

www.spd.ch



Dr. Roland Weber
 Chefarzt SPD

NOVEMBER 2008

EDITORIAL

Die vorliegende Nummer unseres Bulletins ist ganz dem Thema der Gesundheitsförderung und Prävention gewidmet. Angelika Toman umschreibt die Bedeutung der psychischen Gesundheit für eine erfüllte Lebensgestaltung. Judith Reichmuth skizziert die grundsätzlichen Fragestellungen und konzeptuellen Herausforderungen, die einer Strategie zur Förderung der Psychischen Gesundheit zugrunde liegen.

Der Bund ist auf dem Weg, sich ein Präventionsgesetz zu geben. Eine breite Koalition von 41 Organisationen, die Allianz «Gesunde Schweiz», fordert eine Verdoppelung der Präventionsausgaben von 2,2 auf 4,4% der Gesundheitsausgaben. Die Zeit scheint zunehmend reif für einen Strategiewechsel – zumindest in einigen Bereichen: Mit «Via sicura» sollen unsere Strassen sicherer gemacht werden. Rauchen gerät zunehmend in den Fokus präventiver Bemühungen, auch in der Gesetzgebung. Dem Übergewicht wird schon im Kindesalter der Kampf angesagt. Die Beispiele illustrieren, dass gewisse Phänomene nicht mehr einfach als naturgegeben hingenommen werden und ein gesellschaftlicher Konsens, «etwas» dagegen zu tun, im Entstehen begriffen ist. Zwar erfahren andere Bereiche noch nicht die verdiente Beachtung – so wird die unverändert hohe Suizidrate nicht als Skandalon wahrgenommen – die Richtung jedoch ist gegeben. Allerdings birgt die heutige Situation die Gefahr punktuellen Aktionismus – unkoordiniert und oft ohne nachhaltige Wirkung. Dabei wird eine äusserst effektive, unter Fachleuten völlig unbestrittene, generalpräventive Strategie heute noch viel zu mutlos verfolgt: «Entscheidend für die Herausbildung der emotionalen, kognitiven und sozialen Kompetenzen ist in erster Linie der Erziehungsstil der Eltern». Zu diesem Schluss kommt die Nationalfondstudie «Kindheit und Jugend in der Schweiz». Und das deutsche Ärzteblatt folgert: «Beratungsangebote und Trainings zur Stärkung der Elternkompetenz sind die beste Prävention». Dem ist eigentlich nichts hinzuzufügen. Hilfreich in diesem Sinne sind einerseits Kampagnen wie «stark durch Erziehung», die zurzeit auch in unserem Kanton durchgeführt wird. Andererseits ist endlich das Postulat nach niederschweligen Erziehungsberatungsstellen zu verwirklichen!

SCHWERPUNKT

PSYCHISCHE GESUNDHEIT ALS FAKTOR DER LEBENSQUALITÄT

www.spd.ch/sozialpsychiatrie

■ Dr. Angelika Toman, Oberärztin



Burn-out-Syndrom, Depressionen, Suchtprobleme vielfältiger Natur – fast täglich finden wir inzwischen in den Medien Berichte über die vielfältige Symptomatik psychischer Störungen. Das Bewusstsein und auch das Wissen um seelische Erkrankungen nimmt glücklicherweise immer mehr zu und ist nicht mehr auf spezialisierte Fachkreise beschränkt. Umso erstaunlicher mag es anmuten, dass es dennoch Manchem schwer fallen dürfte, den Begriff der psychischen Gesundheit treffend zu definieren. Ist es lediglich die Abwesenheit einer psychischen Erkrankung, die die psychische Gesundheit ausmacht, oder gehört doch mehr dazu?

