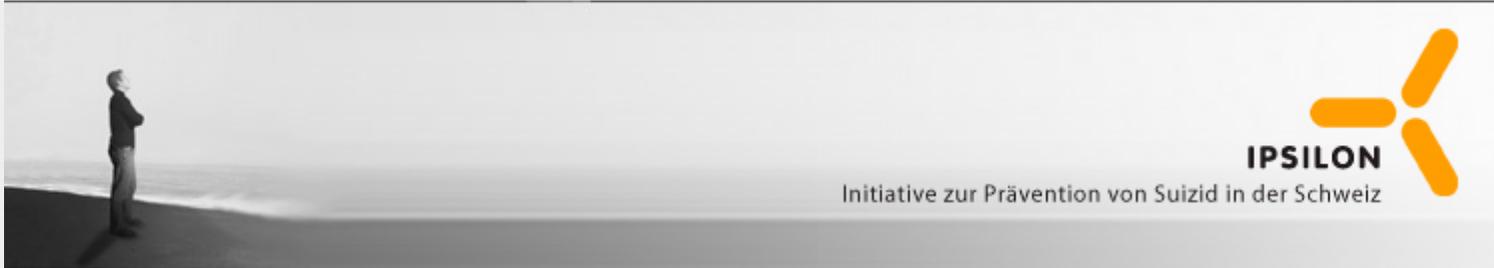


# Prävention psychischer Krankheiten national planen – lokal handeln

Barbara Weil, Geschäftsleiterin, IPSILON  
Guido Münzel, lic.phil., Geschäftsleiter pro mente sana

24. Zürcher Präventionstag – 22. März 2013  
«Gesundheitsligen und Prävention –  
Zwischen öffentlicher Gesundheit und privater Betroffenheit»

pro mente sana



## Inhalt

### 1. Grundlagen für die Prävention psychischer Krankheiten

- Ausgangssituation
- Grundsätze für die Umsetzung von Präventionsmassnahmen
- Orientierungspunkte für die Konzeption von Aktivitäten

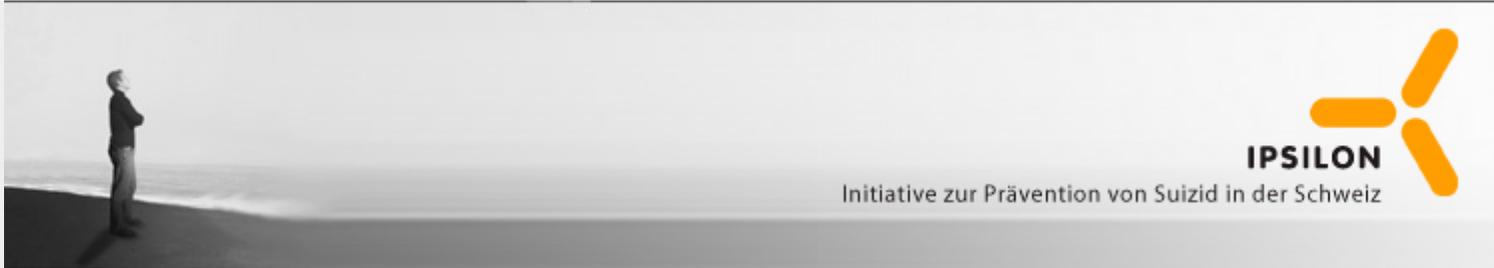
### 2. Entstigmatisierung und Sensibilisierung als Grundlage der Prävention

- Stigmatisierung und ihre Folgen
- Stigmatisierung durch Fachleute
- Determinanten der Stigmatisierung

### 3. Präventionsmassnahmen von IPSILON und pro mente sana

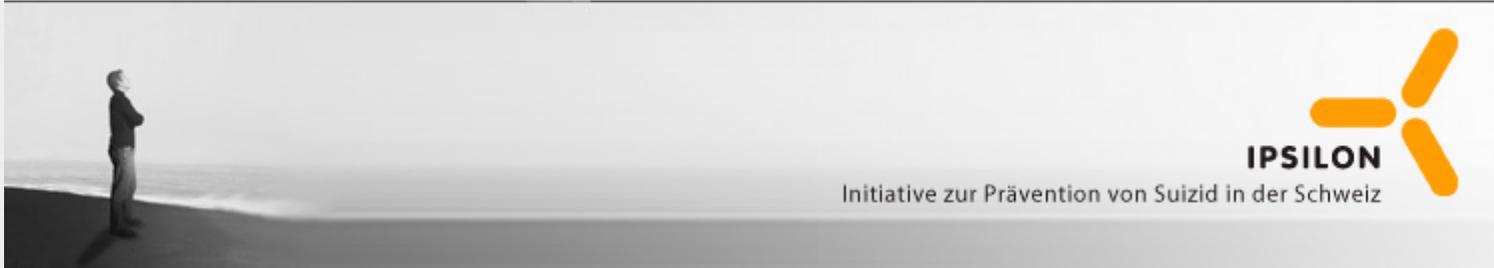
- **IPSILON (Beispiele):**
  - Schulungsmodule für Schulen
  - Schulungsmodule für Lehrbetriebe
- **pro mente sana:**
  - Nationale Sensibilisierungskampagne
  - Telefonische Beratung
  - Schulprojekt des Vereins Trialog Winterthur
  - Recovery , Peerarbeit, psychiatrische Trialoge

### 4. Fragen und Diskussion



## Ausgangssituation

- Lebenszeitprävalenz psychischer Störungen in CH 48% (OBSAN 2008)
- Neuerkrankungen: 1% der Bevölkerung pro Jahr
- Jeder zweite Schweizer erkrankt im Laufe seines Lebens an einer psychischen Erkrankung
- Fast jede Person in der Schweiz macht in der Familie, in der Verwandtschaft im Arbeits- und Freizeitumfeld Erfahrungen mit psychischen Störungen
- Die Summe der Erfahrungen nimmt mit dem Alter stetig zu
- 5-20% der jugendlichen Bevölkerung leidet an psychischer Störung
- Komorbiditätsrate liegt zwischen 50% und 60%
- Suizidrate in der Schweiz sind überdurchschnittlich hoch
- Suizid ist die Haupttodesursache bei 25-44-jährigen Männern
- Bei 90% der Suizide liegt eine psychische Störung im Vorfeld vor



