

Kickoff Bündner Bündnis gegen Depression

von Manuela Barizzi, lic. phil., Projektleiterin BBgD

Vorstellung des Projektes

Ausgangslage

Wie Sie bereits in den zwei vorherigen Referaten hören konnten, ist die Ausprägung von depressiven Erkrankungen derartig, dass man bereits angefangen hat, von Volkskrankheit zu sprechen. Dennoch werden Depressionen aus verschiedenen Gründen oft nicht oder nur unangemessen behandelt oder gar nicht erkannt, was einerseits zu unnötigem Leid der Betroffenen und Angehörigen, andererseits zu massiven sozioökonomischen Folgen führt. Es ist also wesentlich, dass etwas unternommen wird, um die Erkennung und Behandlung von Depressionen zu fördern.

Das Bündnis gegen Depression

Im Jahr 2001 hat sich ein Forschungsteam des Deutschen Kompetenznetzes „Depression, Suizidalität“ die Verbesserung der Früherkennung und Optimierung der Behandlung von depressiven Menschen sowie die Senkung der Suizidrate als Ziel gesetzt, und das Aktionsprogramm Nürnberger Bündnis gegen Depression initiiert.

Der Erfolg des zweijährigen Aktionsprogramms konnte wissenschaftlich aufgezeigt werden. Das Programm wurde mit Basisdaten aus Nürnberg sowie mit einer Kontrollregion (Würzburg) verglichen. Es zeigte sich eine Verbesserung der Versorgung von depressiv erkrankten Menschen und eine deutliche Abnahme der suizidalen Handlungen. Eine repräsentative Bevölkerungsbefragung zeigte zudem, dass die öffentliche Meinung in Bezug auf Depression verbessert werden konnte.

European Alliance against Depression

Der Erfolg des Nürnberger Bündnisses gegen Depression gab den Anlass zur europaweiten Gründung von zahlreichen weiteren Bündnissen gegen Depression. Unterstützt von der Europäischen Kommission, wurde 2004 die „European Alliance against Depression“ ins Leben gerufen, an der mittlerweile Regionen aus 18 europäische Länder beteiligt sind.

Schweizerische Bündnisse

Als erster Schweizer Kanton erklärte sich Zug für die Einleitung eines Pilotprojekts bereit. Zusammen mit der Selbsthilfeorganisation „Equilibrium“ und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) wurde nach leichten Anpassungen auf die Schweiz, das Zuger Bündnis gegen Depression initiiert.

Dank der Unterstützung und der Koordinierung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) folgten dem Zuger Bündnis weitere Bündnisse in Bern, Luzern, Genf, Appenzell Ausserrhoden und Thurgau. Und heute startet eben auch Graubünden.

Das Bündner Bündnis gegen Depression

Im Jahr 2009 haben wir mit den Vorbereitungsarbeiten für die Umsetzung des Projektes begonnen. Die erste Bevölkerungsbefragung für die Evaluation der Kampagne musste unbedingt vor dem offiziellen Start des Projektes durchgeführt werden, was auch eingehalten wurde. Mit der heutigen Veranstaltung wird das Projekt offiziell gestartet. Während den nächsten zwei Jahren werden Aktivitäten auf vier Ebenen umgesetzt. Am Ende der zwei Interventionsjahre, nämlich zwischen November und Dezember 2011, wird die zweite Bevölkerungsbefragung durchgeführt. In Anlehnung an die gemachten Erfahrungen und die Ergebnisse der Evaluation wird bis Mitte 2012 über die Fortsetzung des Programms entschieden.

Ziele des Bündner Bündnisses gegen Depression

Die Ziele des Bündner Bündnisses gegen Depression sind die Sensibilisierung und Aufklärung der Bündner Bevölkerung über die Krankheit Depression und über ihre Behandlungsmöglichkeiten, die Bekanntmachung der drei Kernbotschaften „Depression kann jede und jeden treffen“, „Depression hat viele Gesichter“ und „Depression ist behandelbar“, die Entstigmatisierung der Depression sowie der Aufbau eines tragfähigen Netzwerks von Bündnispartnern, Fachpersonen und Multiplikatoren im Kanton Graubünden. Schliesslich soll die Gesundheit und die Lebensqualität der Betroffenen und deren Umfeld verbessert werden.

