auf
- Folglich besteht die Gefahr, dass die Erkrankung mit dem Wiedereinstieg in den Beruf zusammenfällt

### **Der Wiedereinstieg in den Beruf ist ein kritischer Moment!**

- Theoretisch verringert die Rückkehr an den Arbeitsplatz das Risiko einer Depression
- In der Realität wird sie jedoch oft als stressige Zeit empfunden
- Unter schlechten Bedingungen erhöht die Rückkehr an den Arbeitsplatz das Risiko einer Depression

## **Die ideale Vorbereitung auf den Wiedereinstieg**

### **Eltern:**

- Die Organisation des Familienalltags so gut wie möglich im Voraus planen
- Bereits vor der Geburt die Modalitäten mit den Arbeitgebenden besprechen
- Nicht alleine bleiben: Bei Bedarf Rat einholen
- Sich an Organisationen wenden, die Unterstützung bieten (siehe Nützliche Kontakte und Links)

### **Arbeitgebende:**

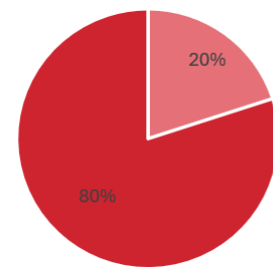
- Schulung von Führungskräften und Personalverantwortlichen zur Begleitung der Rückkehr nach dem Mutterschaftsurlaub
- Schaffung von klaren Abläufen für den Wiedereinstieg
- Schaffung eines Klimas des Vertrauens sowie flexible Anpassung an die jeweilige Situation

## POSTPARTALE DEPRESSION: ZAHLEN & SYMPTOME

In der Schweiz leiden zwischen 15 und 20% der Frauen an einer postpartalen Depression. Das sind bis zu 16'000 betroffene Frauen pro Jahr.<sup>6</sup> Die Symptome treten meist etwa im dritten Monat nach der Entbindung auf, können aber auch schon vorher oder aber erst 12 bis 18 Monate nach der Geburt auftreten. Auch frischgebackene Väter bleiben davon nicht verschont: Etwa 10% von ihnen zeigen ähnliche Symptome.

### Eine noch immer tabuisierte und unterdiagnostizierte Erkrankung

Schätzungen zufolge bleiben in der Schweiz fast zwei Drittel der postpartalen Depressionen unerkannt. Die tatsächliche Zahl der Fälle ist also viel höher als die offiziellen Zahlen vermuten lassen.<sup>7</sup> Dadurch bleiben viele Fälle von postpartaler Depression un bemerkt und die betroffenen Eltern erhalten keine angemessene Unterstützung. Dass dieses Phänomen weitgehend unsichtbar bleibt, liegt unter anderem daran, dass Elternschaft und psychische Gesundheit nach wie vor von einem hartnäckigen Tabu und vielen Vorurteilen begleitet sind. Die Geburt eines Kindes wird gesellschaftlich mit Freude assoziiert.<sup>8</sup> Betroffene Mütter und Väter schämen sich daher häufig für ihr Unwohlsein. Es fällt ihnen schwer, ihre Erfahrungen zu thematisieren und um Unterstützung zu bitten. In der Folge verbergen sie ihre Symptome. Ohne ausreichende Sensibilisierung besteht auch die Gefahr, dass das Umfeld die Anzeichen nicht erkennt. Dadurch verzögert sich die Erkennung und Behandlung der Krankheit.<sup>9</sup>



Eine frühzeitige Behandlung ist bei einer postpartalen Depression jedoch unerlässlich. Bleibt sie unbehan-

delt, kann sie zu chronischen Erkrankungen, anhaltenden familiären Spannungen und sogar zu Suizidgedanken führen.<sup>10</sup> Auch die Entwicklung des Kindes kann darunter leiden.<sup>11</sup> Schwedische Studien zeigen, dass das Sterberisiko bei Müttern mit unbehandelter postpartaler Depression im Jahr nach der Entbindung dreimal so hoch ist wie bei Müttern, die nicht davon betroffen sind.<sup>12</sup>

- Mütter, die an postpartaler Depression leiden
- Mütter, die nicht betroffen sind