Das Bundesamt für Gesundheit beschreibt in einem Strategieentwurf das Konzept der psychischen Gesundheit als «Gefühl des Wohlbefindens, den Glauben an den eigenen Wert und die eigene Würde und die Fähigkeit, den Wert der anderen zu schätzen». Daraus wird deutlich, dass psychische Gesundheit weit mehr darstellt als lediglich Symptombefreiheit und dass sie verschiedenste Aspekte des Lebens berührt. Wie wichtig es ist, dass wir nicht nur leistungsfähig sind und unseren alltäglichen Aufgaben gerecht werden können, sondern dass wir darüber hinaus auch ein gesundes Bewusstsein für unsere eigenen Stärken und Schwächen entwickeln und konstruktiv mit diesen umgehen, zeigt sich spätestens in krisenhaften Ausnahmesituationen. Jeder von uns kennt solche unerwarteten Ereignisse aus dem eigenen Leben: sei es der Tod eines nahestehenden Menschen, Verlust einer Arbeitsstelle, Konflikte in familiären oder freundschaftlichen Beziehungen – die Herausforderungen des Lebens sind vielfältig. Im besten Fall ist eine psychische Krise als normale Reaktion auf unerwartete Lebensereignisse zu werten, aus der wir sogar gestärkt hervorgehen können, wenn wir sie erfolgreich bewältigt haben.

Was sind denn die Voraussetzungen psychischer Gesundheit?

An erster Stelle ist nun doch zu nennen, dass allfällige behandlungsbedürftige psychische Störungen rechtzeitig erkannt, korrekt diagnostiziert und kompetent behandelt werden. Vor dem Hintergrund der weltweiten Häufigkeit psychi-

scher Erkrankungen wird die Tragweite des Themas sichtbar: fast jeder zweite Mensch erleidet einmal im Verlauf seines Lebens behandlungsbedürftige psychische Symptome. In der Schweiz leiden 20–30% der Bevölkerung innerhalb eines Zeitraums von zwölf Monaten an einer psychischen Störung. Viele davon sind milderer Natur und werden allgemeinmedizinisch behandelt. Dennoch sollte man psychische Erkrankungen keinesfalls bagatellisieren, können sie doch genau wie somatische Krankheiten zu schwerer Beeinträchtigung, Autonomieverlust und Verlust der sozialen Integration führen. Schweizweit befinden sich 5–10% der psychisch Erkrankten in fachpsychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlung. Der Kanton Schwyz weist im Vergleich zur gesamten Schweiz eher unterdurchschnittliche Zahlen aus. Im Sozialpsychiatrischen Dienst des Kantons wurden in den vergangenen Jahren ca. 1,5% der Kantonsbevölkerung behandelt; schätz-

ungsweise weitere 1,5% befinden sich in Behandlung bei niedergelassenen Psychiatern/Psychotherapeuten. Die Verbesserung der Versorgungsbedingungen in Form von Aufklärungsarbeit, dem Bekanntmachen der Behandlungsmöglichkeiten und dem Fördern der Akzeptanz psychiatrischer Behandlung ist eine kontinuierliche Aufgabe.

Stressresistenz

Wie bereits erwähnt, spielen jedoch auch andere Faktoren eine Rolle bei der allgemeinen psychischen Gesundheit. Prävention und Gesundheitsförderung sind wichtig, damit psychische Störungen gar nicht erst entstehen. Hierbei gewinnen die Begriffe der sogenannten Resilienz und Stressresistenz zunehmend an Bedeutung. Stressresistenz umfasst all jene Faktoren, die bei erhöhten äusseren Anforderungen den Fortbestand unseres Wohlbefindens garantieren. Der Begriff der Resistenz geht über reine Widerstandskraft noch hin-

aus: Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf eigene Stärken zu meistern und letztlich für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen. Hierbei spielen zahlreiche Faktoren eine Rolle, die unsere persönliche Lebensgestaltung betreffen. Als schützend und positiv wirken unter anderem eine breite Abstützung der eigenen Grundbedürfnisse (d.h. dass eine Person sich nicht über einen einzelnen Lebensbereich wie z.B. den Beruf definiert), das Vorhandensein vielfältiger Interessen (auch im Freizeitbereich) sowie bestimmte Persönlichkeitseigenschaften. Extrovertierte, kontaktfreudige Menschen bewältigen Krisen im allgemeinen leichter; ebenso wirkt schützend, wenn ein Mensch die Grundhaltung besitzt, dass er durch eigenes Handeln sein Leben positiv beeinflussen kann. Der Ausbau des Bewusstseins für solche Schutzfaktoren ist daher in der Gesundheitsförderung ein wichtiges Thema.