# Grundsätze für die Präventionsarbeit

- **Empowerment und Selbstverantwortung**
  - Stärken und Fähigkeiten von Einzelpersonen und Gruppen fördern
  - Anerkennung (z.B. Freiwillige und ehrenamtliche Arbeit)
  - Bsp. pro mente sana: dialogische Seminare
- **Partizipation**
  - Zentrales Postulat der Prävention und Behindertenhilfe
  - Auf Projekt-Ebene und bei Willensbildung
- **Kooperation und Netzwerkbildung**
  - **National:** Strategie Bundesrat (BAG), Zuständigkeit?, Ressourcen
  - **Lokal:** Ressourcen, Federführung, Zeitaufwand



# Entstigmatisierung und Sensibilisierung

- **Definition Fachgruppe Mental Health (Public Health)**  
*Stigmatisierung: «ein körperliches, psychisches, soziales oder verhaltensbezogenes Merkmal einer Person, das ihr von anderen zugeschrieben wird und das die Person in Folge von anderen unterscheidet, herabsetzt oder ausgrenzt sowie der Person weitere (Verhaltens-)Regeln zuschreibt»*
- **Folgen der Stigmatisierung von psychischen Beeinträchtigten**
  - Gesellschaft erkennt psychische Störungen kaum
  - Zuschreibung der Attribute: gefährlich, gewalttätig, unberechenbar
  - Höchste soziale Distanz zu Menschen mit schweren psychischen Störungen
- Stigmatisierung durch Fachleute
- Determinanten für Stigmatisierung von psychischen Störungen
  - Informiert sein und Wissen
  - Darstellung in den Medien

## Orientierungspunkte für die Konzeption von Aktivitäten

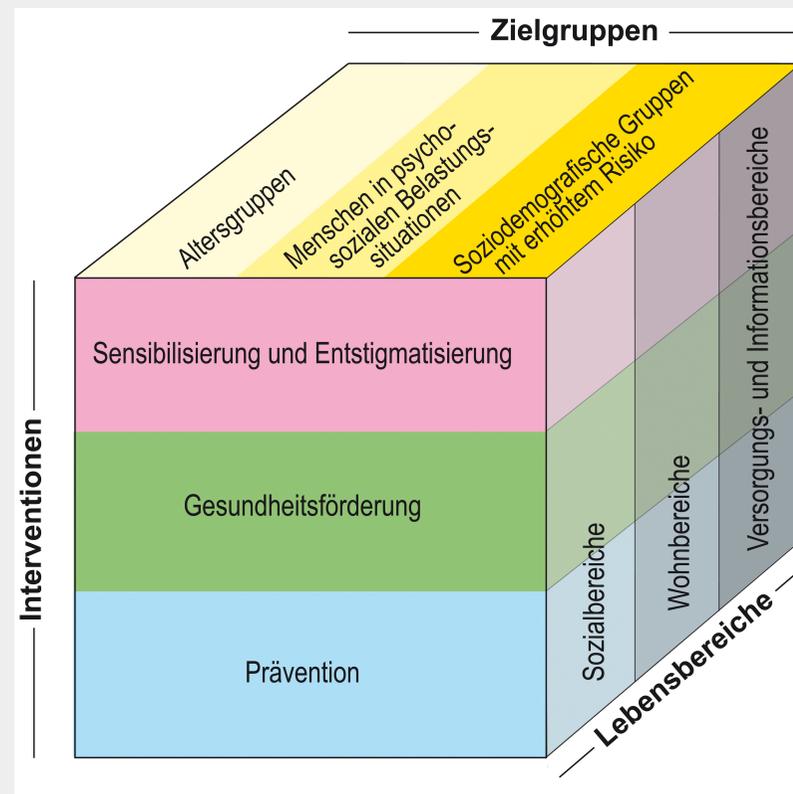
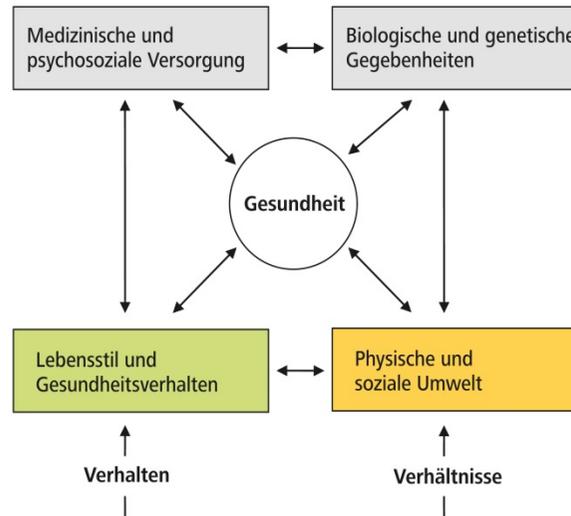
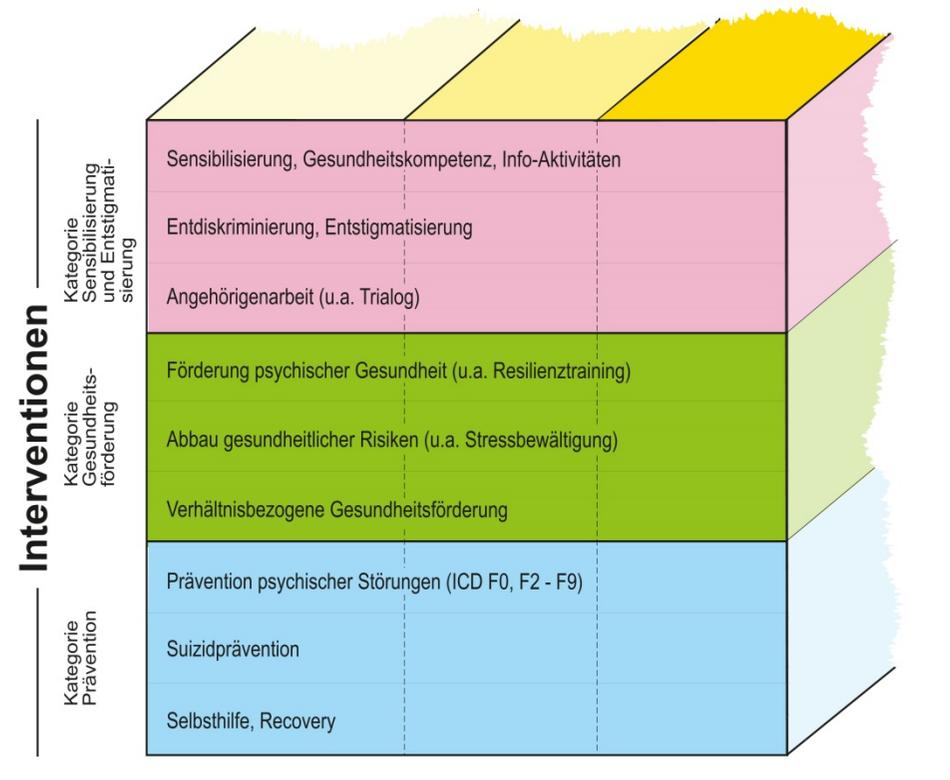