<sup>6</sup> Periparto 2025

<sup>7</sup> Bressoud & Nanzer 2020

<sup>8</sup> Rappaz & Grabet 2023

<sup>9</sup> Hänggi 2025

<sup>10</sup> Hagatulah et al. 2024

<sup>11</sup> Bressoud & Nanzer 2020

<sup>12</sup> Santé sur le Net 2024

## Die häufigsten Symptome

Um diese Krankheit besser erkennen zu können, ist es wichtig, ihre häufigsten Symptome zu kennen. Hier findest du eine nicht abschliessende Liste der Anzeichen einer postpartalen Depression. Jede Situation ist einzigartig, und nicht alle Symptome treten bei jeder Person auf. Das Auftreten eines oder mehrerer dieser Symptome sollte jedoch Anlass sein, ärztliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen.<sup>13</sup>

- Starke Müdigkeit
- Antriebslosigkeit und Gefühl der Leere
- Geringes Selbstwertgefühl
- Übermässige Schuldgefühle
- Starke Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit und Aggressivität
- Anhaltende Traurigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Appetitlosigkeit
- Schlafstörungen
- Angstzustände und Panikattacken
- Intrusive Gedanken
- Soziale Isolation
- Ambivalenz gegenüber dem Kind
- Selbstmordgedanken
- Unerklärliche körperliche Symptome
- Verminderte Libido

Treten mehrere dieser Anzeichen auf, sollte unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden. Eine frühzeitige Diagnose und angemessene Begleitung können die Symptome lindern und das familiäre Zusammenleben langfristig verbessern.<sup>14</sup>



Wenn Sie eine perinatale Depression vermuten, ist es wichtig, schnellstmöglich eine ärztliche Fachperson zu konsultieren.

Um besser zu verstehen, was Sie empfinden, können Sie den Selbsttest von Periparto ausfüllen, der unter folgendem Link verfügbar ist:

**[www.postpartale-depression.ch/de/selbsttest](http://www.postpartale-depression.ch/de/selbsttest)**

Dieser Test ersetzt keine ärztliche Beratung. Es handelt sich nicht um eine Diagnose, sondern um ein Hilfsmittel, das Ihnen dabei helfen kann, die Notwendigkeit einer Konsultation einzuschätzen. Dieser Test richtet sich an Eltern, die Zweifel oder Unsicherheiten hinsichtlich ihrer psychischen Gesundheit haben.

<sup>13</sup> Periparto 2025

<sup>14</sup> Hänggi 2025

## WIEDEREINSTIEG INS BERUFSLEBEN: EIN ANSPRUCHSVOLLER ÜBERGANG

In der Schweiz beträgt der gesetzliche Mutterschaftsurlaub 14 Wochen. Verschiedene Studien zeigen jedoch, dass Symptome einer postpartalen Depression häufig genau nach dieser Zeit, etwa ab dem dritten Monat nach der Geburt, auftreten oder sich verstärken.<sup>15</sup> Die Auswirkungen der Rückkehr in den Arbeitsmarkt auf die psychische Gesundheit hängen stark vom Kontext ab, beispielsweise von der Verfügbarkeit einer zuverlässigen Kinderbetreuung, dem physischen Gesundheitszustand, den Arbeitsbedingungen, der Unterstützung durch den Partner oder die Partnerin sowie dem Gefühl der Sicherheit im beruflichen Umfeld.<sup>16</sup>

### Risikominderung in der Theorie

Generell ist eine Wiederaufnahme der Arbeit in einem Umfeld, das die Rückkehr in den Beruf unterstützt, mit einem geringeren Risiko für eine postpartale Depression verbunden.<sup>17</sup>

Dieser Effekt kann durch verschiedene Wirkungsmechanismen erklärt werden: Durch die Rückkehr in den Beruf haben Mütter wieder regelmässigen sozialen Kontakt, der sich nicht nur um das Thema Elternschaft dreht. So entsteht ein sozialer Raum ausserhalb des Familienlebens, der eine willkommene Abwechslung im neuen Alltag bieten kann. Die Arbeit stellt mit festen Arbeitszeiten und einer Routine ausserhalb des Hauses einen regelmässigen Rhythmus her, der neuen Müttern eine gewisse Stabilität verschaffen kann. Die Wiederaufnahme einer beruflichen Tätigkeit ermöglicht es schliesslich, eine soziale Identität und ein persönliches Ziel ausserhalb der Mutterrolle wiederzufinden. Dies kann das Selbstwertgefühl stärken.<sup>18</sup> Insgesamt tragen diese Faktoren dazu bei, das Risiko für eine postpartale Depression zu verringern, auch wenn ihre Wirkung je nach individueller Situation variiert.<sup>19</sup>

