

Psychische Gesundheit: weg von der Stigmatisierung – hin zu mehr Offenheit

Sichtbarkeit und das Konzept der Teilhabe

In mehreren Kantonen tauchen aktuell gelbe Bänke mit der Aufschrift «Wie geht's dir?» auf. Sie sollen auf die Thematik der psychischen Gesundheit aufmerksam machen und sind Teil der gleichnamigen Kampagne der Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana, die von der Gesundheitsförderung Schweiz finanziert wird. Ein Teil dieser Bänke wird in der Vivazzo Stiftung hergestellt, welche mit dem Konzept der Teilhabe einen interessanten Weg im Umgang mit Betroffenen geht.

Knapp 17% der Schweizer Bevölkerung leiden an einer oder mehreren psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Essstörungen, Angststörungen oder Depressionen¹. Jeder zweite Mensch erkrankt in seinem Leben einmal psychisch² und oft wirken sich diese Krankheiten auf alle Lebensbereiche der Betroffenen aus. Ausserdem verursachen psychische Erkrankungen hohe volkswirtschaftliche Kosten. Schätzungen gehen von über 7 Milliarden Franken jährlich aus³. Somit stellen psychische Erkrankungen

eine grosse gesundheitspolitische Herausforderung dar, die eine intensive Zusammenarbeit aller Akteure verlangt.

In der Schweiz bleibt die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen trotz gestiegenem Wissen und Fortschritten im Umgang mit diesem Thema weiterhin ein bedeutendes Problem. Menschen mit psychischen Erkrankungen werden oft mit Vorurteilen, Ablehnung und Diskriminierung konfrontiert, was ihre Lebensqualität stark einschränkt. Diese Stigmatisierung erstreckt sich über verschiedene Lebensbereiche, einschliesslich Arbeit, Bildung, Gesundheitswesen und soziale Interaktion. Umso wichtiger ist es, weiter auf psychische Gesundheit aufmerksam zu machen, wie es die Kampagne «Wie geht's dir?» aktuell mit ihren gelben Bänken tut. Im Kan-

ton Zürich werden diese Kampagnen-Bänke in der Vivazzo Stiftung von Menschen mit vorwiegend psychischen Beeinträchtigungen hergestellt. Die Mitarbeit der Vivazzo Stiftung an der Kampagne passt, denn die Stiftung hat sich auf psychische Krankheitsbilder spezialisiert und verfolgt mit dem Konzept der Teilhabe einen interessanten Weg im Umgang mit Betroffenen.

Konzept der Teilhabe

Die Vivazzo Stiftung aus dem Zürcher Oberland setzt sich seit über 30 Jahren für Menschen mit Beeinträchtigungen ein und ist, wie bereits erwähnt, auf psychische Erkrankungen spezialisiert. Sie setzt sich konsequent für eine Gesellschaft ein, in der alle Menschen gleich wertvoll sind. In der Stiftung gibt es sowohl Wohn- als

- 1 gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Bericht_Psychische_Gesundheit_in_der_Schweiz_-_Bestandsaufnahme_und_Handlungsfelder.pdf
- 2 <https://www.wie-gehts-dir.ch/warum-diese-kampagne>
- 3 gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Bericht_Psychische_Gesundheit_in_der_Schweiz_-_Bestandsaufnahme_und_Handlungsfelder.pdf



auch Arbeitsangebote. So entstehen in der Vivazzo Holzmanufaktur rund 50 der gelben «Wie geht's dir?»-Bänke für die Gemeinden im Kanton Zürich. Die Gesundheitsdirektion Kanton Zürich verschenkt diese Bänke an interessierte Zürcher Gemeinden. Diese stellen die Bank öffentlichkeitswirksam auf und unterhalten sie.

Nicht nur für die Gesellschaft, sondern auch für Institutionen wie die Vivazzo Stiftung stellt sich die Frage, wie man konzeptionell auf den Bedarf von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Beeinträchtigungen eingehen kann. Während früher im Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigungen auf das Konzept «Fürsorge und Versorgung» gesetzt wurde, setzt die Vivazzo Stiftung heute konsequent auf das Konzept der «Teilhabe». Teilhabe bedeutet kurz gesagt: Miteinbezug, Auswahl bekommen, Zugang haben, mitbestimmen können und vieles mehr. Das Ziel der Teilhabe ist es, so nahe wie möglich eine «Normalisierung» der Lebensumstände von Menschen, die sich in Institutionen wie der Vivazzo Stiftung bewegen, zu erreichen. Unter «Normalität» versteht man dabei die Lebensumstände und -bedingungen der Mehrheit der Menschen in unserem Umfeld. Wo also Herr und Frau Schweizer Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten haben, sollen diese auch für Menschen mit Beeinträchtigungen möglich sein.

