

«Ich habe es endlich nach draussen geschafft, aus diesem Tunnel»

«Ein Bündnis gegen die Krankheit Depression ist lohnenswert für jeden Kanton»: Dieses positive Fazit zieht der Zuger Gesundheitsdirektor Joachim Eder aus dem ersten Pilotprojekt in der Schweiz. Das Zuger Bündnis gegen Depression nach dem Nürnberger Modell wurde während zwei Jahren gemeinsam mit der Selbsthilfeorganisation Equilibrium und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG)¹ durchgeführt.

**Joachim Eder,
Brigitta Kühn-Waller**

Eigentlich wissen wir es alle: Gesundheitspolitik darf sich nicht nur auf das Bereitstellen von Spitalbetten, auf die Diskussion um Krankenkassenprämien und Medikamentenpreise sowie auf die Stossrichtung der KVG-Revision beschränken: Gesundheitspolitik besteht auch aus Zuwendung und Solidarität jenen Mitmenschen gegenüber, die wegen psychischer Krankheiten vorübergehend oder permanent auf der Schattenseite des Lebens stehen. Die Krankheit Depression zum öffentli-

chen Thema zu machen, die Betroffenen und ihre Angehörigen nicht allein zu lassen und ein starkes Netzwerk aufzubauen, ist deshalb oberste Priorität. Im Zuger Bündnis gegen Depression sind diese Ziele jedenfalls erreicht: in Familien, Schulen, Altersheimen, Kirchen und Ratsstuben. Nicht erst seit gestern zählt die Schweiz im europäischen Vergleich zu jenen Ländern mit hohen Suizidraten. Dass sich die traurige Bilanz konstant auf hohem Niveau hält, sollte nachdenklich stimmen. Wird nicht viel zu wenig dagegen unternommen? Von wem denn auch? Das Bundesamt für Gesundheit hat keinen gesetzlichen Auftrag für eine Suizidprävention. Viele Kantone sind

knapp bei Kasse. Politikerinnen und Politiker verbrennen sich an diesem Tabuthema nur ungern die Finger.

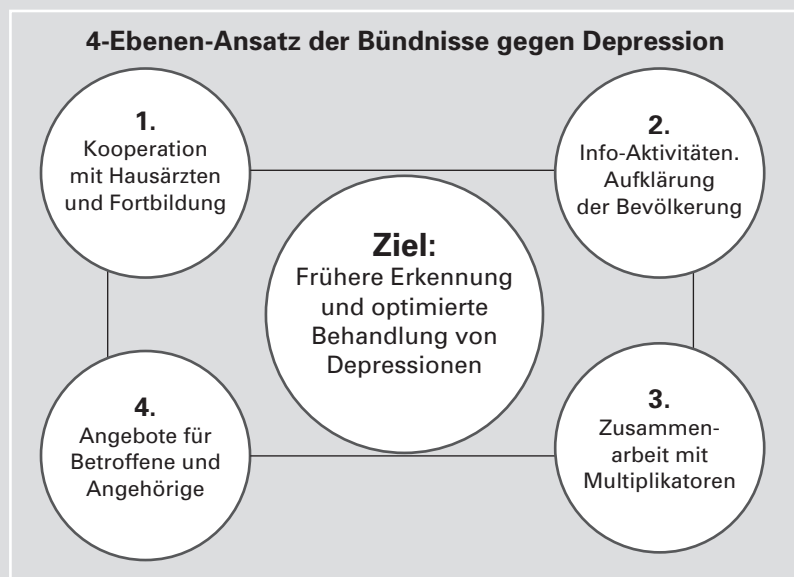
Eine Botschaft der Hoffnung

Ein Jugendlicher, der seinen Suizidversuch überlebte, schrieb in der Klinik folgendes:

«Heute ist endlich der Tag des grossen Aufbruchs da. Der Tod ist nicht mehr in meinem Kopf, ich habe es endlich nach draussen geschafft aus diesem Tunnel, der mich daran hinderte, das Schöne um mich herum zu sehen. Ich danke allen Schwestern, Pflegern und Psychos für ihr Verständnis. Und alles Gute, dem Nächsten, der kommt, und allen, die schon hier sind.»