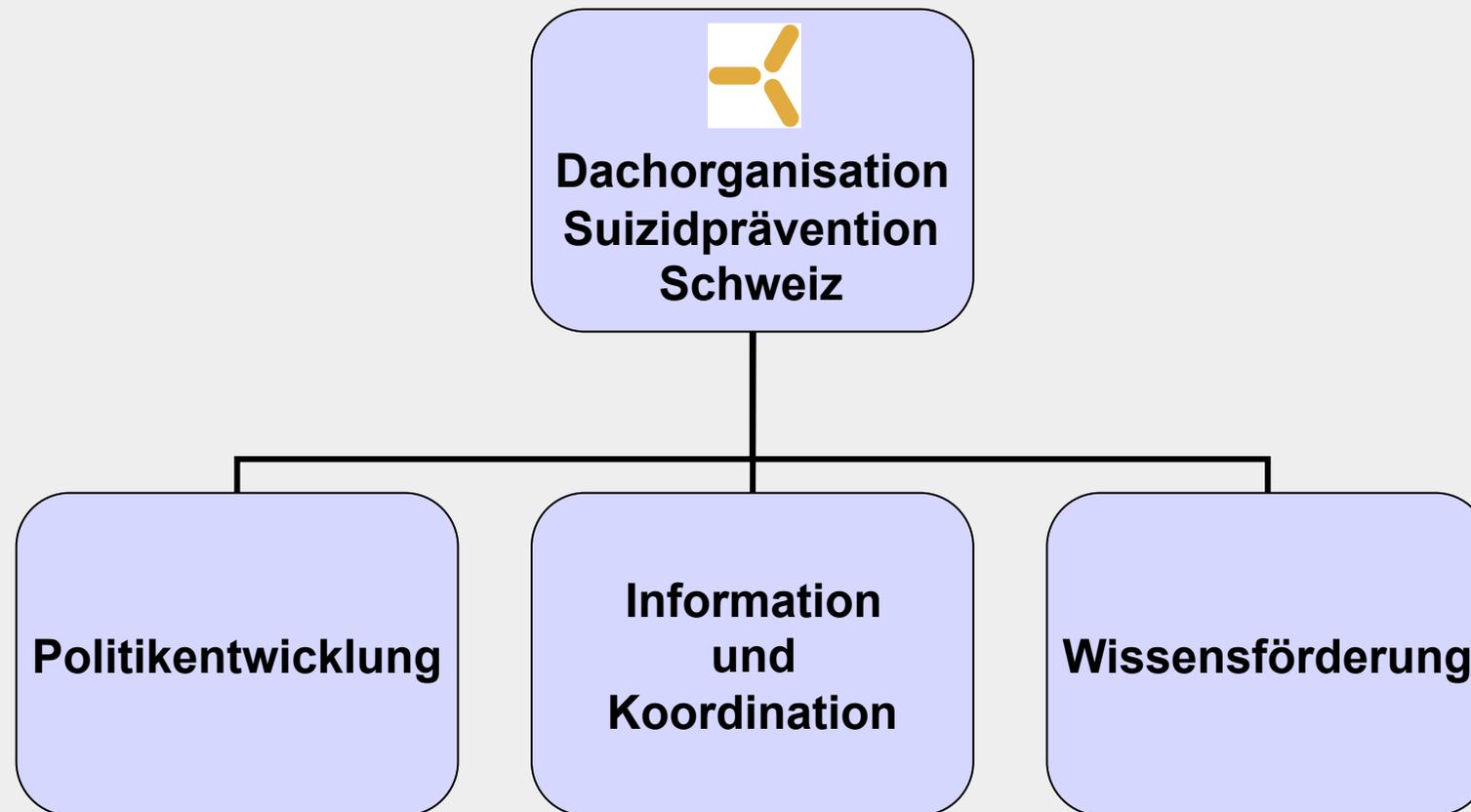
Abb. 4: Ansätze der Prävention und Gesundheitsförderung

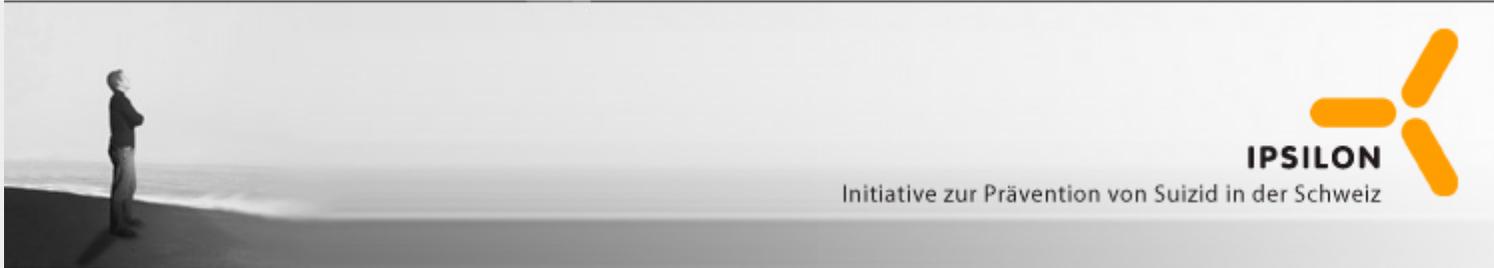


Ansatz	Individuell Personenorientiert	Strukturell, umweltbezogen
Sensibilisierung und Entstigmatisierung	Information, Einstellungsänderung	Gesetzgebung, Diskriminierungsverbot
Gesundheitsförderung	Erhöhung der Handlungskompetenz	Verbesserung der Lebensbedingungen
Prävention	Information, Motivation, spezielle Handlungsangebote	Anreize, Lenkung, Gesetzgebung

Abb. 5: Kategorien und Subkategorien der Dimension «Interventionen»