INTERN

Davon hören – darüber reden – Vorhandenes unterstützen – Fehlendes entwickeln

www.spd.ch

■ Judith Reichmuth, Sozialpädag. lic. phil. I

gesundheit schwyz wurde vom Amt für Gesundheit und Soziales mit der Erarbeitung eines Konzepts zur psychischen Gesundheit im Kanton Schwyz betraut. Ein erster Entwurf liegt inzwischen vor und gilt als Diskussionsgrundlage. Im Folgenden werden die Herausforderungen und Chancen aufgezeigt, die ein Konzept zur psychischen Gesundheit mit sich bringt.

Will man die Frage klären, ob Krankheiten verhindert oder Gesundheit gefördert werden soll, findet man sich unweigerlich inmitten der Diskussionen um die beiden Konzepte der Salutogenese und der Pathogenese. Neulich an einer Tagung habe ich einen Psychiater fragen hören, ob es denn überhaupt noch erlaubt ist, von Krankheit zu reden ob der Dominanz ressourcenorientierter Konzepte. Die



Frage ist berechtigt. Aber nach erneuter gedanklicher Auseinandersetzung bin ich doch wieder dort gelandet, wo sich zur Zeit wahrscheinlich die meisten Überzeugungen von Fachleuten treffen: Es braucht ein ausgewogenes Verhältnis zwischen präventiven und kurativen Angeboten. Wobei genau

die Frage nach der Ausgewogenheit Anlass zu Diskussionen gibt. Die grosse Schwierigkeit bei der Gesundheitsförderung und Prävention ist die Nachweisbarkeit von Wirkungen. In der Welt des Menschseins mit all den internen und externen Komponenten sind keine linearen Kausalzusammenhänge zu erwarten. Etwas lapidar ausgedrückt bleibt einem nur die Argumentation, dass «gemäss den neuesten Studien» eine bestimmte Bedingung unter gewissen Umständen zu erwünschtem Gesundheitsverhalten führt, weshalb es diese Bedingung zu fördern gilt. Andersrum formuliert tönt es jedoch meistens prägnanter: Wenn keine Massnahmen getroffen werden, könnte diese oder jene Konsequenz daraus erfolgen.

Strategische Breite

Damit sind die Schwierigkeiten eines Konzepts zur psychischen Gesundheit im Allgemeinen dargelegt. Dennoch liegt genau darin einer der Haupt-

gründe, die für ein Konzept sprechen: Je komplexer ein Sachverhalt, desto wichtiger ist es, dass die Begriffe sauber definiert, die Haltung klar dargelegt und die Massnahmen koordiniert werden.

Inhalte mit schwer fassbaren oder sogar tabuisierten Anteilen sind zuerst einmal zum Thema zu machen.

Unbekanntes wird vertrauter, Hemmschwellen werden abgebaut und irgendwann zählt es zum guten Ton, sich für ein Thema einzusetzen. Es mag publizistisch klingen, und in der Tat geht es zu einem beachtlichen Teil darum: Anliegen werden auf die gesellschaftliche Agenda gesetzt.

Um einen rechthaberisch anmutenden Umgang zu verhindern, ist es unumgänglich, die bestehenden Strukturen sorgfältig anzuschauen. Gerade im Bereich der psychischen Gesundheit, die zu einem wesentlichen Teil von psycho-sozialen und sozio-kulturellen Faktoren beeinflusst wird, darf davon ausgegangen werden, dass bereits essentielle Initiativen ergriffen worden sind – zum Teil nicht einmal bewusst. Nach einer erfolgreichen Sensibilisierungsphase ist damit zu rechnen, dass Akteure aus unterschiedlichen Settings aktiv werden. Vielleicht wollen Gemeinden sozialraumnahe Prävention einrichten, oder Altersorganisa-

tionen neue Wohnformen erproben, oder Lehrpersonen ein Pilotprojekt zu Selbstwirksamkeit initiieren. Egal wie kreativ die Projektideen sind, wichtig ist, dass diesen Personen Informationen, Materialien und fachliche Ressourcen zur Verfügung gestellt werden, und dass die Anstrengungen in verbindliche Strukturen eingebettet sind.