Kasten 1

Ein Aktionsprogramm auf 4 Ebenen



Siehe auch
www.kompetenznetz-depression.ch
www.eaad.net

¹ wissenschaftliche Begleitung

Diese Botschaft der Hoffnung spricht für sich. Sicher auch für jene, die sich als politisch Verantwortliche noch überlegen, in ihrem Zuständigkeitsgebiet ein Bündnis gegen Depression zu lancieren. Nach den guten Erfahrungen in Zug ist klar: Ein Bündnis gegen Depression ist für jeden Kanton lohnenswert!

Alles begann in Nürnberg

Vorbild für das Pilotprojekt im Kanton Zug ist das «Nürnberger Bündnis gegen Depression». Diese Interventionsstudie führte Prof. Dr. Ulrich Hegerl von 2000 bis 2002 im Rahmen des «Kompetenznetz Depression» der Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU) durch. Die positiven Nürnberger Resultate – insbesondere die Senkung der Suizide und Suizidversuche – führten bereits Ende 2002 zu einer ersten Erweiterung des «Bündnisses». Das Forschungsteam liess die in Nürnberg verwendeten Materialien lizenzieren und baute ein Netzwerk für potenzielle Anbieter auf. Mit dieser Unterstützung konnten innerhalb kurzer Zeit in Deutschland, Italien (Südtirol) sowie in der Schweiz (neben dem Kanton Zug auch der Kanton Bern, s. *Kasten 3*) lokale Bündnisse nach dem Nürnberger Modell aufgebaut werden.


Die drei Kernbotschaften des Nürnberger Bündnisses, welche von den lokalen Bündnissen übernommen worden sind, lauten:

- Depression
- kann jede/n treffen
 - hat viele Gesichter
 - ist gut behandelbar.

Das erste Bündnis in der Schweiz

Anstoss für die Pilotphase gab der Zuger Mitgründer und Ehrenpräsident von Equilibrium, John P. Kummer (siehe S. 19), der bereits in Nürnberg den Aufbau von Selbsthilfegruppen für Depressionskranke unterstützt hatte. Im Rahmen der Strategieentwicklung Psychische Gesundheit von Bund und Kantonen entschied die kantonale Gesundheitsdirektion zusammen mit der Selbsthilfeorganisation Equilibrium und der damaligen Projektleitung Natio-

ZUGER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION



Joachim Eder
Regierungsrat und Gesundheitsdirektor Kt. Zug
Schirmherr Zuger Bündnis gegen Depression

Wir freuen uns über die erfolgreiche Tätigkeit und Resonanz, die wir während zwei Jahren erleben durften. Aber Depression ist vielerorts noch immer ein Tabu-Thema. Deshalb setzt sich die Gesundheitsdirektion weiterhin aktiv für die Bündnis-Anliegen ein. »

www.zugerbuendnis.ch
Gesundheitsdirektion Kanton Zug
Bundesamt für Gesundheit
EQUILIBRIUM, PC 60-703248-0
Albisstrasse 3, 6300 Zug
041 711 01 92, info@zugerbuendnis.ch

ZUGER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION



Brigitta Kühn-Waller
Präsidentin
Zuger Bündnis gegen Depressionen

Die Krankheit Depression kann jeden treffen, hat viele Gesichter und ist gut behandelbar. Diese Erkenntnis setzt sich aber nur durch, wenn Depression nicht länger ein Tabu-Thema ist. Dafür engagiere ich mich gerne. »

www.zugerbuendnis.ch
Gesundheitsdirektion Kanton Zug
Bundesamt für Gesundheit
EQUILIBRIUM, PC 60-703248-0
Albisstrasse 3, 6300 Zug
041 711 01 92, info@zugerbuendnis.ch

Die Testimonial-Inserate der beiden Autoren, wie sie in den Zuger Zeitungen erschienen sind. An dieser Kampagne zur Sensibilisierung der Bevölkerung haben zahlreiche weitere Zuger Persönlichkeiten teilgenommen.

nale Gesundheitspolitik Schweiz das Aktionsprogramm unter schweizerischen Bedingungen zu erproben. Der Projektkredit betrug 175 000

Franken, zusätzlich unterstützten private Gönner, Partner und Sponsoren das Projekt (Die vielfältigen Aktivitäten dieses Bündnisses sind

Kasten 2

Ebene 3: Zusammenarbeit mit Multiplikatoren

Begleitgruppe-Institutionen im Zuger Bündnis

Zuger Apotheker Ev.-ref. Kirche Katholische Kirche Schulpsychologischer Dienst Assoziierte Psychotherapeuten Psych. Klinik Meissenberg Psychiatrische Klinik Oberwil Pflegeheim St. Franziskus Ambulante Psych. Dienste	Kantonsarzt Gesundheitsamt Kt. Zug Zuger Polizei Spitex Zug Pro Senectute Zug Pro Infirmis Zug Stiftung Phönix Zug Kantonales Sozialamt Selbsthilfe EQUILIBRIUM
---	---

Kasten 3

Berner Bündnis gegen Depression

Nach dem Start im Kanton Zug folgte der Kanton Bern.