Aktivitäten zur Zielerreichung: Das Vier-Ebenen-Aktionsprogramm

Ein Aktionsprogramm, welches sich auf mehrere Ebenen stützt, hat sich sowohl im Nürnberger Pilotprojekt als auch in den zahlreichen Schweizer Bündnissen bereits bewährt. Um die Ziele des Bündner Bündnisses zu erreichen, sind folglich Aktivitäten auf vier Interventionsebenen vorgesehen: (1) Öffentlichkeitsarbeit, (2) Kooperation mit Hausärztinnen und Hausärzten, (3) Zusammenarbeit mit Multiplikatoren und (4) Angebote für Betroffene und Angehörige. Da es jedoch nicht möglich ist, sich auf alle vier Ebenen im gleichen Umfang konzentrieren zu können, wird diejenige der Öffentlichkeitsarbeit als übergeordnete Ebene gesetzt.

Aktivitätenplan 2010

Die Umsetzung der Aktivitäten, die im Rahmen des Bündner Bündnisses gegen Depression im Jahr 2010 vorgesehen sind, hängt zu einem grossen Teil vom Ausmass der Unterstützung von Sponsoren ab.

1) Öffentlichkeitsarbeit: Auf dieser Ebene stellt die „Aktionswoche Bündner Bündnis gegen Depression“ den intensivsten Anlass im Jahr 2010 dar. Geplant ist dabei eine Vortragsreihe für die Öffentlichkeit, Betroffene und Angehörige und über verschiedene Themen in Zusammenhang mit Depressionen, wie z.B. Depressionen am Arbeitsplatz oder Depressionen bei Betagten. Die Vorträge werden an unterschiedlichen Orten im Kanton stattfinden. Ein weiteres Vorhaben ist die Umsetzung einer Testimonial-Aktion, in der sich verschiedene Politiker, Fachleute, u.a. über Depressionen äussern. Diese Aussagen werden auf der Homepage wiedergegeben und bei Möglichkeit auch in der Zeitung. Des Weiteren wird sich das Bündner Bündnis gegen Depression auch an extern organisierte Anlässen, wie z.B. der Domleschger Woche, anschliessen und mittels eines Standes mit verschiedenen Informationsmaterialien die Öffentlichkeit aufklären. Medienberichte sowie Werbung für die Anlässe werden zur regelmässigen „Auffrischung“ des Themas und der Kampagne dienen. Die Medien stellen in der Tat eine wichtige Ressource dar, um die Botschaften des Bündnisses im Kanton breit zu streuen und die Akzeptanz des Themas zu steigern.

2) Kooperation mit Hausärztinnen und Hausärzten: Auf dieser Ebene sind vor allem Fortbildungen geplant. Da Hausärztinnen und Hausärzte meistens die erste Ansprechperson für Betroffene sind, ist es zentral, dass sie im Stande sind, mit Depressionen richtig umzugehen. Depressionen sind nämlich nicht immer einfach zu erkennen, weil sie sich zum Beispiel häufig hinter körperlichen Symptomen verbergen. Inhalt der Fortbildungen sind folglich Diagnostik und Behandlung – v.a. die medikamentöse Behandlung – von Depressionen und den Umgang mit suizidalen Patienten.