Punktuelle Tiefe

Eine strategische Breite sichert eine allgemeine Sensibilisierung. Damit wird aber in der Regel nicht die erwünschte Wirksamkeit erzielt. Deshalb gilt es, sich als Ergänzung eine punktuelle Tiefe zu überlegen. Vor dem Hintergrund des chancengleichen Zugangs zu Gesundheitsförderung liegt es nahe, sich eine solche Spezifizierung entlang von Zielgruppen und Settings zu überlegen. Damit sieht man sich wieder mit vielen Möglichkeiten konfrontiert: psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in belasteten Familien, von Menschen mit Migrationsgeschichte, von Behinderten, von sozial Benachteiligten, von Homosexuellen oder psychische Gesundheit in Settings wie Alters- und Pflegeheimen, in Strafanstalten, Schulen, Betrieben etc. Welche dieser Personengruppen oder Umfelder in

den Fokus gelangen, ist nicht nur von aktuellen wissenschaftlichen Belegen abhängig sondern vor allem auch von den spezifischen regionalen Begebenheiten.

Eine erste regionale Entwicklung konnte bereits im Vorfeld des Konzeptentwurfs verzeichnet werden. Innerhalb des Regionalprojektes in der Region Muotatal (regio plus) hat sich eine Arbeitsgruppe zum Ziel gesetzt, Massnahmen zur Früherkennung und Frühintervention bei Depressionen zu fördern, psychische Krankheiten im Allgemeinen zu enttabuisieren und Zugang zu angemessener Behandlung zu erleichtern. Engagierte Personen aus den Gemeinden Illgau, Morschach und Muotathal haben viel Zeit und Energie investiert mit dem Resultat, dass die geplanten Massnahmen (Öffentlichkeitsarbeit, MultiplikatorInnenbildung, Selbsthilfegruppe und anonyme Telefonberatung) ab Ende dieses Jahres umgesetzt werden können. Zurzeit steht bei diesem Projekt die Depression im Mittelpunkt. Doch die Projektgruppe hat sich vorgenommen, auf langfristige Ziele hinzuwirken: Dass nämlich das Bewusstsein über den Wert der psychischen Gesundheit in der Bevölkerung steigt, und dass soziale Netze gesund erhalten bleiben und gestärkt werden.

ETCETERA

Beiträge der Fachstellen für Alkoholfragen, Drogenfrage, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie

Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson)

In Lachen findet ab dem 14. Januar 2009 wieder eine Gruppe statt, in welcher diese Methode der Selbstentspannung eingeübt und trainiert werden kann. Sie wird von unserem Mitarbeiter Theo Wilhelm geleitet und umfasst zehn Sitzungen.

Anmeldungen auf unserem Sekretariat in Lachen sind jederzeit möglich.

Kontaktstelle Selbsthilfe-Gruppen

Der SPD führt die kantonale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Wir erteilen Auskünfte über bestehende Selbsthilfegruppen und unterstützen

Gruppen im Aufbau und im Betrieb. Zurzeit suchen zwei Gruppen weitere Interessentinnen und Interessenten: Frauen in Trennung/Scheidung und erwachsene Kinder von geschiedenen Eltern. Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben, melden Sie sich bei: Kontaktstelle Selbsthilfe, Frau B. Kienast, Tel. 055 451 27 17 oder Mail selbsthilfe@spd.ch

PRÄVENTIV

Beiträge der Fachstelle Paar- und Familienberatung und der gesundheit schwyz

gesundheit schwyz

www.gesundheit-schwyz.ch

Das Netz enger knüpfen.