Die Initiatoren sind:

Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (GEF)
 Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)
 Verein Equilibrium

Weitere Infos unter www.berner-buendnis-depression.ch

Kasten 4

Die 8 Ziele des Zuger Bündnis gegen Depression

A Übergeordnete Ziele:

1. Aufklärung der Öffentlichkeit / «Entstigmatisierung»
2. Frühere Erkennung und optimierte Behandlung
3. Bewusstseinsbildung, dass depressionsfördernde Strukturen veränderbar sind.

B Teilziele:

4. Vermittlung der drei «Nürnberger» Kernbotschaften:
Depression kann jede/n treffen
hat viele Gesichter
ist erfolgreich behandelbar
5. Sensibilisierung für vorurteilslose Depressionsbehandlung
6. Aufbau eines «Zuger Anti-Depressions-Netzwerkes»
7. Intensive Arbeit in Zielgruppen mit erhöhtem Depressionsrisiko
8. Signalwirkung auf andere Regionen in der Schweiz.

Vielfältige Bündnis-Aktivitäten – auch kulturelle

- Impuls-«Tagung» zum offiziellen Start des Projektes am 18. März 2004: Festakt, Plenumsreferate und 8 thematische Weiterbildungsmodule. An dieser Abendveranstaltung trafen sich über 330 Teilnehmende. Damit konnte eine positive Ausstrahlung durch die ganze Projektdauer hindurch erzielt werden.
- Aufbau und Unterhalt einer Internetseite: www.zugerbundnis.ch
- Massgeschneiderte Weiterbildungskurse für Hausärzte und Hausärztinnen sowie andere Berufsgruppen inner- und ausserhalb des Gesundheitswesens (Multiplikatoren). Besonders nachhaltig wirkten zwei eintägige Train-the-Trainer-Seminare des Münchner «Kompetenznetzes Depression».
- Zahlreiche Informationsveranstaltungen für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen: erreicht wurden Jugendliche, Lehrpersonen, Bewohnerinnen in Altersheimen, verschiedene Parteien und Rotarier.
- Gezielte Medienarbeit: Dazu zählten etliche redaktionelle Eigenleistungen (Porträts von Betroffenen u.ä.) in lokalen und regionalen Zeitungen und Radios sowie zwei Fernsehbeiträge.
- Drei Aufführungen des interaktiven Theaterstücks «Mittendrin und voll im Nebel»: Dieser Zugang ermöglicht den Zuschauern auf spielerische Art das Thema Depression zu erfahren.
- Informationsprospekt (32 000 Expl.) «Depression kann jede/n treffen – Hilfsangebote und Adressen im Kanton Zug»: Er beinhaltet die Kernbotschaften aus Nürnberg.
- «Music against Depression»: Vierteilige Reihe mit Hip-Hop, Jazz, Ländlermusik und einer Bigband am «Bündnis-Frühlingsball» im Zuger Casino.
- Spezieller Flyer (12 000 Expl.) für Jugendliche «Eine Depression ist wie ein Funkloch beim Handy».
- Beratung für Betroffene, inklusive einem Hotline-Abend sowie Kontaktangebote für einsame Menschen zwischen Weihnachten und Neujahr.
- «Spezialtag Depression» am Seminar und Gymnasium Menzingen: Semesterarbeiten an der Kantonsschule, Themenbearbeitung in den Berufsbildungszentren.
- E-Newsletter an 5000 Personen: informative» Homepage www.zugerbundnis.ch.
- 63 Testimonial-Inserate in den Zuger Medien: Prominente und Normalbürgelnen äusserten sich mit Foto und Kurztext auf eigene Kosten zu den vielfältigen Aspekten der Depression. Diese Inserateserie etablierte das Zuger Bündnis als lokale «Marke». Sie war die am stärksten beachtete Aktivität mit erfreulichen Langzeitauswirkungen über die Kantons- und Landesgrenzen hinaus.
- Unvorhergesehener Nebeneffekt der Serie: Jedes Inserat machte Betroffenen und Angehörigen Mut, telefonisch um Rat und Hilfe zu bitten. Die «neutrale» Bündnis-Nummer, die via Beantworter auch abends und am Wochenende erreichbar war, erwies sich als grosses Bedürfnis.