---

<sup>15</sup> Bressoud & Nanzer 2020

<sup>16</sup> McCardel et al. 2022

<sup>17</sup> Müller & Ramsden 2017

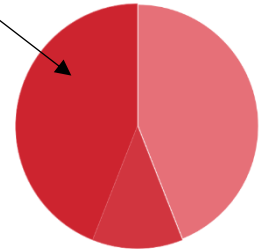
<sup>18</sup> Okorn et al. 2025

<sup>19</sup> Gjerdingen et al. 2014

## Ein stressiger Übergang

Für viele Mütter bedeutet die Rückkehr an den Arbeitsplatz hingegen Stress. Studien haben gezeigt, dass fast die Hälfte aller Frauen diesen Schritt als emotional schwierig empfindet. Zwischen 44 und 56% der Frauen geben an, sich im Unternehmen unengagiert, müde oder orientierungslos zu fühlen. Viele beklagen einen Mangel an Unterstützung.<sup>20</sup> Die schützende Wirkung der Rückkehr an den Arbeitsplatz fällt daher gering aus.

*44 bis 56% der Frauen empfinden die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach dem Mutterschaftsurlaub als eine schwierige Phase.*



Zu den förderlichen Faktoren zählen: Arbeitsplatzsicherheit, eine gewisse Flexibilität bei den Arbeitszeiten, die Möglichkeit von Familienurlaub sowie ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen den Mitarbeitenden und ihren Vorgesetzten. Damit der Wiedereinstieg reibungslos verläuft, ist eine frühzeitige Planung wichtig.<sup>21</sup> Sind diese Bedingungen erfüllt, trägt die Rückkehr an den Arbeitsplatz eher dazu bei, das Gleichgewicht wiederzufinden und postpartale psychische Probleme zu vermeiden.<sup>22</sup>

Wird der Wiedereinstieg hingegen nicht vorbereitet, kann dies den Wiedereinstieg erschweren. Ein starres Arbeitsumfeld mit hohen Anforderungen, wenig Verständnis und mangelnder Unterstützung erhöht die psychische Belastung. Dies kann zu einem Gefühl der Isolation, Entmutigung oder sogar zum Scheitern des Wiedereinstiegs führen.<sup>23</sup> Unter diesen Umständen kann die Rückkehr an den Arbeitsplatz das Unwohlsein verstärken und das Risiko einer postpartalen Depression erhöhen. Bestehen bereits Symptome, können Zwänge wie strenge Arbeitszeiten, ständiger Druck oder eine mangelnde Anpassung der Aufgaben und des Arbeitsrhythmus die Situation noch verschlimmern.<sup>24</sup>



### **Tipp für das Umfeld**

Traue dich, die frischgebackenen Eltern zu fragen: „Wie geht es dir wirklich?“. Biete zudem konkrete Hilfe an: eine Mahlzeit, ein Ausflug, Kinderbetreuung!

### **Tipp für Eltern**

Erlaube dir, Müdigkeit, Stress oder Zweifel zu empfinden und zögere nicht, um Unterstützung zu bitten!

### **Tipp für Arbeitgebende**

Plane gleich nach der Rückkehr ein Gespräch und organisiere regelmässige Follow-ups, um die Bedürfnisse zu ermitteln und die Arbeitsbedingungen entsprechend anzupassen!

<sup>20</sup> Apec 2024

<sup>21</sup> Rihm et al. 2025

<sup>22</sup> Cooklin et al. 2011

<sup>23</sup> Bakker et al. 2014

<sup>24</sup> Cooklin et al. 2011



## VORAUSSETZUNGEN FÜR EINEN ERFOLGREICHEN WIEDEREINSTIEG

Um das Risiko einer postpartalen Depression zu verringern, muss die Rückkehr an den Arbeitsplatz im Vorfeld sorgfältig vorbereitet werden. Dies erfordert eine Zusammenarbeit zwischen Eltern, Arbeitgebenden und Teams.



Es gibt Tools, die Mütter am Arbeitsplatz unterstützen: **Mamagenda** beispielsweise bietet Hilfsmittel und Merkblätter, um den Austausch und die Gespräche zwischen Eltern und Arbeitgebenden vor, während und nach dem Mutterschaftsurlaub zu strukturieren.