Mehr Selbstbestimmung

Konkrete Normalisierungen sind zum Beispiel, dass für Bewohnerinnen und Bewohner von begleiteten Wohngemeinschaften unter der Teilhabe die Zusammenkunft zum Abendessen freiwillig ist. Somit kann individuell entschieden werden, ob man in der Gruppe oder allein essen möchte. So, wie es zum Beispiel auch in einer Studenten-WG der Fall wäre. Weiter werden Arzt-

termine und Untersuchungen nicht länger nur innerhalb der Wohnhäuser durchgeführt. Die Bewohnenden, welche sich für einen externen Arztbesuch entscheiden, haben somit eine freie Arztwahl. Der externe Besuch hat weitere Vorteile: Das Einhalten von Terminen, das Pendeln zur Praxis und der Kontakt mit der Gesellschaft sind ein Stück «Normalität», vermitteln wichtige Kompetenzen und stärken das Selbstvertrauen. Ausserdem haben die Klientinnen und Klienten so die Wahl, zu welchem Arzt sie gehen möchten.

Ähnliches gilt bei Wohnplätzen in Kombination mit dem zweiten Arbeitsmarkt: Während früher ein Wohnangebot in unmittelbarer Nähe des Arbeitsplatzes erwünscht war, wird heute das Pendeln der Klientel an den Arbeitsplatz bevorzugt. Denn die wenigsten Menschen im ersten Arbeitsmarkt wohnen direkt dort, wo sie arbeiten. Generell wird unter der Teilhabe den Menschen mit Beeinträchtigungen die freie Auswahl an Möglichkeiten, im Rahmen der «Normalität», aufgezeigt, die Kompetenz zur Entscheidungsfindung gefördert und Konsequenzen einzelner Entscheidungen besprochen.

So schön die gewonnenen Entscheidungsfreiheiten aus der Umsetzung der Teilhabe sind, so anstrengend können sie für die Klientel sein. Denn Auswahlmöglichkeiten müssen abgewogen und selbst entschieden werden, Entschei-

dungen haben Konsequenzen und damit umzugehen will gelernt sein. Vor allem, wenn man sich der Entscheidungsfreiheit in diesem Masse nicht, oder nicht mehr, gewohnt ist. Der Übergang aus dem Konzept der «Fürsorge und Versorgung» in Richtung Teilhabe braucht Zeit, ist herausfordernd und unglaublich vielseitig.

Sichtbar machen

Zu den vielen positiven Wirkungen der Teilhabe gehört neben einer höher empfundenen Lebensqualität, Selbstsicherheit, Stabilität, Eigenständigkeit und Wertschätzung der Klientel auch die gesteigerte Sichtbarkeit von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Je mehr Menschen mit psychischen Erkrankungen und Beeinträchtigungen sich «normal» und selbstbewusst in der Gesellschaft bewegen, desto mehr Menschen kommen in Kontakt mit ihnen. Und je mehr Menschen mit psychischen Krankheiten in Kontakt kommen, desto eher setzt in der Bevölkerung ein Reflexionsprozess über psychische Gesundheit sowie eine Entstigmatisierung ein. Gleichzeitig trägt die Vivazzo Stiftung durch ihr Engagement das Thema immer wieder in die Welt hinaus. Im Idealfall führen diese Begegnungen zu einem Bewusstsein, dass die psychische Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist. Gleichzeitig sollen Betroffene ernst genommen werden, auch wenn psychische Krankheiten oft nicht auf den ersten Blick sichtbar sind.

Dasselbe sollen auch die «Wie geht's dir?»-Bänke bewirken. Neben Begegnungen und Gespräche in der Bevölkerung sollen sie auch zur Reflexion, Entstigmatisierung und Sensibilisierung bezüglich psychischer Gesundheit anregen. Sie sollen helfen, das Unsichtbare sichtbar zu machen. Denn Verständnis schafft Toleranz. Und vielleicht steht man irgendwann vor einer dieser gelben Kampagnen-Bänke und fragt sich ehrlich: «Wie geht's mir? Brauche ich Unterstützung?». Und dann muss man die eigene Antwort, nur noch ernst nehmen.

Weitere Informationen

www.vivazzo.ch