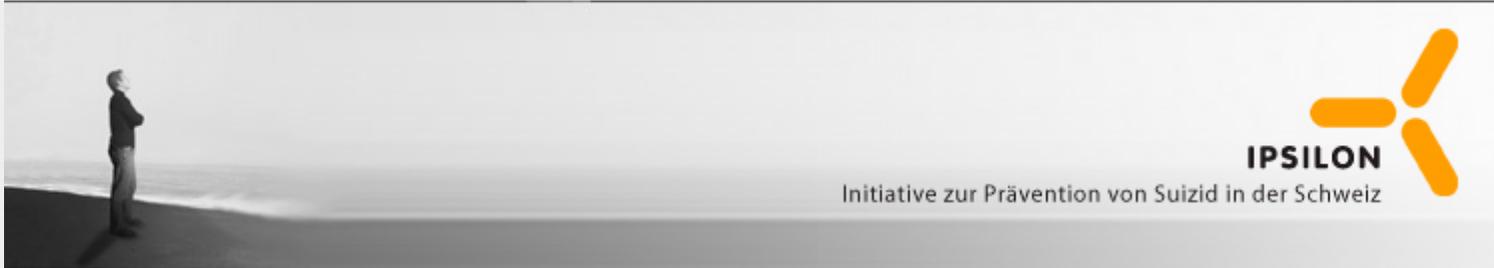


## **Art. 2 Zweck**

1 Das Ziel des Vereins ist, Suizid zu verstehen und zu verhüten.

2 Der Verein versteht sich als das nationale Fach- und Koordinationszentrum für Suizidverhütung in der Schweiz. Er koordiniert und unterstützt die Arbeit seiner Mitglieder, fördert das Wissen zu Suizid und engagiert sich in der Öffentlichkeit für die Anliegen der Suizidverhütung.

**Ipsilon hat national die führende Rolle in der Suizidprävention. Sie unterstützt, koordiniert und vernetzt die Institutionen, Organisationen, Gruppierungen und operationellen Programme im Bereich Suizidprävention. Im Wesentlichen durch Politikentwicklung, Information und Koordination sowie Aus-, Weiter- und Fortbildung.**



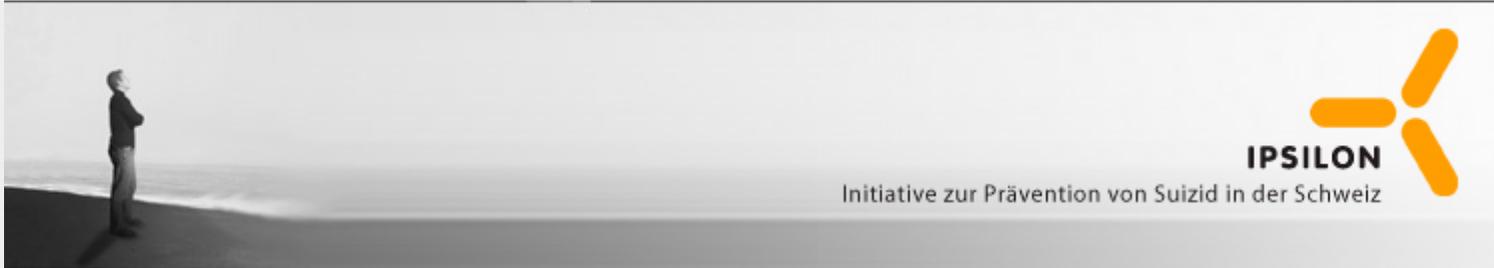
### **Politikentwicklung**

- Anerkannter Experte und Gesprächspartner für Behörden, Politik und nationale Fachorganisationen
- Mitwirkung bei der Entwicklung von Zielvorgaben, Strategien und Massnahmen zur Suizidprävention
- Unterstützen von nationalen, kantonalen und regionalen Initiativen und Projekten
- Internationaler Austausch mit Fachorganisationen



### **Information / Koordination**

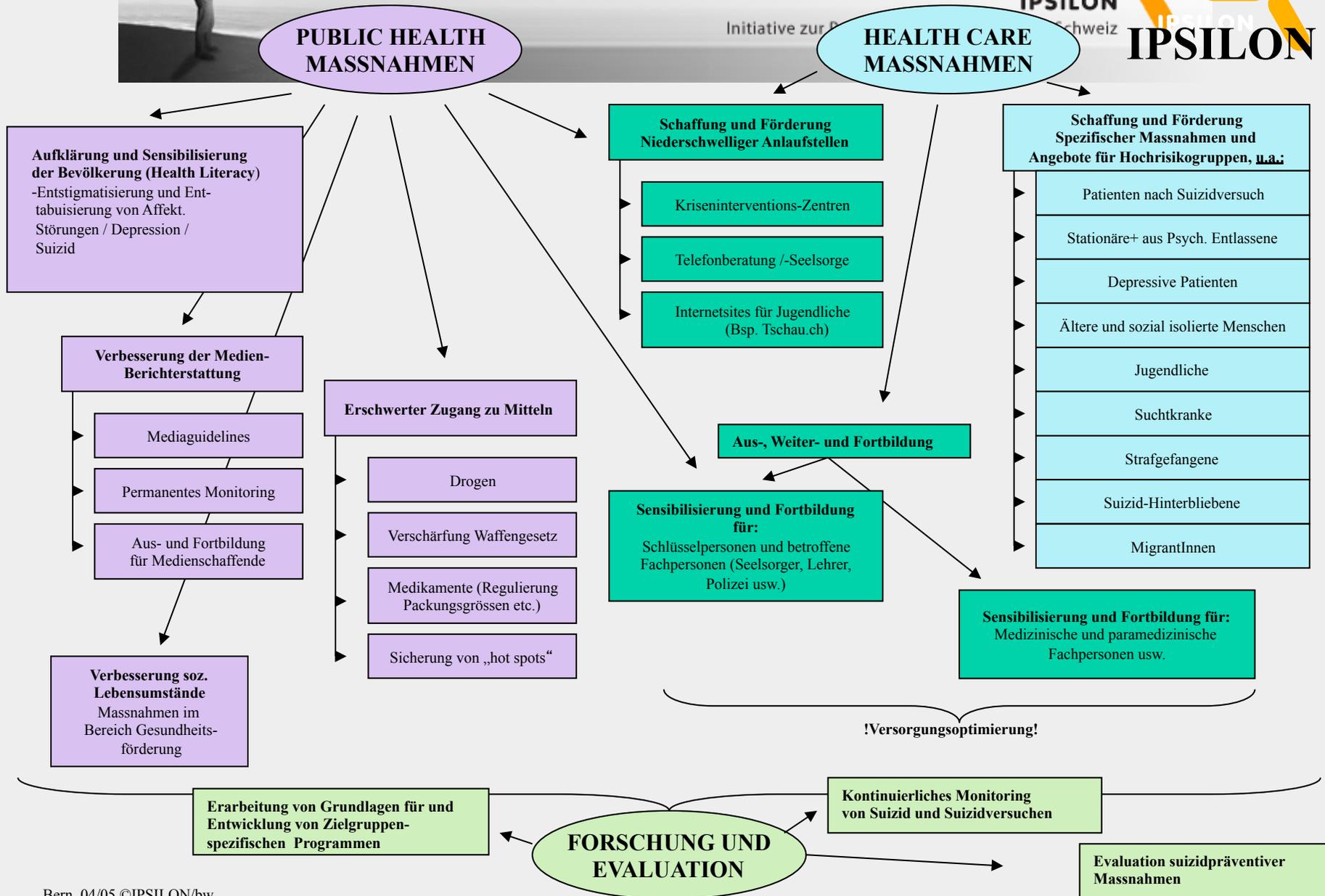
- Öffentlich zugänglichen Informations- und Dokumentationsstelle
- Plattform für Fachpersonen
- Informationen zu Anlaufstellen und Fachpersonen
- Informationen und Koordination zu Programmen und Projekten
- Erarbeiten von und Mitarbeit bei Publikationen (Richtlinien, Info-Telex etc.)
- Durchführen von und Mitarbeit bei nationalen Fachtagungen und internationalen Kongressen
- Ausschreibung und Vergabe eines Preises für Suizidprävention



