

Parallelveranstaltung Nr. 3

Prävention psychischer Krankheiten – national planen und lokal handeln

Von **Guido Münzel** und **Barbara Weil**

Prävention zielt darauf ab, Krankheiten vorzubeugen. Für die Prävention von psychischen Erkrankungen heisst das, Krankheiten wie Depression, Angststörungen, Schizophrenie und andere psychische Störungen zu verhindern. Der Workshop gibt einen Einblick in primärpräventive Projekte von zwei im Feld aktiven nationalen Akteuren. Der Verein IPSILON fokussiert auf die Suizidprävention, die Stiftung Pro Mente Sana auf die Sensibilisierung und Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten.

Stiftung Pro Mente Sana: Projekte wider die Stigmatisierung

Menschen mit einer psychiatrischen Krankengeschichte leiden insbesondere unter der Stigmatisierung. Sie werden mit einer negativen Eigenschaft in Verbindung gebracht und aufgrund ihrer Erkrankung von ihrem Umfeld bewertet. Das Stigma «psychisch kranke Menschen sind gefährlich» kann beispielsweise zum Rückzug des sozialen Umfelds führen, was wiederum soziale Isolation und Einsamkeit nach sich zieht. Eine Befragung von Arbeitgebenden zeigt stigmatisierendes Verhalten ziemlich deutlich: Unternehmen stellen lieber eine unzuverlässige gesunde Person als einen Bewerber mit einer psychischen Störung ein. Diese Diskriminierung kann bei betroffenen Personen Selbststigmatisierung auslösen. Der/die Betroffene beurteilt sich dabei selbst «stigmakonform» und meint, für keinen Betrieb tragbar zu sein. Er/sie wird sich deshalb ein nächstes Mal vielleicht gar nicht mehr um eine Stelle bewerben und sich dadurch zum Vornhinein eine gesundheitsfördernde Umgebung versagen.

Die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen hat somit grosse Auswirkungen auf verschiedenen Ebenen der Prävention. Psychische Störungen werden aufgrund des Tabus bagatelisiert, wodurch präventive Massnahmen erschwert werden. Es wird fälschlicherweise kein Handlungsbedarf erkannt, da Krankheiten der Psyche nicht genügend als ernstzunehmende Erkrankungen betrachtet werden oder eben mit Stigma besetzt sind. Dies führt zu verspätetem Erkennen einer Krankheit und mangelnder Behandlung. Zudem zeigt es die Auswirkungen der Stigmatisierung auf gesundheitsfördernde Bereiche wie Arbeit und soziales Umfeld, welche präventive Massnahmen beeinträchtigen. Demnach behindern mangelnde Information und die Stigmatisierung von psychischen Krankheiten alle Stufen der Prävention.

Drei Projekte werden im Workshop näher vorgestellt:

- Die Stiftung Pro Mente Sana plant mit verschiedenen Partnern eine nachhaltige **Sensibilisierungs- und Entstigmatisierungskampagne**. Die Kerngruppe des Projekts ist dialogisch aufgebaut: Betroffene, Angehörige und Fachpersonen werden gemeinsam ein Konzept erarbeiten. Um die Wirkung der Informations- und Entstigmatisierungsmassnahmen nachhaltig zu gewährleisten, soll die Kampagne langfristig über einen Zeitraum von fünf Jahren und auf ein multisektorales Vorgehen angelegt werden. Ziel ist es, Synergien zu nutzen und die Nachhaltigkeit sicherzustellen, damit sich die Einstellung der Bevölkerung gegenüber psychischen Krankheiten und davon Betroffenen hin zu einem realistischen Bild verändern kann.

- Die Stiftung Pro Mente Sana unterstützt den Verein Trialog Winterthur bei der Durchführung eines **Schulprojekts zur Entstigmatisierung psychisch beeinträchtigter Menschen**. Durch dieses Bildungsangebot für Oberstufen- und Berufsschulklassen verfolgt das Schulprojekt das Ziel, den Respekt und die Wahrnehmung bezüglich psychischer Krankheiten zu fördern, bestehende Vorurteile zu entkräften sowie durch den interaktiven Prozess von Wissen und Verstehen den Schülerinnen und Schülern eine Auseinandersetzung mit dem Tabuthema psychische Krankheit zu ermöglichen.
- **Pro Mente Sana berät Menschen** in psychischen Krisen sowie deren Angehörige und weitere Bezugspersonen, Pro Mente Sana informiert bei Fragen zu psychischen Störungen, deren Behandlung und bei Schwierigkeiten mit Fachpersonen und gibt telefonische Auskunft über Anlaufstellen, Hilfsangebote und Adressen im psychiatrischen Versorgungssystem (Triage). Die Beratung hat zum Ziel, über psychologische und soziale Veränderungsmethoden Krankheiten zu verhindern, Gesundheit zu fördern und die Krankheitsbewältigung zu unterstützen.

IPSILON: Dachverband Suizidprävention

In der Schweiz kommen jährlich fast dreimal mehr Menschen durch Suizid ums Leben als durch Verkehrsunfälle. Jugendliche und junge Erwachsene sowie vor allem ältere und alte Menschen sind besonders häufig Opfer. Oft trifft es Familien unerwartet, als plötzliche familiäre Katastrophe. Die Auswirkungen auf die Angehörigen sind gravierend. Die Schweiz hat im Vergleich mit dem Ausland im Bereich Suizidverhütung einen grossen Nachholbedarf.