3) Zusammenarbeit mit Multiplikatoren: Multiplikatoren sind ganz wichtige Akteure im Projekt. Seelsorger/-innen, Berater/-innen, Altenpfleger/-innen, Lehrer/-innen, Arbeitgeber/-innen und viele andere interagieren jeden Tag mit verschiedenen Menschen. Es könnte sein, dass einige dieser Menschen an einer Depression leiden. Deswegen ist es wichtig, dass die Multiplikatoren wissen, wie sich eine Depression äussert und vor allem, wie man mit depressiven Menschen am besten umgeht und was man selber tun kann, um ihnen zu helfen. Auf dieser Ebene sind entsprechend auch vor allem Weiterbildungen vorgesehen. Schwerpunkt ist die Erkennung von Depressionen und der Umgang mit depressiven Menschen. Der Weiterbildungsinhalt wird dem spezifischen Multiplikator angepasst, unter Berücksichtigung seiner Arbeit, seines Umfeldes und seiner Klientel. Im Jahr 2010 werden wir vor allem Lehrer/-innen, Altenpfleger/-innen, Seelsorger/-innen, Berater/-innen und Arbeitgeber/-innen ansprechen. In diesen Bereichen ist es oft besonders schwierig, eine Depression als solche zu erkennen – zum Beispiel bei Kinder und Jugendlichen oder bei Betagten. Oft fehlt es an Wissen, wie mit depressiven Menschen umgegangen werden soll – Was tun, wenn z.B. ein Mitarbeitender Zeichen einer Depression aufweist? Der Multiplikator soll schliesslich wissen, wie sich eine Depression äussert, welche Signale eine Depression ankündigen können und wo die Betroffenen Hilfe finden können. Anhand von Rollenspielen soll gelernt werden, wie mit depressiven Menschen und allenfalls auch mit suizidalen Personen umgegangen werden soll. Es soll faktisch das Verhalten im Umgang mit Betroffenen gestärkt werden.

4) Angebote für Betroffene und Angehörige: Auf dieser letzten Ebene

werden vor allem Selbsthilfegruppen unterstützt und allfällige Neugründungen gefördert. Bei jedem Anlass, welcher vom Bündner Bündnis gegen Depression organisiert wird, haben die Selbsthilfeorganisationen die Möglichkeit, sich vorzustellen und eventuell sogar neue Gruppen zu gründen.

Aktivitätenplan 2011

Die Aktivitäten im Jahr 2011 werden zum Teil wiederum von der Unterstützung von Sponsoren und Gönnern abhängen, aber auch von den gemachten Erfahrungen im Jahr 2010. Es werden wiederum Aktivitäten für die Öffentlichkeit, Fort- und Weiterbildungen für Hausärzte/Hausärztinnen und Multiplikatoren angeboten sowie Selbsthilfegruppen unterstützt. Vorhaben des Bündner Bündnis gegen Depression ist es jedoch auch, einen gewissen Fokus auf Jugendliche und dessen Umfeld zu setzen. Die Idee dahinter ist, dass je früher Veränderungen in der Einstellung und im Verhalten erzielt werden können, desto tiefgründiger und dauerhaft sind sie.

Materialien

Während der ganzen Dauer des Projektes wird eine Homepage geführt, die über Anlässe des Bündnisses, über die Krankheit Depression und über das Projekt allgemein informiert. Ein weiteres Informationsmittel ist unser Informationsflyer, in dem die drei Kernbotschaften ausführlich beschrieben werden, einige Risikofaktoren und schwierige Lebenssituationen aufgelistet werden sowie ein kurzer Selbsttest zur Depression aufgeführt wird. Zudem listet er mehrere Anlaufstellen auf, welche im Kanton Graubünden Hilfe und Unterstützung im Fall von Depressionen, aber auch in verschiedenen anderen schwierigen Situationen anbieten. Der Flyer wird in den nächsten Wochen an verschiedene Stellen im Kanton verteilt und zum Beispiel in Arztpraxen, Apotheken, Beratungsstellen, Kirchen, usw. zu finden sein. Er kann aber auch auf unserer Homepage heruntergeladen werden oder bei der Geschäftsstelle bestellt werden. Die Materialien des Bündner Bündnisses gegen Depression werden mit dem Bündnis-Logo versehen und sind in den drei Kantonssprachen vorhanden.