### **Wissensförderung**

- Orientierung zu best practice und Standards für die Aus-, Weiter- und Fortbildung
- Fördern und Unterstützen von Fortbildungsprojekten und –programmen
- Information und Austausch zu Aktivitäten und Resultate der Forschung

# Matrix Suizidprävention





SCHULUNGSMODULE

'aus"weg"los!

Früherkennung von Depression und  
Suizidabsichten bei Kindern und Jugendlichen

# Schulungsmodulare für Schulen

A

## Sensibilisierungsmodulare

Depression und Suizid –  
(k)ein Thema für unsere  
Schule?

A1

## Präsentation der Angebote

20 bis 30 Min.

A2

## Sensibilisierung für das Thema

- > Zahlen und Fakten
- > Prävention und Früherkennung

1 Std.

A3

## Standortbestimmung

- > Ist-/Soll-Analyse
- > Handlungsbedarf und  
-prioritäten

1 bis 2 Std.

Berner Gesundheit  
Santé bernoise





**B**

### Grundlagenmodule

Gefährdungen frühzeitig erkennen und handeln

**B1**

### Grundlagen

für Lehrpersonen

- > Warnsignale im Alltag
- > Gefährdungseinschätzung
- > Unterstützungsangebote

2 Std.

**B2**

### Schritte der Früherkennung

- > Umgang mit gefährdeten Schüler/innen: Schritt für Schritt

2 Std.

**B3**

### Elternveranstaltung

- > Umgang mit (Pubertäts-)Krisen
- > Warnsignale im Alltag
- > Unterstützungsangebote

2 Std.

**C**

### Vertiefungsmodule

Handlungskompetenzen aufbauen

**C1**

### Medien und Umsetzung im Unterricht

- > Stress und emotionale Krisen als Unterrichtsthema

1 bis 2 Std.

**C2**

### Schulinterner Handlungsplan

- > Abläufe
- > Verantwortlichkeiten
- > Schnittstellen

3 bis 4 Std.

**C3**

### Coaching / Beratung

- > bei der Planung und Umsetzung konkreter Massnahmen

nach Bedarf

**C4**

### BE inMOVE

- > Kurs in motivierender Gesprächsführung

16 bis 18 Std.

Graphic: uoart1 Bern | Bau | Illustration: Bore Kabellau | Zürich | Blum





SCHULUNGSMODULE

'aus"weg"los!

Früherkennung von Depression und Suizidabsichten bei Kindern und Jugendlichen

# Schulungsmodulare für Lehrbetriebe

A

**Sensibilisierungsmodulare**  
Depression und Suizid –  
(k)ein Thema für unseren  
Lehrbetrieb?

A1

**Präsentation  
der Angebote**

20 bis 30 Min.

A2

**Sensibilisierung für  
das Thema**

- > Zahlen und Fakten
- > Prävention und Früherkennung

1 Std.

A3

**Standortbestimmung**

- > Ist-/Soll-Analyse
- > Handlungsbedarf und  
-prioritäten

1 bis 2 Std.

Berner Gesundheit  
Santé bernoise





**B**  
**Grundlagenmodule**  
Gefährdungen frühzeitig  
erkennen und handeln

**B1**  
**Grundlagen**  
für Berufsbildner/innen  
und Vorgesetzte

- > Warnsignale im Alltag
- > Gefährdungseinschätzung
- > Unterstützungsangebote

2 Std.

**B2**  
**Schritte der**  
**Früherkennung**

- > Umgang mit gefährdeten  
Lernenden: Schritt für Schritt

2 Std.

**B3**  
**Elternveranstaltung**

- > Stress und emotionale Krisen
- > Warnsignale im Alltag
- > Unterstützungsangebote

1 Std.

**C**  
**Vertiefungsmodule**  
Handlungskompetenzen  
aufbauen

**C1**  
**Betriebsinterner**  
**Handlungsplan**

- > Abläufe
- > Verantwortlichkeiten
- > Schnittstellen

3 bis 4 Std.

