

ENGLISH
p.2



GERMAN
p.8



An Alliance Against Depression Ein Bündnis Gegen Depression

ENGLISH



Mental Health Germany

Introduction

In Germany the number of sick leave days due to mental disorders has risen continuously over the last few years.

In 2012 mental disorders ranked third in causes for incapacity to work. There has also been a lot of discussion to what extent this is due to a general increase in this disease or to whether, a) on the one hand, successful public relations activities have led to a reduction of the stigmatisation, or, b) on the other hand, the general practitioners' knowledge on the subject of depression could be improved.

Against this background the following article outlines the implementation and the activities of a regional Alliance Against Depression in the region of Landau-Südliche Weinstraße. This is a region in south-western Germany which covers a surface area of about 640 km² where approximately 152,400 people live.

Fundamental thoughts

During 2001-2003 Professor Hegerl and his colleagues succeeded in significantly reducing the frequency of suicidal acts for the Nuremberg region due to a 2-year-intervention by implementing a so-called 4-level approach (Hegerl, et.al 2003 and 2006).

This was the result of a broadly-based publicity campaign in Nuremberg, consisting of training for regional general practitioners on the subject of depression, as well as of information events for professional assistants involved in the care system (e.g. policemen, teachers, priests).

Due to this development, different regions in Germany were highly interested in building Alliances Against Depression in accordance with the Nuremberg model.

Developments in Rhineland-Palatinate

Despite convincing results achieved by Professor Hegerl's task group, only one Alliance Against Depression could be implemented in Rhineland-Palatinate until 2008. Against this background Mrs Malu Dreyer, then Health Minister, held an initial event in May 2008 where she made a plea to form local alliances.

As a result Pfalzkrankenhaus Klingenstein as service provider for mental health invited regional cooperation partners to an exchange which led to the foundation of a task group called "Bündnis gegen Depression Landau-Südliche Weinstraße" (Landau-Südliche Weinstraße Alliance Against Depression) in 2009. From the onset the related district administrations and municipi-

palities, general practitioners' and psychotherapists' representatives, the psychotherapeutic outpatient department of the University of Landau/Koblenz, employees of other service providers such as Sozialtherapeutische Kette (StK) or the counselling and coordination centre of Pflegestützpunkt Landau have been among the partners of the alliance.

From the very first meeting the active cooperation of people concerned who partly had organised themselves in self-help groups or had joined the task group as individuals has been very important. The relatives' perspective has also been taken into account from the very beginning of the alliance's work.

Implementation of the Landau-Südliche Weinstraße Alliance Against Depression

Following intensive discussion common targets based on the financial possibilities were agreed: to enhance the public knowledge of this disease regional public awareness campaigns should be launched by linking and networking different service providers working in the field of treatment, care and follow-up care for depressive patients. Another target was to present the existing good treatment possibilities in order to prevent suicides and reduce the stigmatisation of the disease. At the same

time it was important to win further new cooperation partners in order to improve information on existing networks, on the one hand, and enhance access to treatment possibilities, on the other hand.

Important cooperation partners and milestones

All these activities were responsibly supported by Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG Mainz, Rhineland-Palatinate Centre for Health Promotion), which, as a superior state-wide body, could contribute its experience from other regions and provide various working materials due to the networking with the nation-wide Alliance Against Depression.

The financial support of individual projects from LZG for the establishment of the Landau-Südliche Weinstraße Alliance was significant.

In 2011, the alliance joined the nation-wide alliance; regional sponsors for initial activities were found. In 2012, this was followed by the foundation of the association with a triological composition of the executive board (Bündnis Landau-Südliche Weinstraße e.V., President: Dr. Sylvia Claus).



Activities:

1. Preparation of a regional flyer

One of the earliest activities was the conception of an information flyer on the subject of depression. Besides notes on the disease the flyer provided contact details for people suffering from depression. Special care was taken to ensure that in addition to hospitals, outpatient departments and practicing therapists, low-threshold services such as self-help groups, contact points, counselling centres and telephone crisis counselling centres were mentioned.

Furthermore the flyer lists a hotline service where members of the alliance can be reached 24 hours a day.

In the meantime the flyer has been revised and is now available in its third edition. It is generously distributed throughout the region and constitutes a very good tool for people affected.

2. Information forum

Another milestone is the annual information forum with depression-related topics.

To ensure public accessibility the information forum takes place at the heart of the city of Landau in rented rooms of a parish community. There it enjoys great popularity. Besides lectures and presentations held by

experts and people concerned, the work in workshops is of crucial importance because it has resulted in new initiatives such as the foundation of a self-help group.