Verschiedenste Akteure des schweizerischen Gesundheitswesens, Hilfswerke und kirchliche Organisationen schlossen sich 2003 zusammen und verwirklichten ein lang gehegtes Anliegen. Sie gründeten einen nationalen Dachverband zur Suizidprävention mit einer zentralen Geschäftsstelle, um ihre Angebote besser zu verknüpfen. Der Verein fördert das Verständnis für die Suizidproblematik und trägt dazu bei, das Wissen über das Thema zu mehren und Informationen besser zugänglich zu machen. IPSILON ist heute die einzige Stelle, die sich auf nationaler Ebene mit dieser Problematik befasst und so durch Koordination und Kooperation auf eine Bündelung der Kräfte hinarbeiten kann.

Soll Suizidprävention nachhaltig wirksam sein, muss sie von möglichst vielen Menschen und Institutionen getragen werden. Es kann und darf deshalb kein zeitlich begrenztes Programm sein, sondern muss dauerhafter Bestandteil kollektiver Wahrnehmung und Aufmerksamkeit werden.

Politikentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> - Anerkannter Experte und Gesprächspartner für Behörden, Politik, nationale und kantonale Fachorganisationen - Unterstützung von Kantonen bei der Erarbeitung kantonale Strategien - Mitwirkung bei der Entwicklung von Zielvorgaben, Strategien und Massnahmen zur Suizidprävention - Unterstützen von nationalen, kantonalen und regionalen Initiativen und Projekten in der Suizidprävention - internationaler Austausch mit Fachorganisationen (z.B. IASP)
Information und Koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Informations- und Dokumentationsstelle - Plattform für Fachpersonen - Informationen zu Anlaufstellen und Fachpersonen - Informationen / Koordination zu Programmen und Projekten - Erarbeiten von und Mitarbeit bei Publikationen, Richtlinien, Info-Telex etc. - Durchführen / Mitarbeit bei nationalen Fachtagungen und internationalen Kongressen - Fachtagung für Selbsthilfegruppen Suizidhinterbliebener

Wissensförderung	<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung von Standards für die Aus-, Weiter- und Fortbildung - wissenschaftliche Konsultation bei der Entwicklung eigener Präventionsprogramme - Fördern / Unterstützen von Fortbildungsaktivitäten - Projekte & Programme für Multiplikatoren - Information / Austausch zu Aktivitäten und Resultaten der Forschung
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

«Ausweg-Los!» Früherkennung von Depression und Suizidabsichten bei Kindern und Jugendlichen

Zwischenzeitliche Tiefs gehören zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Aus vorübergehenden Krisen können sich aber auch psychische Probleme entwickeln, zum Beispiel eine depressive Verstimmung oder auch Suizidabsichten. Häufig werden jedoch die inneren Nöte und das stille Leiden von betroffenen Kindern und Jugendlichen lange nicht erkannt. Erst rückblickend werden sie als «auffällig unauffällig» beschrieben.

Wann sollten sich Lehrpersonen, Berufsbildende, Eltern oder andere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen berechtigt Sorgen machen? Wie kann eine Depressions- und Suizidgefährdung möglichst frühzeitig erkannt werden? Was gilt es zu beachten, wenn sich Anzeichen einer depressiven Verstimmung bzw. einer Suizidgefährdung zeigen? Was können Schulen, Lehrbetriebe und Eltern vorbeugend tun?

Hinschauen und ansprechen kann Leben retten

«Ausweg-Los!» will einen Beitrag dazu leisten, dass depressions- und suizidgefährdete Kinder und Jugendliche frühzeitig erkannt und gezielt unterstützt werden. «Ausweg-Los!» richtet sich insbesondere an Berufsbildende, Lehrpersonen und Eltern. Folgende Angebote stehen Lehrbetrieben und Schulen zur Verfügung:

- Schulungsmodulare für Volksschulen sowie Schulen der Sekundarstufe II
- Schulungsmodulare für Lehrbetriebe
- Sensibilisierungsveranstaltungen für Eltern
- Informationsblätter für Lehrpersonen, Berufsbildende und Eltern
- Ausleihbare Medienpakete mit Unterrichts- und Grundlagenmaterialien für Schulen
- Verschiedene Arbeitsinstrumente zur Früherkennung von depressions- und / oder suizidgefährdeten Lernenden für Schulen und Lehrbetriebe
 - Einschätzungshilfe zur groben Beurteilung der Gefährdung
 - Übersicht zu Unterstützungsangeboten
 - Handlungsleitfaden im Umgang mit Risikosituationen bei Lernenden
 - Spezifische Merkmale zum Handlungsleitfaden für Depressions- und Suizidgefährdung

Die BEGES (Berner Gesundheit) informiert und schult Lehrpersonen, Berufsbildende und Eltern zu diesen und weiteren Fragen in der Früherkennung und Prävention von Depression und Suizidabsichten bei Kindern und Jugendlichen. Nach Bedarf beraten und begleiten die Projektverantwortlichen Schulen und Lehrbetriebe bei der Entwicklung praxisnaher Handlungsanleitungen im Umgang mit depressions- und suizidgefährdeten Lernenden.

Guido Münzel, lic.phil.
 Stiftung Pro Mente Sana
 Geschäftsleiter
 Hardturmstr. 261, Postfach
 8031 Zürich
 Tel.: 044 563 86 00
 E-Mail: kontakt@promentesana.ch
 www.promentesana.ch

Barbara Weil
 Dachverband IPSILON
 Geschäftsleitung
 Suizidprävention Schweiz
 c/o Landhaus Schönörtli 4
 3654 Gunten
 Tel.: 076 413 63 1
 www.ipsilon.ch