**C2**  
**Coaching / Beratung**

- > bei der Planung und  
Umsetzung konkreter  
Massnahmen

nach Bedarf

**C3**  
**BE inMOVE**

- > Kurs in motivierender  
Gesprächsführung

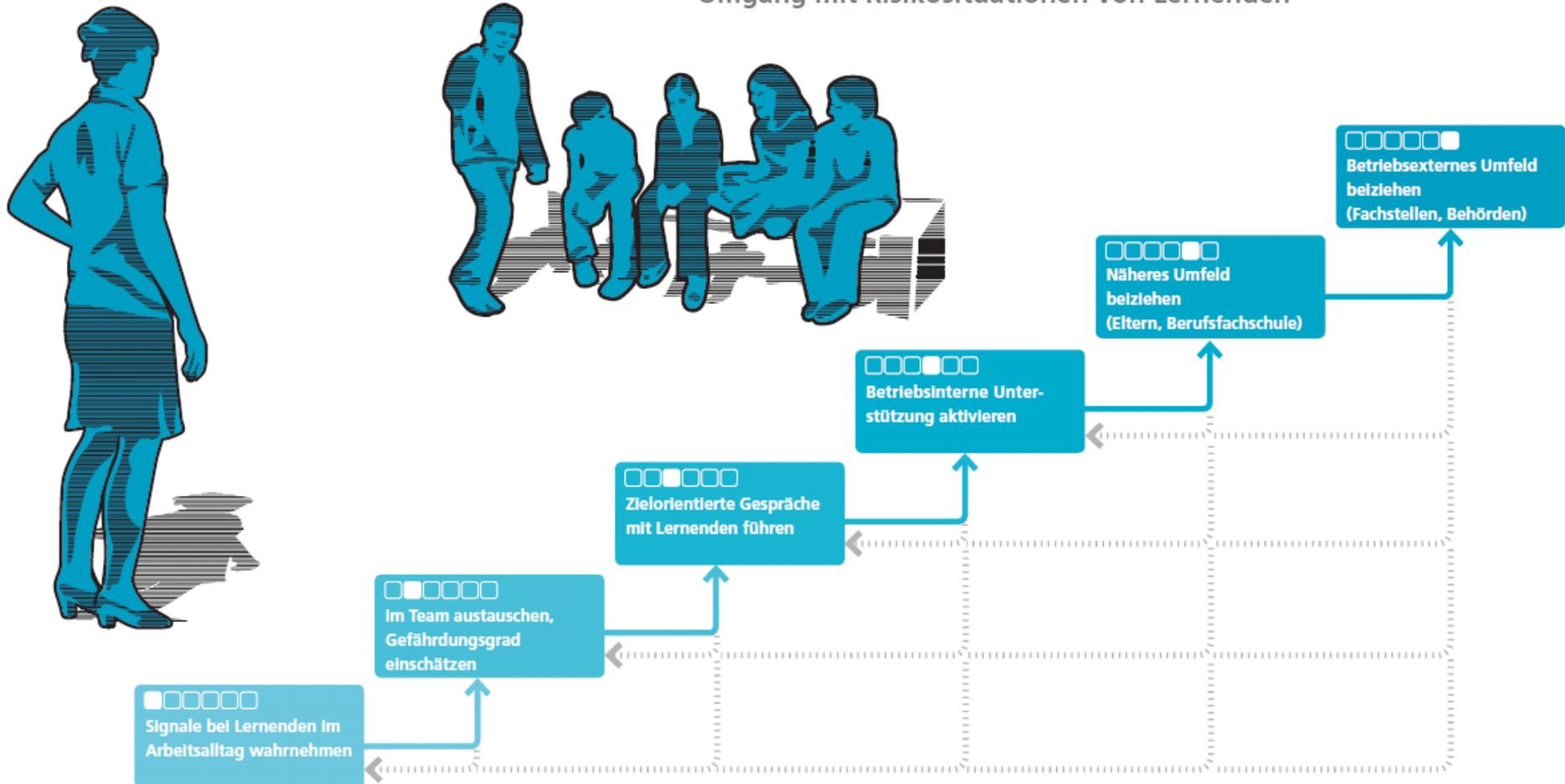
16 bis 18 Std.

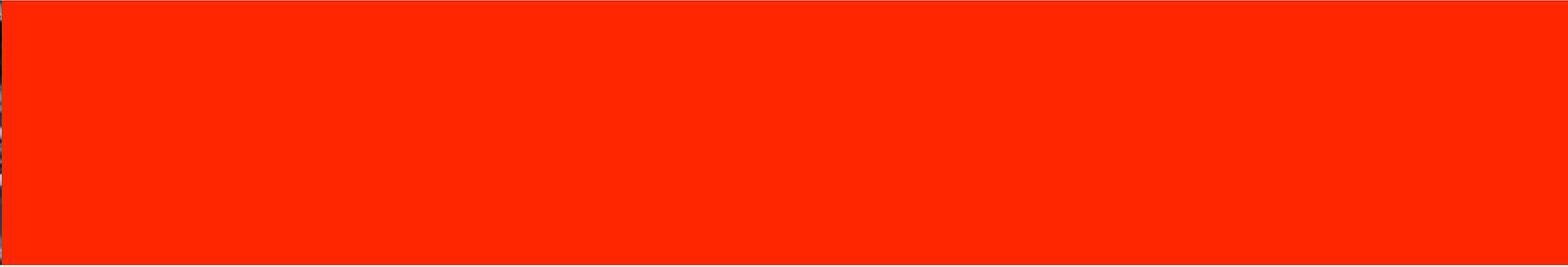
Gräfi: upart | Bern | Bild: Illustration: Kabejau | Zürich | Blum



# Schritte der Früherkennung

Handlungsleitfaden für Berufs- und Praxisbildner/innen im Umgang mit Risikosituationen von Lernenden






**INFOBLATT FÜR ELTERN &  
ANDERE BEZUGSPERSONEN**

Merkblatt | 211



**Depression und Suizidgefährdung**



## Schritte der Früherkennung

Handlungsleitfaden für Berufs- und Praxisbildner/innen im Umgang mit Risikosituationen von Lernenden

Dieser Handlungsleitfaden

- > verschafft Ihnen einen Überblick zu den wesentlichen Schritten beim Hinschauen und Handeln im Umgang mit gefährdeten Lernenden.
- > zeigt auf, wie Abläufe und Verantwortlichkeiten im Lehrbetrieb sinnvoll geregelt werden können – damit Risikosituationen von Lernenden möglichst erkannt werden, bevor es «brennt».
- > eignet sich als Arbeitsgrundlage, um für und mit Ihrem Lehrbetrieb einen betriebs-eigenen Handlungsplan zur Früherkennung von Risikosituationen zu entwickeln.