3. Information stands

At various 3rd party events relating to the topic of mental health, and also as sole organiser, the Alliance Against Depression addresses interested citizens by means of information stands. Since personal discussion plays a particularly important role; interested people, those affected and/or their relatives can find contacts and personal advice at the information stands. These can be found at the edge of the weekly market in Landau approximately 4 times a year.

It has become evident that the Alliance Against Depression has become very well established in the region. This has resulted in an increase in the numbers of people willing to contact members.

4. Foundation of a self-help group

Due to the large demand, members of the Alliance Against Depression founded a self-help group in Landau which meets once a month. Relatively quickly it became clear that the leaders of the self-help group needed support, which is now in the form of regular supervision.



5. Acquisition of sponsors

By means of professional lectures on the subject of depression and the possibility of a subsequent exchange of information, sponsors supporting the activities of the Alliance could be acquired. Here it is especially worth mentioning the financial support from the “Lions” service club that is promoting the work of the Alliance Against Depression on a sustainable basis.

Due to a huge number of individual activities, e.g. charity runs, cinema shows, and expositions, the Alliance Against Depression has succeeded time and again in acquiring sponsors.

As a non-profit association all donations are used for the purposes and objectives of the alliance.

Summary:

The Landau-Südliche Weinstraße Alliance Against Depression, that has existed for 5 years, has been very well established in the meantime and contributes significantly to the information of the public regarding

the topic of depression. A key factor is the extensive networking of various service providers acting in the area of healthcare for depressive people and involving patients, relatives and interested volunteers. Various public awareness campaigns helped to encourage people to deal with the subject of depression. Due to the lack of financial resources it has, unfortunately, not yet been possible to conduct a comprehensive scientific evaluation as realised in Professor Hegerl’s research project.

Because of the great demand and the overwhelming positive feedback we are convinced that the situation of people suffering from depressive diseases in the region of Landau-Südliche Weinstraße has improved considerably.

On behalf of

Bündnis gegen Depression Landau-Südliche Weinstraße e.V.

Dr. Sylvia Claus
President

Plan of Action for mental health

Dr Matt Muijen, Mental Health Programme Manager for WHO Europe explains the affect mental health can have on society across Europe...

It is often underestimated how much mental health problems affect both the lives of people and the productivity of society. About 25% of people have a mental disorder annually. Mostly these are light to moderate depressions and anxiety disorders, but many require help. Some 3-4% of people have severe and chronic mental health problems. In many Western European countries mental disorders already are the main cause of disability, responsible for some 30-40% of chronic sick leave, and the numbers are increasing. It is obvious that mental disorders cause much personal suffering, but it is also a burden to society, according to some calculations costing some 3% of GDP.

Most mental disorders respond well to treatment, either by psycho-therapy, medication or psycho-social support. Early identification and regular follow up is important, since interventions can prevent suffering and deterioration. It is therefore reasonable to expect that mental health services are easily accessible, acceptable and effective.

Unfortunately in many countries services and treatments are inadequate. Even in the most developed countries, up to about 50% of people with major depressions do not receive any form of treatment, and in poorer countries this proportion will be much higher. In many European countries the majority of the mental health budget is still spent on mental hospitals. However, it is not simply a question of ensuring availability of adequate services. Even in countries with

advanced and diverse community based service arrangements, many people do not receive the care they require. The decision to visit a psychiatric service and admitting to a mental health problem is influenced by a complex interaction between the fear of stigma, the confidence about the effectiveness of treatments available, trust in the clinician and the availability and competence of the staff to identify, diagnose and treat adequately.

Each of these points is addressed in the WHO European Mental Health Action Plan, which was endorsed by all the 53 European Member States of the WHO in September 2013. The Action Plan sets 7 strategic objectives, proposing Actions related to wellbeing throughout the lifespan, human rights, services, partnerships and governance.

“However, it is not simply a question of ensuring availability of adequate services. Even in countries with advanced and diverse community based service arrangements, many people do not receive the care they require.”

At the heart of the Plan is the belief that people with mental health problems are citizens whose human rights are fully valued, protected and promoted. This means that it is no longer acceptable that treatment is provided in large mental institutions that are so strongly associated with neglect and sometimes abuse. It is accepted that they should gradually be closed in



the European countries that still use them. Instead, a model of care is proposed that aims to intervene at the earliest stages, preventing the need for hospital admissions, and only using beds as a last resort. It is essential that such mental health services are easily accessible and affordable to everyone, which is not always the case.

Such a model relies on effective primary care, since this is the main access point in European countries. Unless family doctors identify, diagnose and treat people with problems such as depression and anxiety, problems will be ignored and conditions deteriorate. Primary care staff will also need to refer people with more severe conditions to specialist mental health services. Such community based staff will offer intensive and ongoing care for people with severe and often long-term mental health problems including schizophrenia and bipolar disorders. They work in close partnership with general medical services, social services, housing and employment. Modern mental health services are not any longer the exclusive responsibility of psychiatry, but need to draw in and coordinate all expertise and agencies on which vulnerable people and their families rely.