Diese vielfältigen Aktivitäten waren nur möglich, weil sich im Verlauf der Kampagne private Gönner, Partner und Sponsoren finden liessen, die mit insgesamt über 200 000 Franken das Zuger Bündnis unterstützten.

in der Online-Ausgabe von Managed Care 1/06 sowie unter www.zugerbundnis.ch aufgeführt).

Die eingesetzte Präsidentin führte die Steuer- und Begleitgruppe. In der Steuergruppe vertreten sind die Gesundheitsdirektion, ein Hausarzt aus dem Kanton Zug, ein Mitglied der Selbsthilfeorganisation Equilibrium sowie eine Mitarbeiterin des Projektes Nationale Gesundheitspolitik Schweiz (2003 Projektabschluss und Wechsel ins BAG). Die Begleitgruppe umfasste 25 Zuger Persönlichkeiten aus Fachkreisen und Institutionen (siehe *Kasten 2*), die beruflich mit der Krankheit Depression konfrontiert sind. Die Begleitgruppe fungierte als «Konsultativ-Parlament» des Projektes: Sie garantierte vor allem eine optimale Vernetzung und vermittelte die Anliegen so, dass sich in ihren Zielgruppen konkrete Eigenaktivitäten entwickelten. Hausärzte im Kanton Zug äussern sich positiv zum Projekt. So erklärt Thomas Zogg, der eine Praxis in Zug führt, mit Genugtuung hätten er und seine KollegInnen aus der Grundversorgung die Schaffung des «Bündnisses» wahrgenommen: «Durch Diskussion und Enttabuisierung des Krankheitsbildes Depression in der Öffentlichkeit ist es spürbar einfacher geworden, mit den PatientInnen darüber zu sprechen.»

Ein Depressions-Bündnis auch für andere Regionen der Schweiz

Wie das Beispiel Kanton Zug zeigt, kann das Konzept des «Nürnberger Bündnis gegen Depression» erfolgreich an schweizerische Verhältnisse angepasst werden. Die wissenschaftlichen Unterlagen aus Deutschland sind didaktisch gut aufbereitet, der Lizenzvertrag für deren Nutzung ist günstig. Die grafischen Vorlagen verlangen teilweise kulturspezifische Anpassungen. Der 4-Ebenen-Ansatz ist auf optimale Vernetzung und den Einbezug weiterer Kreise angelegt (s. *Kasten 1*). Gleichzeitig bietet der Ansatz einen Spielraum bei der Anzahl, Intensität und Finanzierung der Aktivitäten. Zu beachten gilt, dass ein lokales Bündnis gegen Depression nicht nach Schema durchgeführt

wird. Für eine effiziente, nachhaltige Netzwerkbildung sollte daher explizit auf spezifische Stärken und lokale Besonderheiten eingegangen werden.

Das Zuger Bündnis ist also rundum eine Erfolgsstory? Natürlich nicht. Einiges konnte nicht wie geplant realisiert werden. In den ersten zwei Jahren gelang es nicht, die Wirtschaft genügend gut für die Bündnis-Anliegen zu gewinnen, obwohl deren Verwirklichung in der Arbeitswelt besonders dringend ist. Die Gesundheitsdirektion des Kantons Zug wird die Anliegen des Zuger Bündnisses nach Abschluss der Projektphase, im Rahmen einer kantonalen Strategie «Psychische Gesundheit» weiterführen. Sie stellt dafür auch finanzielle und personelle Ressourcen zur Verfügung. ■

AutorInnen:

Joachim Eder

Regierungsrat

Gesundheitsdirektor des Kantons

Zug

Postfach, 6001 Zug

E-Mail: joachim.eder@gd.zg.ch

Brigitta Kühn-Waller

Präsidentin Zuger Bündnis gegen

Depression

Weinbergstr. 34, 6300 Zug

E-Mail: info@zugerbuendnis.ch