**INFOBLATT FÜR  
LEHRPERSONEN**



ADRESSEN

**'aus"weg"los!**  
Früherkennung von Depression und Suizidabsichten bei Kindern und Jugendlichen

## Unterstützungsangebote



## **Berner Gesundheit - Santé bernoise**

Philipp Schmutz

Fachmitarbeiter Prävention Basisdienste

Psychologe lic. phil. und Erwachsenenbildner SVEB

Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf

Tel. 034 427 70 70 / Fax 034 427 70 71

Philipp.Schmutz@beges.ch

[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



# Steckbrief Pro Mente Sana

Rechtsform	Stiftung
Gründung	1978
Charakter	<ul style="list-style-type: none"><li>- Behindertenorganisation nach Art.74 IVG</li><li>- Patientenorganisation, Gesundheitsliga</li></ul>
Organe	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stiftungsversammlung</li><li>- Stiftungsrat</li></ul>
CH-Abdeckung	<ul style="list-style-type: none"><li>- Association romande PMS</li><li>- Regionalstelle Tessin</li></ul>
Anzahl Mitarbeiter/innen	<ul style="list-style-type: none"><li>- 11 Stellen</li><li>- 18 Personen</li></ul>
Bilanzvolumen 2012	5' 781' 000
Aufwand 2012	1' 700' 000

## **Grundsätze von pro mente sana**

- Gleichstellung von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung
- Befähigung von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung
- Öffentliche Stimme (Advocacy)
- Partizipation am öffentlichen, politischen und kulturellen Leben

## **Kernthemen**

1. Sensibilisierung und Aufklärung
2. Behandlung und Betreuung
3. Recovery, Selbsthilfe und Dialog
4. Arbeit
5. Finanzielle Sicherheit und Wohnen
6. Soziale Beziehungen

## **Leitsatz 5: Sensibilisierung und Aufklärung**

---

Die Stiftung Pro Mente Sana klärt die Öffentlichkeit über Themen psychischer Beeinträchtigung auf und wehrt sich gegen Vorurteile, Benachteiligungen und Ausgrenzungen Betroffener.

## **Leitsatz 7: Recovery, Selbsthilfe und Trialog**

---

Die Stiftung Pro Mente Sana unterstützt Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung dabei, durch die eigenen Stärken und Fähigkeiten Gesundheit wieder zu erlangen und zu erhalten.

Sie ermutigt betroffene Personen, über ihre persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse mit einer psychischen Beeinträchtigung zu sprechen und ihre Erfahrungen im gleichberechtigten Trialog mit Angehörigen und Fachleuten auszutauschen.

# Beispiel 1: SENSIBILISIERUNG

## Nationale Sensibilisierungs-Kampagne zu Themen psychischer Beeinträchtigung ab 2014

1. Interdisziplinäres Projektteam und Einbezug von Betroffenen
2. Kampagne ist auf mehrere Jahre angelegt → Nachhaltigkeit
3. Umfassendes Massnahmenpaket für Gesamtbevölkerung und spezifische Zielgruppen
4. Methoden- und Medienkombination (Website, Broschüren, Plakate, Projekte etc.)
5. Umsetzung über nationale und regionale Multiplikatoren und örtliche Strukturen
6. Sprachregional und –kulturell umsetzbar
7. Messbare Indikatoren betr. Wirkung → Evaluation
8. Medienberichterstattung über psychische Krankheit verbessern



# Ausrichtung der Kampagne

## Leitsatz 1: Vision

---

Dank der Kampagne ist psychische Beeinträchtigung Gegenstand öffentlicher Diskussion und das Stigma von Menschen mit psychischen Krankheiten ist verringert (Problembewusstsein, Wissen). Die Bevölkerung gewinnt Verhaltenssicherheit im Umgang mit psychischer Krankheit und psychisch kranken Menschen (Umsetzung des Verhaltens).

## Leitsatz 2: Strategie

---

Die Kampagne wird in folgenden Prozessschritten geplant: (1) Problembewusstsein/Wahrnehmung des Themas durch die Gesellschaft, (2) Information & Wissen, (3) Umsetzung des Verhaltens/Verhaltenssicherheit.

# Beteiligte Organisationen

## Nationale Partner

- Pro mente sana
- Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz - Bund, Kantone, Gesundheitsförderung Schweiz
- Aktionsbündnis psychische Gesundheit Schweiz
- Werner Alfred Selo Stiftung
- Verein Equilibrium
- Ausgebildete Peers
- VASK Schweiz
- Association romande Pro Mente Sana

## Vertretungen regionale Umsetzung:

- Basel: Interessengemeinschaft Private Koordination Psychiatrie
- Bern: Bernisches Aktionsbündnis psychische Gesundheit
- Luzern: Dienststelle Gesundheit Kanton Luzern
- Schwyz: Gesundheit Schwyz
- Zürich: Institut für Sozial- und Präventivmedizin Zürich
- Romandie: Coordination romande des associations d'action en santé psychique

## Beispiel 2: GESUNDHEITSBERATUNG

Beratung in Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung  
Gesundheitsberatung

- Unter Gesundheitsberatung kann „eine professionelle Beratung verstanden werden, die sich auf Gesundheits-themen und –probleme bezieht und das Ziel hat, über psychologische und soziale Veränderungsmethoden Krankheiten zu verhindern, Gesundheit zu fördern und die Bewältigung einer Krankheit zu unterstützen“ (Faltermeier, 2004, S. 1064).
- Beratung sowohl präventiv als auch gesundheitsfördernd