Evaluation des Projektes

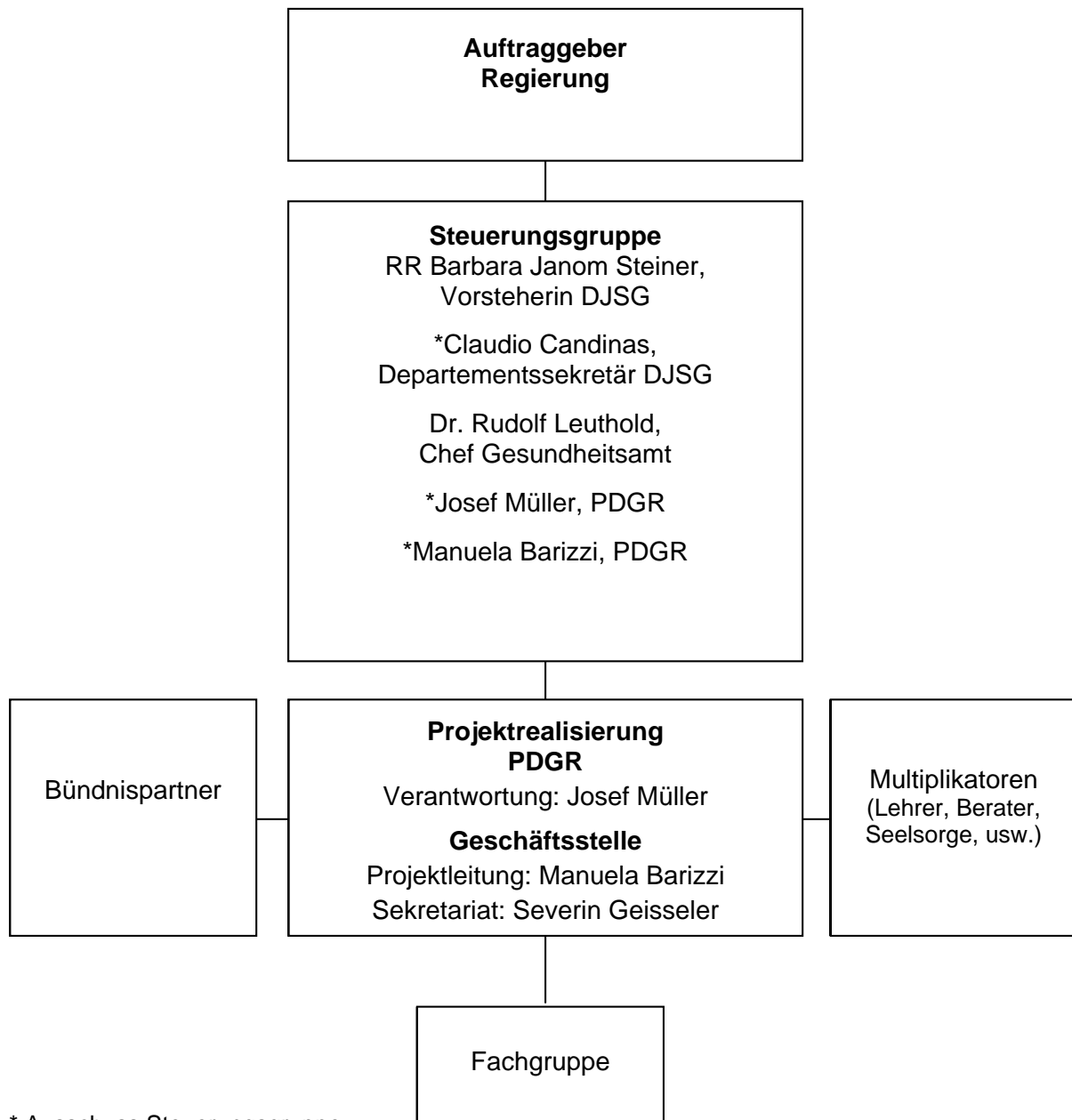
Wie bereits Frau Regierungsrätin erläutert hat, wird die Wirkung des Projektes von der Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) Chur wissenschaftlich evaluiert. Eine erste Bevölkerungsbefragung vor Kampagnenstart gibt uns die Basisdaten, die dann mit den Daten der zweiten Befragung verglichen werden. Dieser Vergleich soll Aussagen über Veränderungen im Wissen, in der Einstellung und im Verhalten der Bevölkerung gegenüber Depressionen und depressiv Erkrankten ermöglichen.

