

Pro Mente Sana Manifest 2018

Die Stiftung Pro Mente Sana hat einen Traum: den Traum, dass in der Schweiz jeder Mensch ein würdiges und erfüllendes Leben bei guter Gesundheit führen kann.

Was braucht es dafür?

- **Zum Ersten** als Basis eine materielle Grundversorgung mit allem, was für ein gutes Leben notwendig ist.
- **Zum Zweiten** für jedes Mitglied unserer Gesellschaft eine Aufgabe, die in seiner persönlichen Wahrnehmung sinnstiftend ist.
- **Zum Dritten** eine radikale Absage an die Einsamkeit und an deren Stelle die Einbindung jedes Menschen, in dem Mass, wie es ihm entspricht, in einen Kreis von Mitmenschen, denen er sich zugehörig fühlt.

01_ Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.

Wir fordern eine integrierte Gesundheitsversorgung.

Physische und psychische Gesundheit werden als Einheit verstanden und gleichwertig finanziert. Fachpersonen im Bereich Gesundheit, insbesondere Hausärztinnen und Hausärzte, sind selbstredend auch für psychische Belastungen zuständig und können Hilfesuchende umfassend beraten. Sie haben den ganzen Menschen im Auge, begegnen ihm mit Empathie und verstehen, dass psychische Erkrankungen nicht einfach strukturelle oder funktionale Normabweichungen im Gehirn sind, die mit Medikamenten behoben werden können. Die Lebenserwartung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen steigt an und ist nicht mehr wie heute 10 bis 15 Jahre tiefer als diejenige der Durchschnittsbevölkerung.

02_ Gesundung ist das Ziel.

Wir fordern einen gesellschaftlichen Perspektivenwechsel, der die Genesung von psychischen Erkrankungen (Recovery) ins Zentrum rückt.

Bei der Betreuung psychisch belasteter Menschen steht wie bei somatischen Erkrankungen klar die Gesundung (Recovery) im Mittelpunkt. Entwicklung und Wandlung gehören zum Leben; psychische Krisen lassen uns innehalten, über grössere Zusammenhänge nachdenken, Erkenntnisse gewinnen und Schritte der Wandlung wagen. Jede Begleitung, Behandlung und Therapie ist deshalb auf einen Abschluss zu gegebener Zeit ausgerichtet und vermeidet die Entstehung von anhaltender Abhängigkeit. Dafür braucht es neben anderem das Erfahrungswissen von Peers, von Menschen also, die ihren eigenen Gesundungsweg begangen haben. Diese Expertinnen und Experten aus Erfahrung haben ihren festen (Arbeits-)Platz in allen relevanten Einrichtungen.

03_ Psychische Gesundheit geht uns alle an.

Wir fordern eine flächendeckende, stufengerechte Wissensvermittlung zum Thema psychische Gesundheit ab dem Kindergarten.

Jedes Kind und alle Erwachsenen verfügen über einen «Werkzeugkoffer psychische Gesundheit». Er enthält das erlernte Wissen, wie man der psychischen Gesundheit Sorge trägt, was guttut und was schadet. In den Werkzeugkoffer gehört eine Sprache, die es erlaubt, innere Vorgänge, Wahrnehmungen und Gefühle auszudrücken, ebenso die Fertigkeit des nicht wertenden Zuhörens. Auch der achtsame Umgang mit Menschen, die durch Andersartigkeit auffallen, ist eingepackt. Im Werkzeugkoffer finden sich schliesslich Ideen, wie Gschpänli und Mitmenschen niederschwellig unterstützt werden können, und Entscheidungshilfen bei der Frage, wann es die Hilfe Dritter braucht und wo diese zu finden ist.

04_ Psychische Gesundheit in der Familie.

Wir fordern die Stärkung von Angehörigen und deren frühzeitige Entlastung, um zu vermeiden, dass das Leiden Kreise zieht und sich über Generationen hinweg fortsetzt.

Angehörige erhalten rechtzeitig adäquate Unterstützung, wenn sie durch ein Familienmitglied mit psychischer Erkrankung belastet sind und Gefahr laufen, selbst zu erkranken. Psychisch belastete Eltern können dank angemessener Unterstützung trotz Beeinträchtigung gute Eltern für ihr Kind, ihre Kinder sein. Kinder werden nicht nur entlastet und unterstützt, sondern aktiv in ihrer Resilienz (Widerstandskraft) gestärkt. Die Weitergabe von psychischem Leiden durch erlerntes Verhalten wird unterbrochen. Lehr- und weitere Bezugspersonen sind sensibilisiert für das Thema «Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil» und sorgen dafür, dass betroffene Mädchen und Jungen Hilfe und Unterstützung bekommen.

05_ Psychische Gesundheit im Berufsleben.

Wir fordern eine systematische Schulung für Arbeitgebende, Vorgesetzte und Mitarbeitende zum Thema «psychische Gesundheit am Arbeitsplatz».

