

Hilfe aus der Depression

Erster Meilenstein im Programm «Psychische Gesundheit Basel-Stadt»

Christina Karpf, M.Sc., und
Dr. med. Thomas Steffen,
Gesundheitsförderung und Prävention,
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Stress, Burnout und Depression sind Themen, welche uns alle betreffen. Trotzdem ist der allgemeine Wissensstand der Bevölkerung zu Fragen rund um die psychische Gesundheit klein und die Vorurteile gegenüber Betroffenen sind nach wie vor gross. Um diesem Zustand entgegenzuwirken, startete das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt im November 2010, in Anlehnung an das bereits etablierte Präventionsprogramm «Bündnis gegen Depression», die Sensibilisierungskampagne «Hilfe aus der Depression». In Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft, Apothekern und weiteren Multiplikatoren und mit Hilfe von verschiedenen Informationsmaterialien soll die Bevölkerung verstärkt über das Thema Depression informiert werden.

Depressionen, Angsterkrankungen, Demenzen und Schizophrenien zählen mittlerweile weltweit zu den häufigsten Erkrankungen und sind damit, gemessen an der Bedeutung für die Gesundheit der Bevölkerung, durchaus vergleichbar mit den sogenannten Volkskrankheiten wie Diabetes und Übergewicht. Rund 50 Prozent der schweizerischen Wohnbevölkerung leiden während ihres Lebens mindestens einmal an einer psychischen Störung. Psychische Erkrankungen treten in der Schweiz im internationalen Vergleich überdurchschnittlich häufig auf.

Auch Zahlen aus Erhebungen im Kanton Basel-Stadt zeigen das vorhandene Präventionspotential im Bereich psychische Gesundheit auf. Im letzten Gesundheitsbericht Basel-Stadt schätzen nur 59 Prozent der Basler Bevölkerung ihr psychisches Wohlbefinden als hoch ein, 35 Prozent leiden unter Schlafproblemen. Die Schülerbefragung von 2007 wies in der Altersgruppe der 15- und 16-Jährigen auf zunehmende Belastungen hin: 21 Prozent der Mädchen und 13 Prozent der Jungen klagen über Stress. Mehr als doppelt so viele Mädchen (20 Prozent) als Jungen fühlten sich oft traurig und niedergeschlagen.

Das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt lancierte vor diesem Hintergrund im November 2010 ein Programm zum Thema «Psychische Gesundheit». Im Rahmen dieser neuen Sensibilisierungskampagne sollen künftig Diskussionen zur psychischen Gesundheit und im Speziellen zum Thema Depression angeregt werden, um dadurch mehr Toleranz im Umgang mit dieser Krankheit zu erreichen. Über Plakate, öffentliche Veranstaltungen, Broschüren und die Medien soll die Bevölkerung informiert werden. Gefährdete oder bereits erkrankte Menschen und Angehörige sollen schneller die nötigen Informationen über entsprechende Hilfsangebote erhalten. In einem weiteren Schritt werden Ärzteschaft und andere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wie beispielsweise Apotheker/innen, das Pflegepersonal oder Lehrpersonen themenspezifisch weitergebildet. Zusätzlich soll die Unterstützung von Selbsthilfegruppen gewährleistet werden.

Die Basler Kampagne greift dabei auf Informationsmaterialien und Erfahrungen aus Aktivitäten der Bündnisse gegen Depression anderer Länder und Kantone zurück. In der nun anlaufenden Kampagne sind folgende Kernbotschaften besonders wichtig.

- Depression kann jede und jeden treffen.
- Depression hat viele Gesichter.
- Depression ist behandelbar.

Das Ziel des Programms besteht neben der breiten Information darin, Fachinstitutionen und Fachleute besser zu vernetzen. Aus diesem Grund wurde das Programm von der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention in enger Zusammenarbeit mit Vertretern aus Fachverbänden, aus der Ärzteschaft und der Psychologie wie auch den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) entwickelt.



Kampagnenbild «Hilfe aus der Depression».

Gemeinsam mit der Stiftung Melchior wurde zudem das Netzwerk Fokus Psychische Gesundheit ins Leben gerufen. Unter diesem Dach sollen viele Institutionen zusammengeschlossen werden, um Synergien besser zu nutzen. Das Programm «Psychische Gesundheit Basel-Stadt» ergänzt so gezielt die bisherigen Schwerpunkte in anderen Themenbereichen wie «Gesundes Körpergewicht», «Frühförderung», «Gesundheit im Seniorenalter» der Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt.

Mit den genannten Massnahmen will das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt in den kommenden Jahren die psychische Gesundheit der Bevölkerung verbessern. Mit der genannten breiten Abstützung des Programms wurde dafür eine gute Grundlage gelegt.

Kampagnenflyer und -broschüre sowie der Veranstaltungskalender «Psychische Gesundheit Basel-Stadt» können direkt kostenlos bei der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention zur Abgabe an Ihre Patienten/innen bestellt werden (entweder telefonisch: 061 276 45 20, oder per Mail: g-p@bs.ch). Sie sind ferner auch auf der Programm-Homepage www.allesgutebasel.bs.ch herunterladbar.

Kampagne mit messbarem Erfolg

Die Evaluation des Modellprojektes «Nürnberger Bündnis gegen Depression» zeigte eine erfreulich positive Bilanz für diese Präventionsmassnahme. Die Suizidrate und die Zahl der Selbsttötungsversuche sank bereits nach zwei Kampagnen-jahren um ca. 25 Prozent. Beratungsstellen, Ärzte und Angehörige sozialer Berufe werden durch die Kampagne schneller auf die Krankheit aufmerksam und können Betroffenen deshalb wirksamer helfen.