Nachhaltig und rechtzeitig intervenieren bei Gefährdungen und Störungen im Jugendalter.

Die Fachtagung vom 24. Oktober 2008 befasste sich mit Netzwerken zur Früherkennung und Frühintervention. Die vielen anwesenden Interessierten aus Schulleitungen, Lehrerteams, Schulsozialarbeit, Berufsbildung, Jugendarbeit, psychologischen oder psychiatrischen Diensten, Jugendan-

waltschaften und Politik liessen sich durch kompetente Fachreferate auf den aktuellen Stand der Früherkennung und Frühintervention bringen. Am Nachmittag wurden erprobte Modelle der Frühintervention des Programms supra-f vorgestellt. Angeregte Diskussionen in Gruppen schlossen



die Tagung ab. Vielen Anwesenden erschien die Notwendigkeit von solchen Frühinterventionsprogrammen im Kanton Schwyz unabdingbar. PDF der Referate und Fotos unter www.gesundheit-schwyz.ch

Stärkung durch reflektierte Erlebnisse – Ein Life-Skill-Projekt an der Werkschule Schwyz

Kinder und Jugendliche begegnen in ihrer Entwicklung zur Fähigkeit, am kulturellen, politischen und wirtschaftlichen Leben der Erwachsenen als mündige, gesunde und sozial integrierte Menschen verantwortungsvoll teilzunehmen, vielen Risiken. Individuelle Lebenskompetenzen stärken die Jugendlichen und können vor sich entwickelndem Problemverhalten schützen. In der Entwicklung dieser Kompetenzen arbeitet auch die Schule durch Prävention und Gesundheitsförderung mit.

Die Werkschule Schwyz führt seit einigen Jahren erlebnispädagogische Schulverlegungen durch. Dieses Gefäss wurde dieses Jahr in Zusammenarbeit mit gesundheit schwyz genutzt, um die Jugendlichen nachhaltig vor missbräuchlichem Konsum von legalen und illegalen Drogen zu schützen, um ihre persönlichen Ressourcen zu fördern und die Gesundheitskompetenz zu verstärken. Es wurden Verzichtübungen gekoppelt mit Erlebnissen, die den Selbstwert, das Selbstvertrauen, die Verstehbarkeit von belastenden Ereignissen, die Sinnfindung und auch die Handlungskompetenz steigern sollen. Dies geschah mit gezielten, zum Alltag analogen, erlebnispädagogischen Situationen, in denen die Jugendlichen Lernerfahrungen machen, die zu Verhaltensänderungen führen sollen. Damit die Erlebnisse nicht als Eintagsfliegen verpuffen, wird eine systematische Reflexion standardisiert. Dadurch soll eine möglichst hohe Nachhaltigkeit

bei jedem einzelnen Schüler, bei jeder Schülerin erreicht werden. Konkret war die Werkschule eine Woche mit Maultieren unterwegs. Die Verantwortung für die Tiere, das Unterwegssein in der Natur, das immer erneute sich Aufmachen, die Verzicht auf alle technischen Geräte (MP3-Player, Handy, Computer) und auf alle Suchtmittel (Alkohol, Tabak, Cannabis) waren die wesentlichen Inhalte. In der erlebnispädagogischen Woche fand eine Reflexionsveranstaltung statt, ebenso wird nach der Lagerwoche eine weitere im Abstand von mehreren Wochen folgen. Die Planung und die Leitung dieser Reflexionen übernahm die externe Fachperson von gesundheit schwyz, Gesundheitsförderung und Prävention. Die Methoden der Reflexion mussten der kognitiven und emotionalen Verfassung der Schülerinnen und Schüler gerecht sein.