Arbeitgebende und Vorgesetzte sorgen für ein Arbeitsklima, in dem psychische Gesundheit und deren Gefährdung ernst genommen werden und offen darüber gesprochen werden darf. Sie gewährleisten, dass alle – auch sie selber – über das Wissen und die Handhabe verfügen, der eigenen psychischen Gesundheit Sorge zu tragen. Sie informieren über niederschwellige psychiatrisch-psychologische Anlaufstellen und offerieren Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten auch für psychisch beeinträchtigte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Arbeitgebende und Vorgesetzte tun alles, damit der Arbeitsplatz von psychisch erkrankten Arbeitnehmenden erhalten bleibt. Wird jemand für längere Zeit krankgeschrieben, stellen sie sicher, dass das betroffene Team mit der zusätzlichen Belastung nicht alleingelassen wird.

06_ Gegen die Vereinsamung und Ausgrenzung in der Gesellschaft.

Wir fordern Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in allen Bereichen.

Dass Einsamkeit krank macht und das Sterblichkeitsrisiko erhöht, ist unumstritten. Deshalb sind Menschen mit psychischer Beeinträchtigung in die Gesellschaft eingebettet und ihre Zugehörigkeit ist in allen Bereichen des Lebens garantiert – und zwar in dem Mass, wie es für sie stimmig ist. Die Vielfalt der Menschen und deren Lebensentwürfe werden vorurteilsfrei anerkannt und gewürdigt; Andersartigkeit wird als eine Spielart menschlicher Natur respektiert. Berührungsängste bei ungewohntem Verhalten und Misstrauen gegenüber Fremdem sind dank Aufklärung einem einfühlenden, fürsorglichen Interesse gewichen, sodass Beziehungen im Kleinen wie im Grösseren möglich sind. Abgrenzung darf sein; sie ist nicht gleichbedeutend mit dem Abbruch der Beziehung.

07_ Tragende Gesellschaft.

Wir fordern eine Gesellschaft, in der Menschen zu ihrer Verletzlichkeit und Begrenztheit stehen können und dennoch nicht auf Respekt und Würde verzichten müssen.

Wir sind uns alle bewusst, dass die Fragilität des Lebens ein Grundzug des Menschseins ist, der uns alle verbindet und im gleichen Mass betrifft. Weder Reichtum noch Bildung, Talent, Erfolg, Attraktivität, Intelligenz oder andere Auszeichnungen schützen uns vor physischen und psychischen Erschütterungen. Daher fällt es leicht, allen Menschen ungeachtet ihres Status den gleichen Respekt und die gleiche Freundlichkeit entgegenzubringen.

08_ Ich bin nicht meine Diagnose.

Wir fordern ein Ende der Diskriminierung und der Abwertung unseres Erlebens.

Psychisch erkrankte Menschen sind zuallererst Menschen wie alle anderen – samt ihren vielfältigen Stärken und Schwächen. Sie werden weder auf ihre Diagnose reduziert noch wegen ihrer Beeinträchtigung diskriminiert. Alle Menschen, insbesondere aber Berufstätige im Sozial- und Gesundheitsbereich, verfügen über das notwendige Wissen für einen achtsamen Umgang mit psychischen Beeinträchtigungen und verzichten auf eine stigmatisierende Haltung. Ihr Augenmerk richtet sich auf das Ziel der Gesundung und den Abschluss der Behandlung. Sie begegnen Patientinnen und Patienten wie auch Angehörigen mit allem gebotenen Respekt, mit Empathie und auf Augenhöhe. Das wirkt auch der Selbststigmatisierung entgegen.

09_ Selbstbestimmung in der Behandlung.

Wir fordern Respekt und Selbstbestimmung in Fragen der Behandlung.

Jeder Mensch ist Experte für seine eigene Gesundheit und weiss am besten, was er braucht und was ihm guttut. Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung – auch Migrantinnen und Migranten – haben Zugang zu Fachpersonen, die ihre Sprache sprechen, zu Peers und anderen Betroffenen. Sie alle geben Patientinnen und Patienten die Informationen an die Hand, die Letzteren einen informierten Entscheid bezüglich der vorgeschlagenen Behandlungen ermöglicht. Betroffene haben insbesondere die volle Freiheit, zu einer vorgeschlagenen Behandlung Nein zu sagen, ohne Angstmacherei befürchten zu müssen oder ein schlechtes Gewissen zu haben. Psychiatrische Patientenverfügungen sind Standard und werden uneingeschränkt respektiert. Gemäss dem Recovery-Gedanken werden Behandlungen nicht zum dauerhaften Selbstläufer, sondern enden zu gegebener Zeit.

10_ Informierte Entscheide in Sachen Medikamentierung.