Mit der ersten Telefonbefragung, welche im Januar durchgeführt wurde, konnten 750 Personen aus dem ganzen Kanton befragt werden. Die zweite Befragung wird nach Abschluss der Interventionen zwischen November und Dezember 2011 stattfinden. Dabei wird derselbe Fragebogen wie bei der ersten Befragung benutzt, ergänzt durch einige bündnisspezifische Fragen, um den Bekanntheitsgrad des Bündner Bündnis gegen Depression erheben zu können.

Nicht nur die Öffentlichkeitsarbeit soll jedoch evaluiert werden, sondern auch die Aktivitäten der übrigen Ebenen. So werden die vom Bündner Bündnis gegen Depression organisierten Weiterbildungen für Hausärztinnen/Hausärzte und Multiplikatoren ebenfalls ausgewertet, indem die Veranstaltungen von den jeweiligen Teilnehmern anhand eines Fragebogens beurteilt werden. Dies soll Stärken und Schwächen der Veranstaltungen erheben und zur Verbesserung anregen.

Projektorganisation

Die Projektorganisation gestaltet sich wie folgt:



Auftraggeber ist die Regierung des Kantons Graubünden. Die Steuerungsgruppe wird von Regierungsrätin Barbara Janom Steiner, Vorsteherin des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit, geführt und setzt sich zusammen aus Departementssekretär Gion Claudio Candinas, Dr. Rudolf Leuthold, Leiter des Gesundheitsamts, Josef Müller, CEO der Psychiatrischen Dienste Graubünden und Manuela Barizzi, Psychologin bei den PDGR. Mit der Umsetzung des Projektes wurden die Psychiatrischen Dienste Graubünden beauftragt.

Zur Unterstützung und Begleitung der Geschäftsstelle wird eine Fachgruppe eingesetzt, welche die Geschäftsstelle fachlich beraten und unterstützen soll. Um die Vielfältigkeit der Zielgruppen abdecken zu können, setzt sich die Fachgruppe aus Vertretern von verschiedenen Bereichen zusammen. Wichtige Akteure im Projekt sind unter anderem Bündnispartner und Multiplikatoren.

Bündnispartner

Der Einbezug von Bündnispartnern soll eine hohe Akzeptanz und breite Wirksamkeit des Projekts im Kanton Graubünden gewährleisten. Das Bündner Bündnis gegen Depression wird von folgenden Bündnispartnern unterstützt:

- Bündner Ärzteverein
- Verband Hausärzte Graubünden
- Bündner Vereinigung für Psychotherapie
- Bündner Apothekerverband
- Bündner Spital- und Heimverband
- Spitex Verband Graubünden
- Pro Senectute Graubünden
- Selbsthilfegruppe Equilibrium
- Team Selbsthilfe Graubünden
- VASK – Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- / Psychisch-Kranken
- Handelskammer und Arbeitgeberverband
- Bündner Gewerbeverband
- Hotelleriesuisse Graubünden
- Verband Lehrpersonen Graubünden LEGR
- Santésuisse Graubünden

Stand des Projektes

Wir sind momentan auf der Suche nach Sponsoren, bei der Zusammenstellung der Fachgruppe und bei der Organisation der verschiedenen Anlässe.

Für gute Vorschläge und Anregungen sind wir immer offen, Sie können gerne Kontakt mit der Geschäftsstelle aufnehmen. Die Kontaktangaben finden Sie auf unserem Flyer, welcher Sie gerne am Ende der Veranstaltung mitnehmen können, oder auf unserer Homepage, welche ab heute in Betrieb ist.