Aus den wissenschaftlichen Befunden über die Wirksamkeit der Erlebnispädagogik darf man annehmen, dass die Methode Kompetenzen stärkt und fördert, wie Eigeninitiative, Selbstvertrauen, Teamarbeit, Kommunikation, Vertrauen, Problemlösungskompetenz, Naturwahrnehmung, Selbstreflexion, Toleranz, Leistungsbereitschaft und Ausdauervermögen, die schliesslich zu einem höheren Selbstwert und zu höherem Kohärenzgefühl beitragen können. Die gezielt eingesetzten erlebnispädagogischen Übungen können an Grenzen heranführen, die wahrgenommen werden und mit denen die Jugendlichen umgehen lernen. Das kann zu einer positiven Veränderung des Selbstkonzeptes beitragen. Durch die Reflexionen wird das Erlebte aufgearbeitet und ein Bezug zum Alltag hergestellt.

Die Vorgehensweise der Erlebnispädagogik eignet sich in idealer Weise, um das zentrale Ziel der Gesundheitsförderung, die Ausbildung von Lebenskompetenz, zu ermöglichen.

Freddy Businger

Fachstelle für Paar- und Familienberatung

www.spd.ch/paarfamilie

Feuer und Flamme im Bauch – ganztägiger Workshop

Die Fachstelle für Paar- und Familienberatung bietet am Donnerstag, den 5. März 2009, einen ganztägigen Workshop mit dem Titel «Feuer und Flamme im Bauch – weibliche Sexualität» an.

Der Workshop richtet sich an Frauen, die auf eine Entdeckungsreise in die Welt der weiblichen Sexualität, Sinnlichkeit und Erotik gehen möchten. Es geht um die Auseinandersetzung mit der eigenen sexuellen Biografie und das Erkennen des erotischen Potenzials. Der Workshop regt dazu an, die sexuelle Liebesfähigkeit zu vertiefen, Offenheit gegenüber der eigenen Sexualität zu entwickeln, Lust, Lebendigkeit und Ekstase in die Sexualität einfließen zu lassen. Eine Mixtur aus Kurzreferaten zu verschiedenen Aspekten zum Thema «Sexualität», Einzelarbeit in Form von Fantasiereisen und Selbstreflexion, Austausch in der Kleingruppe und Diskussionen mit allen Teilnehmerinnen versprechen einen abwechslungsreichen Tag. Die Gruppe ist aufgrund des intimen Themas bewusst klein gestaltet (max. 13 Teilnehmerinnen). Der professionelle Rahmen garantiert, die persönliche Grenze jeder Teilnehmerin zu wahren. Der Workshop wird geleitet von Frau Sheila Bachmann, Psychologin lic. phil. FSP. Er findet in Pfäffikon statt und kostet Fr. 35.–. Eine Anmeldung ist bis am 22. Februar 2009 per Telefon oder Mail möglich. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Bachmann.

Impressum

Redaktionsteam

Denise Johansen, Freddy Businger (Leitung), Martin Rüter

Kontakt

Freddy Businger, gesundheit schwyz
Centralstrasse 5d
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 27 / Fax 041 859 17 29 / freddy.businger@spd.ch

Zweigstellen

SPD Lachen
Mittlere Bahnhofstrasse 1
8853 Lachen
Tel. 055 451 27 17 / Fax 055 451 27 19 / spd.lachen@spd.ch

SPD Goldau
Centralstrasse 5c
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 17 / Fax 041 859 17 19 / spd.goldau@spd.ch

SPD Einsiedeln
Spitalstrasse 30
8840 Einsiedeln
Tel. 055 412 22 33 / Fax 055 422 13 75 / spd.einsiedeln@spd.ch

gesundheit schwyz, Gesundheitsförderung und Prävention
Centralstrasse 5d
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 27 / Fax 041 859 17 29 / gesundheit-schwyz@spd.ch

Fachstelle für Paar- und Familienberatung
Centralstrasse 5d
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 37 / Fax 041 859 17 39 / familienberatung.goldau@spd.ch

Fachstelle für Paar- und Familienberatung
Oberdorfstrasse 2
8808 Pfäffikon
Tel. 055 410 46 44 / Fax 055 410 46 94 / familienberatung.pfaeffikon@spd.ch

Layout/Satz/Druck

Druckerei am See GmbH, Arth