### Für Unternehmen: Schulungen, klare Abläufe & offener Dialog

Arbeitgeber können verschiedene Massnahmen ergreifen, um eine reibungslose Rückkehr an den Arbeitsplatz nach dem Mutterschaftsurlaub zu fördern. Dabei lassen sich drei Hauptansätze unterscheiden:

	Ziel	Beispiele für Massnahmen
<b>Schulung von Führungskräften &amp; HR</b>	Führungskräfte und HR-Fachpersonen wissen, wie sie Mitarbeitende unterstützend begleiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulungen zum Thema Wiedereinstieg</li> <li>• Sensibilisierung für die Zeit nach der Geburt</li> </ul>
<b>Klare Abläufe</b>	Die Rahmenbedingungen sind strukturiert und abgesichert	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitarbeitendengespräch bereits vor der Geburt</li> <li>• Schrittweiser Wiedereinstieg</li> </ul>
<b>Flexibilität &amp; offener Dialog</b>	Die Arbeitsbedingungen sind an individuelle Bedürfnisse angepasst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Homeoffice</li> <li>• Angepasste Arbeitszeiten</li> <li>• Ausgleichstage</li> </ul>

#### Schulung von Führungskräften & HR-Fachpersonen

Mit dieser Massnahme sollen Teamleitungen und Personalabteilungen die Mittel an die Hand gegeben werden, um die Rückkehr auf unterstützende Weise zu begleiten:

- Eine spezifische Schulung zum Thema vermittelt wichtige Kompetenzen, um Mitarbeiterinnen bei ihrer Rückkehr zu unterstützen.

- Ein Umfeld, in dem einem zugehört wird und man Vertrauen erfährt, fördert einen offenen und respektvollen Dialog.
- Um die Mitarbeiterin dabei zu unterstützen, wieder ihren Platz im Team zu finden, ist es wichtig, ihre Kompetenzen anzuerkennen und ihr das nötige Vertrauen entgegenzubringen, ohne sie übermässig zu kontrollieren.
- Um die Anzeichen von postpartalen Depressionen erkennen zu können und mit Wohlwollen und Umsicht zu handeln, ist es wichtig, für dieses Thema sensibilisiert zu sein.<sup>25</sup>

Diese Schulung bietet konkrete Instrumente, um Risiken wie Überlastung, Ausgrenzung oder Kündigung vorzubeugen.

### **Klare Abläufe festlegen**

Interne Richtlinien helfen dabei, die wichtigsten Schritte der Rückkehr zu planen und zu organisieren, um einen strukturierten und sorgenfreien Rahmen zu schaffen:

- Mitarbeitendengespräche bereits vor der Geburt, um die Modalitäten des Wiedereinstiegs zu besprechen und Erwartungen zu klären
- Nachbesprechung nach einigen Wochen, um gegebenenfalls die Arbeitsbedingungen anzupassen.
- Schrittweise Rückkehr mit angepassten Arbeitszeiten oder angepasster Arbeitsbelastung.

Bekannte und gemeinsam getragene Regeln schaffen einen verlässlichen Rahmen für alle Beteiligten.<sup>26</sup> Die Mitarbeitenden können so ihre Rückkehr gelassener vorbereiten, da sie sich in ihrer Doppelrolle als Eltern und Berufstätige unterstützt fühlen.<sup>27</sup>

### **Flexibilität und kontinuierlichen Dialog fördern**

Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Anpassung der Arbeitsbedingungen an die spezifischen Bedürfnisse der jeweiligen Situation.

Diese Flexibilität kann z.B. Homeoffice, angepasste Arbeitszeiten oder Ausgleichstage umfassen. Da jede Situation anders ist, müssen diese Massnahmen individuell angepasst werden. Dies sollte sowohl für den Vater als auch für die Mutter gelten. So wird die oft von der Mutter getragene mentale Belastung verringert und ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz gesichert, indem das Risiko psychischer Belastungen begrenzt wird.<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> Bakker et al. 2014

<sup>26</sup> Grice et al. 2011

<sup>27</sup> Bakker et al. 2014

<sup>28</sup> Cooklin et al. 2011

## Für Eltern : vorausschauende Planung von familiären & beruflichen Verpflichtungen

Auch Eltern können sich vorbereiten, um einen reibungsloseren Wiedereinstieg in den Beruf zu fördern.