# **pro mente sana**

## **BERATUNG Tel. 0848 800 858**

### **DAS PSYCHOSOZIALE TEAM:**

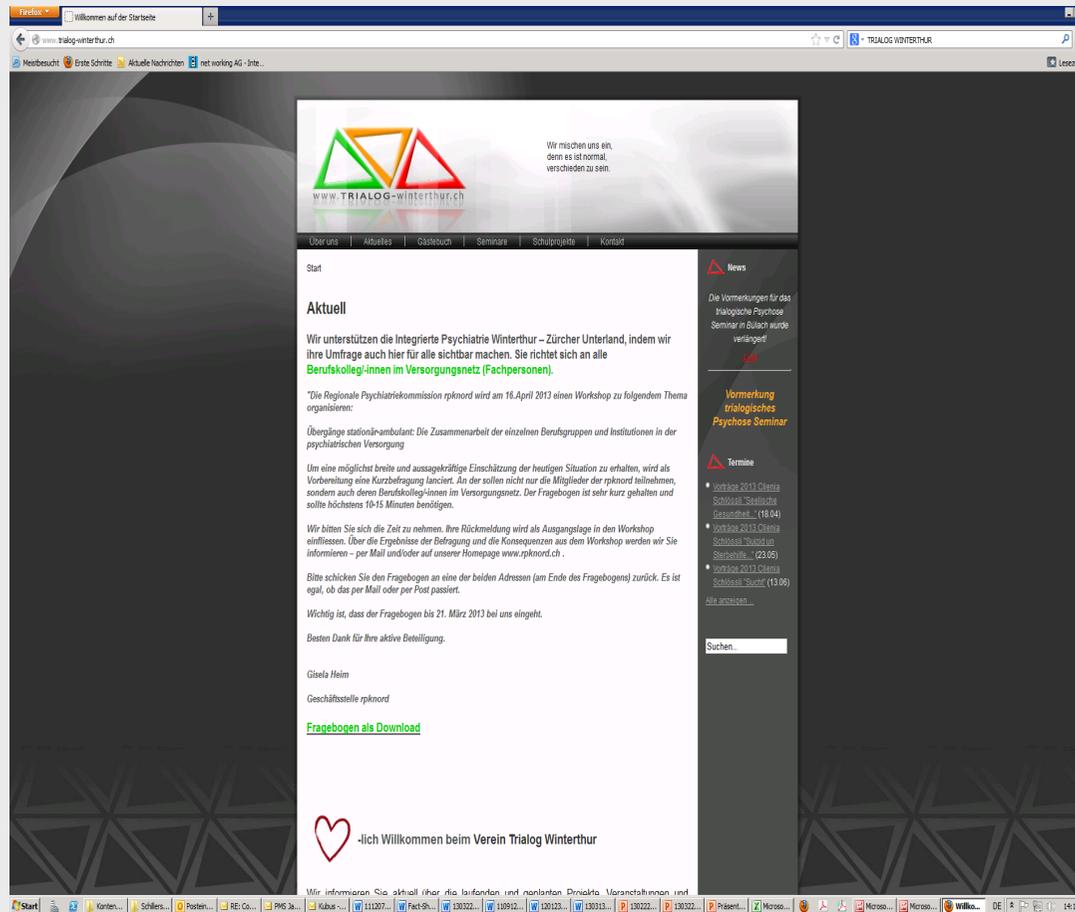
- berät Menschen in psychischen Krisen sowie deren Angehörige und weitere Bezugspersonen
- informiert bei Fragen zu psychischen Störungen, deren Behandlung und bei Schwierigkeiten mit Fachpersonen
- gibt Auskunft über Anlaufstellen, Hilfsangebote und Adressen im psychiatrischen Versorgungssystem (Triage)

### **DAS RECHTSTEAM:**

- berät bei Auseinandersetzungen mit Institutionen, Kliniken und ÄrztInnen
  - erteilt Auskunft über die Rechte von Betroffenen und Angehörigen.
  - informiert zu Fragen des Sozialversicherungsrechts, des Sozialhilferechts wie auch in vormundschaftlichen oder existenzsichernden Belangen.
- ca. 1700 Beratungen pro Jahr

# BEISPIEL3: PRÄVENTION

## Schulprojekt des Vereins «Trialog Winterthur»



## «Trialog1 » (trialogische Seminare)

- Trialogische Zusammensetzung: Betroffene, Fachleute, Angehörige
- Partnerschaftlicher Austausch und Gespräche über Krankheitserleben
- Psychische Krankheit aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten
- Abwechselnde Moderation
- Seminare zu Themen: Psychose, Depression, Borderline, Bipolare Störungen, Zwangserkrankungen, Angststörungen, Trauma-Folgestörungen

### **Rolle pro mente sana**

- Empowerment, Unterstützung Selbsthilfe, Aufbau von Trialogen in der Deutschschweiz, der Romandie und dem Tessin

## «Trialog 2» (trialogisches Schulprojekt)

### **Zielgruppen**

- Schüler und Schülerinnen ab der 3. Oberstufe
- Kantonsschulen, Gymnasien
- Berufsschulen
- Berufsschulen für angehende Pflegefachleute, (FaGe) sowie deren Lehrpersonen

### **Ziele des Projekts**

- Jugendliche und junge Erwachsene über psychische Krankheiten und psychische Gesundheit aufzuklären
- Vorurteile abbauen
- Prävention
- Sensibilisierung Lehrpersonen
- Trialogische Zusammensetzung: Betroffene, Fachleute, Angehörige

### **Dauer**

- Im Minimum 1 Tag

# BEISPIEL 4: PRÄVENTION / GESUNDHEITSFÖRDERUNG RECOVERY

*Recovery/ Genesen... «ist ein Prozess, eine Art sein Leben zu gestalten, eine Haltung, ein Weg, wie ich den Herausforderungen des Alltages begegne.» (Patricia Deegan, 1988)*

## **Zentrale Recovery-Botschaften**

- Gesundung ist bei schweren psychischen Erkrankungen möglich!
- Ohne Hoffnung geht es nicht!
- Jeder Gesundungsweg ist anders!
- Gesundung geschieht, auch wenn Symptome fortbestehen oder Krisen auftreten!
- Gesundung bedeutet nicht zwangsläufig vollkommene Symptom- und Krisenfreiheit!
- Krisen und Symptome werden aber seltener und sind weniger belastend!
- Krankheit und Gesundung verändern den Menschen!

## **Best-Practice Ausland**

- USA, Kanada, Grossbritannien, Neuseeland, Australien

## **Recovery und Expert/innen aus Erfahrung (Peers)**

- Recovery wird von den Betroffenen selber getragen (z.B. Ex-in, Bern, Netzwerk Recovery)
- Expert/innen aus Erfahrung sind Menschen, die von psychischer Krankheit betroffen sind und ihre Erfahrungen in verschiedenen Bereichen der Begleitung von Betroffenen, der Bildung wie auch in der Öffentlichkeitsarbeit einbringen wollen
- Einsatzgebiete: Gesprächsgruppen in Kliniken, Qualitätssicherung, IV-Stellen, Politik, Gremien von Organisationen
- Studiengang «Expertinnen / Experten aus Erfahrung – ein Studiengang für Psychiatrieerfahrene» (DAS) an der Fachhochschule für Gesundheit Bern 2012-2014 (zusammen mit Verein Ex-in Bern)

### **Rolle pro mente sana**

- Nationale Drehscheibe
- Ausbildungsgänge
- Advocacy
- Öffentlichkeitsarbeit

*«Man muss sich immer vergegenwärtigen, woher wir Experten/innen aus Erfahrung kommen. Die psychische Krankheit bleibt immer ein Teil der persönlichen Biografie. Wir Peers müssen deshalb mit unseren Kräften haushälterisch umgehen.»* (ein Experte aus Erfahrung)

*«Daher kann der Langsame keine schnellen Entwicklungen verfolgen – kann aber alles Einzigartige und die allmählichen Entwicklungen besser erfassen.»* (Sten Nadolny in «Die Entdeckung der Langsamkeit»)

## **Literaturhinweis / Quellen:**

Prävention psychischer Erkrankungen – Grundlagen für den Kanton Zürich,  
2012, Hrsg.: Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Arbeitspapier Entstigmatisierung, 2012, Public Health Schweiz  
([www.public-health.ch](http://www.public-health.ch))



Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit!

Fragen / Bemerkungen?