Wir fordern eine bessere Ausbildung von Fachpersonen für einen verantwortungsbewussten und fundierten Einsatz von Psychopharmaka.

Patientinnen und Patienten werden umfassend über alle verfügbaren Therapieansätze (auch komplementärmedizinische) informiert und erhalten alle notwendigen Informationen, die sie befähigen, stimmige Entscheide zu fällen. Sind Medikamente eine Option, werden Betroffene vollumfänglich informiert über Wirkungen und Nebenwirkungen, sowohl bei kurzfristiger wie bei langfristiger Einnahme. Beratung und Begleitung beim Reduzieren oder Absetzen der Medikamente sind fester Bestandteil des Therapieangebots. In der Ausbildung von Fachpersonen sind Erfahrungsberichte von Menschen, die Psychopharmaka eingenommen haben, zwingender Bestandteil. Peers und Betroffene sind als Ko-Dozierende an den Hochschulen tätig.

11_ Patientenrechte stärken.

Wir fordern griffige Patientenrechte, insbesondere bei Aufhalten in Institutionen und bei autonomie-einschränkenden Massnahmen.

Eine Fürsorgerische Unterbringung (FU) muss zwingend durch eine Fachärztin, einen Facharzt verfügt werden. Es steht an 7 Tagen die Woche ein unentgeltlicher, neutraler (nicht zur Klinik gehörender) Rechtsbeistand zur Verfügung, der Patientinnen und Patienten berät und unterstützt. Diese sind auch von Freitagabend bis Montagmorgen nicht ihrem Schicksal überlassen, sondern werden betreut und beraten. In jeder Institution arbeiten Peers, die ihnen zur Seite stehen. Psychiatrische Patientenverfügungen sind immer bindend.

12_ Qualitätssicherung auf allen Ebenen.

Wir fordern eine umfassende Qualitätssicherung für alle psychiatrischen und psychologischen Behandlungsformen und Einrichtungen.

Zur Bewertung werden Instrumente des *Health Technology Assessment (HTA)* nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen eingesetzt. Der Begriff «Technology» umfasst hier Produkte (Medikamente, Online-Angebote usw.), Verfahren (Psychotherapie, psychologische Begleitung, multimodale Therapiekonzepte usw.) und Systeme (Präventions-, Früherkennungs- und Therapieprogramme, Managed Care, Case Management usw.). Es werden alle Behandlungsaspekte überprüft, die sich als hilfreich erwiesen haben, so auch komplementärmedizinische Ansätze, Recovery- oder Peer-Konzepte. Betroffene werden bei der Erarbeitung der Evaluationsinstrumente miteinbezogen. Gemessen werden nicht nur Symptome, sondern vor allem Aspekte der Lebensqualität. Unabhängig finanzierte Studien untersuchen den Langzeiteffekt der verschiedenen Behandlungen und tragen zu sichtbaren Fortschritten in den Behandlungsverfahren bei. Die Ergebnisse der Qualitätssicherung sind der Öffentlichkeit zugänglich. Patientinnen und Patienten, die sich in einer medizinischen und/oder psychotherapeutischen (ärztlichen oder nicht ärztlichen) Therapie befinden,

haben ausserdem jederzeit die Möglichkeit, eine unabhängige Zweitmeinung einzuholen, wenn sie bezüglich der Qualität der Begleitung unsicher sind.

13_ Sozialversicherungen widmen sich wieder ihrer Kernaufgabe.

Wir fordern in Zeiten schwerer und längerer Belastung schnelle und unbürokratische Unterstützung durch die Sozialversicherungen.

Sozialversicherungen unterstützen Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen auf ihrem Gesundungsweg nicht nur in materieller Hinsicht, sondern ermöglichen ihnen auch die würdevolle Teilhabe an der Gesellschaft. Sie erbringen Dienstleistungen unbürokratisch und rasch im Wissen, dass Existenzängste und Ausgrenzung die Genesung erschweren oder psychische Erkrankungen sogar verstärken können. Damit Menschen mit psychischer Erkrankung nicht zwischen den verschiedenen Systemen aufgerieben werden, sind Runde Tische institutionalisiert, an denen Vertreterinnen und Vertreter des Arbeitgebers, des Gesundheits- und Sozialwesens und der Versicherungen mit Betroffenen zusammen zeitnah die bestmöglichen Unterstützungsmassnahmen festlegen und Zuständigkeiten verbindlich regeln.

Machen wir es möglich! - Gemeinsam.

Die 13 Schritte dieses Manifests weisen den Weg zur Verwirklichung unseres Traums. Gefordert sind die Politik, die Institutionen und Fachpersonen im Gesundheitswesen und jedes Mitglied unserer Gesellschaft. Wir fordern die Umsetzung dieser Schritte bis in zehn Jahren und wollen dann prüfen, ob wir unserem Traum nähergekommen sind.

Helfen Sie mit!