Folgende Organisationen können dich unterstützen:

### Begegnung mit anderen Eltern und Vernetzung

- **Restful Families:** Plattform zur Vernetzung von Eltern

### Unterstützung und Beratung für Eltern

- **Elternnotruf:** kostenlose und anonyme telefonische Beratung (auch ausserhalb von Notfällen)
- **Pro Juventute:** kostenlose und anonyme telefonische Beratung
- **Kinderseele:** kostenlose und anonyme telefonische Beratung sowie Informationen

### Unterstützung und Informationen zu psychischen Problemen

- **Pro mente sana:** psychosoziale Beratung
- **Periparto Suisse:** Informationen und Hilfsmittel rund um die perinatale psychische Gesundheit

**Auf privater Ebene ist es sinnvoll, den Alltag im Voraus zu planen. Dies betrifft insbesondere die Wahl der Kinderbetreuung, die Aufteilung der Aufgaben innerhalb der Partnerschaft sowie den Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen oder Erschöpfung.** Ausführliche Gespräche zwischen den Eltern helfen dabei, Verantwortlichkeiten zu klären, Lösungen für den Fall von Erschöpfung zu finden und gemeinsam ein realistisches Gleichgewicht gemeinsam zu definieren. Diese im Voraus getroffenen Absprachen schaffen einen stabileren Rahmen und können dazu beitragen, die mentale Belastung der Mutter bei der Rückkehr in den Beruf zu verringern.<sup>29</sup>

**Parallel dazu empfiehlt es sich, über die konkreten beruflichen Rahmenbedingungen für die Rückkehr nachzudenken.** Idealerweise findet bereits vor der Geburt ein Gespräch mit den Arbeitgebenden statt, um die individuellen Bedürfnisse hinsichtlich Arbeitszeiten, Arbeitsorganisation oder Arbeitsrhythmus zu besprechen.

Auch bei guter Organisation können die ersten Wochen nach der Geburt anstrengend sein. In dieser Zeit Schwierigkeiten zu haben, ist keine Schande. Das Wichtigste ist, sich

<sup>29</sup> Misri et al. 2000

nicht zu isolieren. Der Austausch mit dem Umfeld, den Kolleg:innen oder Fachleuten aus dem Gesundheitswesen kann dabei helfen, diese Zeit besser zu überstehen. Treten Anzeichen einer Depression auf, ist es wichtig, schnell ärztlichen Rat einzuholen. Eine professionelle Betreuung kann dabei helfen, eine Diagnose zu stellen, eine geeignete Behandlung zu finden und die Arbeitsunfähigkeit bei Bedarf zu verlängern. Wenn man sich bereits bei den ersten Anzeichen Hilfe holt, kann man seine psychische Gesundheit bewahren und die Rückkehr an den Arbeitsplatz gelassener angehen.<sup>30</sup>

## FAZIT

Etwa jede fünfte Frau ist von einer postpartalen Depression betroffen. Die Symptome können weit über die 14 Wochen gesetzlichen Mutterschaftsurlaub hinaus andauern.

Die Rückkehr an den Arbeitsplatz kann, wenn sie in einem günstigen Umfeld erfolgt, die psychische Gesundheit der Mütter unterstützen. Die Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit bietet ein soziales Umfeld, eine strukturgebende Routine und die Möglichkeit, eine Identität ausserhalb der Mutterrolle wiederzufinden, was das Selbstwertgefühl stärken kann.

Diese positiven Auswirkungen zeigen sich jedoch nur, wenn die Arbeitsbedingungen entsprechend angepasst sind und die Rückkehr gut vorbereitet wird. Wesentliche Faktoren für eine erfolgreiche Rückkehr sind flexible Arbeitszeiten, Selbstständigkeit, Sicherstellung der Anstellung, Unterstützung durch das Management und transparente Kommunikation. Umgekehrt können mangelnde Unterstützung oder eine starre Organisation zu einer höheren psychischen Belastung führen. Für viele Mütter bleibt die Rückkehr an den Arbeitsplatz ein heikler und manchmal beängstigender Schritt.

Um das Risiko einer postpartalen Depression zu verringern, sollte gemeinsam mit den Arbeitgebenden vorausschauend geplant werden. So kann die Rückkehr an den Arbeitsplatz an die spezifischen Bedürfnisse jeder Situation angepasst werden. Unternehmen können Führungskräfte schulen, klare Abläufe einführen und Flexibilität für beide Elternteile ermöglichen. Auf Seiten der Eltern erleichtern eine im Voraus durchdachte Organisation des Alltags und ein offener Dialog mit den Arbeitgebenden einen reibungsloseren Übergang. Zahlreiche Organisationen und Verbände können ebenfalls wertvolle Unterstützung leisten.

Schliesslich ist es nach wie vor unerlässlich, das Tabu rund um die postpartale Depression zu brechen und Angehörige sowie Fachkreise zu sensibilisieren, um eine frühzeitige Erkennung der Symptome und eine angemessene Begleitung zu ermöglichen.

---

<sup>30</sup> Hänggi 2025

## NÜTZLICHE LINKS & KONTAKTE

### Organisation der Rückkehr an den Arbeitsplatz:

- **Mamagenda** : Plattform zur Unterstützung von Eltern bei der Organisation der Schwangerschaft am Arbeitsplatz  
[www.mamagenda.ch/de](http://www.mamagenda.ch/de)

### Begegnung mit anderen Eltern und Vernetzung:

- **Restful Families** : Plattform zur Vernetzung von Eltern  
[www.getrestful.ch](http://www.getrestful.ch)

### Unterstützung und Beratung für Eltern:

- **Elternnotruf** : kostenlose und anonyme telefonische Beratung (auch ausserhalb von Notfällen)  
0848 35 45 55 / [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)
- **Pro Juventute** : kostenlose und anonyme telefonische Beratung  
058 261 61 61 / [www.projuventute.ch/de/elternberatung](http://www.projuventute.ch/de/elternberatung)
- **Kinderseele** : kostenlose und anonyme telefonische Beratung sowie Informationen  
052 266 20 45 / [kinderseele@hin.ch](mailto:kinderseele@hin.ch) / [www.kinderseele.ch](http://www.kinderseele.ch)

### Unterstützung und Informationen zu psychischen Problemen:

- **Pro mente sana**: Psychosoziale Beratung  
0848 80 08 58 / [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)
- **Periparto**: Informations et ressources autour de la santé mentale périnatale  
[www.postpartale-depression.ch](http://www.postpartale-depression.ch)

### Selbsttest zur Früherkennung einer perinatalen Depression:

- **Selbsttest von Periparto**  
[www.postpartale-depression.ch/de/selbsttest](http://www.postpartale-depression.ch/de/selbsttest)

## BIBLIOGRAPHIE

APEC Association pour l'emploi des cadres. (2024). Retour de Congé Maternité et Carrière Professionnelle Des Femmes : « peut Mieux Faire » ! ([www.corporate.apec.fr/files/live/sites/corporate/files/Espace%20M%C3%A9dias/CP%20-%20Le%20retour%20de%20conge%CC%81%20maternite%CC%81%20des%20femmes%20cadres.pdf](http://www.corporate.apec.fr/files/live/sites/corporate/files/Espace%20M%C3%A9dias/CP%20-%20Le%20retour%20de%20conge%CC%81%20maternite%CC%81%20des%20femmes%20cadres.pdf) Zugriff am 10.11.2025)

Bakker, Marloes, Allard J. Van der Beek, Ingrid J.M. Hendriksen, David J. Bruinvels & Mireille N.M. Van Poppel. (2024). Predictive Factors of Postpartum Fatigue: A Prospective Cohort Study among Working Women. In: *Journal of Psychosomatic Research* 77/ 5: 385-90. (<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.08.013> Zugriff am 13.11.2025)

Bressoud, Murielle & Nathalie Nanzer. (2020). Connaissances et Pratiques Liées à La Dépression Périnatale En Suisse Romande - Résultats d'une Enquête Menée En Région Fribourgeoise. In: *Rev Med Suisse* 16/686: 557–60. (<https://doi.org/10.53738/REVMED.2020.16.686.0557> Zugriff am 13.11.2025)

Cooklin, Amanda R., Lousie Canterford, Lyndall Strazdins & Jan M. Nicholson. (2011). Employment Conditions and Maternal Postpartum Mental Health: Results from the Longitudinal Study of Australian Children. In: *Archives of Women's Mental Health* 14/3: 217–25. (<https://doi.org/10.1007/s00737-010-0196-9> Zugriff am 10.11.2025)

Gjerdingen, Dwenda, Patricia McGovern, Laura Attanasio, Pamela Jo Johnson & Katy Backes Kozhimannil. (2014). The Relationship between Maternal Depressive Symptoms, Employment, and Social Support. In: *Journal of the American Board of Family Medicine: JABFM* 27/1: (<https://doi.org/10.3122/jabfm.2014.01.130126> Zugriff am 13.11.2025)

Grice, Mira M., Patricia M. McGovern, Bruce H. Alexander, Laurie Ukestad & Wendy Hellerstedt. (2011). Balancing Work and Family After Childbirth: A Longitudinal Analysis. In: *Women's Health Issues* 21/1: 19–27. (<https://doi.org/10.1016/j.whi.2010.08.003> Zugriff am 13.11.2025)

Hagatulah, Naela, Emma Bränn, Anna Sara Oberg, Unnur A. Valdimarsdóttir, Qing Shen & Donghao Lu. (2024). Perinatal Depression and Risk of Mortality: Nationwide, Register Based Study in Sweden. In: *BMJ* 384. (<https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075462> Zugriff am 11.11.2025)

Hänggi, Silja. (2025). Dépression post-partum : symptômes et traitement. (<https://www.helsana.ch/fr/blog/famille/grossesse/depression-post-partum.html> Zugriff am 21.07.2025)

McCardel, Rachel Elizabeth, Emily Hannah Loedding & Heather Marie Padilla. (2022). Examining the Relationship Between Return to Work After Giving Birth and Maternal Mental Health: A Systematic Review. In: *Maternal and Child Health Journal* 26/9. (<https://doi.org/10.1007/s10995-022-03489-0> Zugriff am 13.11.2025)

Misri, Shaila, Xanthoula Kostaras, Don Fox & Demetra Kostaras. (2000). The Impact of Partner Support in the Treatment of Postpartum Depression. In: *The Canadian Journal of Psychiatry* 45/6: 554–58. (<https://doi.org/10.1177/070674370004500607> Zugriff am 17.11.2025)

Müller, Franziska & Alma Ramsden. (2017). Connaissances scientifiquement fondées sur les effets du congé parental, du congé maternité et du congé paternité : Revue de La Littérature. In: *Interface Politikstudien Forschung Beratung*. ([www.newsad-min.ch/newsd/message/attachments/53294.pdf](http://www.newsad-min.ch/newsd/message/attachments/53294.pdf) Zugriff am 10.11.2025)

Okorn, Ana, Madelon L. M. van Hooff, Annerieke E. N. ten Cate, Antonius H. N. Cillessen & Roseriet Beijers. (2025). Returning to Work after Maternity Leave: A Longitudinal Study Exploring Changes in Postpartum Work Resumption Stress and Its Determinants. In: *Community, Work & Family* 0/0: 1–22. (<https://doi.org/10.1080/13668803.2025.2465256> Zugriff am 12.11.2025)

Periparto (2025). Symptômes de la dépression post-partum. (<https://postpartale-depression.ch/fr/informations/symptomes/depression-postpartale.html> Zugriff am 10.11.2025)

Policy Center for Maternal Mental Health. (2025). Maternal Mental Health [Fact Sheet]. (<https://policycentermmh.org/maternal-mental-health-fact-sheet/> Zugriff am 11.11.2025)

Rappaz, Christian & Laurent Grabet. (2023). Dépression post-partum: «Entre 15 et 20% des mères sont ...». In: *Illustré* Juin 2023.

Rihm, Lydia, Jasmin Waibel, Marlene Karl, Judith T. Mack, Victoria Weise & Susan Gärthus-Niegel. (2025). Prepartum Working Conditions Predict Mental Health Symptoms 14 Months Postpartum in First-Time Mothers and Their Partners – Results of the Prospective Cohort Study ‘DREAM.’ In: *BMC Public Health* 25/1: 875. (<https://doi.org/10.1186/s12889-025-21886-2> Zugriff am 13.11.2025)

Santé sur le Net. (2024). Dépression périnatale: le risque de mortalité des femmes. In: *Santé sur le Net* Janvier 2024. (<https://www.sante-sur-le-net.com/depression-perinatale-quel-impact-sur-le-risque-de-mortalite-des-femmes/> Zugriff am 11.11.2025)