Discussions about mental health services tend to concentrate on the structures of services, such as the debate on hospital versus community care. What tends to be ignored is that for most people settings, short of isolated gloomy asylums, are of secondary

importance as compared to issues such as respect, safety, trust and effectiveness. It is indeed the case that large institutions tend to offer impersonal types of care, poorly set up to address individual needs. However, community settings alone do not guarantee personalised care either. WHO gives much attention to the importance of staff competencies to instil trust to patients and their families, so reducing as much as possible the feeling of stigma so strongly associated with mental health care. Trust is as important as effective treatment, since without trust the high drop-out rate from mental health care will not reduce.

Countries around Europe are attempting to build up acceptable mental health services in the spirit of the WHO European Action Plan. The last few years have been challenging due to restricted public spending, but commitment to mental health care is growing again. This is only fair, since mental disorders affect disproportionately the most vulnerable people in communities, and good mental health care is one of the best ways to offer them hope and opportunities.

Dr. Matt Muijen
Programme Manager Mental Health
WHO Regional Office for Europe
mfm@euro.who.int
www.euro.who.int



Psychische Gesundheit Deutschland

Einführung

In Deutschland ist die Anzahl der Krankschreibungen aufgrund von seelischen Erkrankungen in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen.

Im Jahr 2012 lagen die seelischen Erkrankungen an dritter Stelle als Ursache für Arbeitsunfähigkeit. Viel diskutiert wird auch die Frage, inwieweit es sich um eine generelle Zunahme der Erkrankung handelt oder ob viel mehr eine erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit einerseits zu einer Entstigmatisierung geführt hat und andererseits das Wissen der Hausärzte über das Thema Depression verbessert werden konnte.

Vor diesem Hintergrund stellt der nachfolgende Artikel die Implementierung und die Aktivitäten eines regionalen Bündnisses gegen Depression in der Versorgungsregion Landau-Südliche Weinstraße dar. Hierbei handelt es sich um eine Region im Südwesten Deutschlands mit einer Fläche von rd. 640 km², in der rd. 152.400 Einwohner leben.

Grundsätzliche Überlegungen

In den Jahren 2001-2003 gelang es Herrn Professor Hegerl und Kollegen mittels eines sogenannten Vier-Ebenen-Programms, die Häufigkeit suizidaler Handlungen durch eine zweijährige Intervention signifikant für die Region Nürnberg zu reduzieren (Hegerl, et.al 2003 und 2006).

Dies gelang durch eine breite Öffentlichkeitskampagne in der Stadt Nürnberg, durch Fortbildung der regionalen Hausärzte zum Thema Depression sowie durch Informationsveranstaltungen für professionelle Helfer des gesamten Versorgungssystems (z.B. Polizisten, Lehrer, Pfarrer).

Aufgrund dieser Entwicklung gab es in unterschiedlichen Regionen Deutschlands ein hohes Interesse am Aufbau von Bündnissen gegen Depression entsprechend dem Nürnberger Modell.

Entwicklungen in Rheinland Pfalz

Trotz überzeugender Ergebnisse der Arbeitsgruppe um Professor Hegerl gelang es bis 2008 in Rheinland Pfalz lediglich, ein Bündnis gegen Depression aufzubauen. Vor diesem Hintergrund veranstaltete die damalige Gesundheitsministerin Frau Malu Dreyer im Mai 2008 eine Auftaktveranstaltung, in der sie zur Gründung lokaler Bündnisse aufrief.

Das Pfalzkrankenhaus Klingenmünster als Dienstleister für Seelische Gesundheit lud daraufhin regionale Kooperationspartner zu einem Austausch ein, der in der Gründung einer Arbeitsgemeinschaft "Bündnis gegen Depression Landau-Südliche Weinstraße" im Jahr

2009 mündete. Zu dem Bündnispartnern zählten von

Anfang an die entsprechenden Kreis- und Stadtverwaltungen, Vertreter niedergelassener Ärzte und Psychotherapeuten, die psychotherapeutische Institutsambulanz der Universität Landau/Koblenz, Mitarbeiter anderer Leistungserbringer, wie z.B. die sozialtherapeutische Kette oder die Beratungs- und Koordinationsstelle im Pflegestützpunkt Landau.

Von großer Bedeutung waren vom ersten Treffen an die aktive Mitarbeit betroffener Menschen, die sich teilweise in Selbsthilfegruppen bereits organisiert hatten oder auch als Einzelperson zur Arbeitsgruppe hinzugeetreten sind. Auch die Berücksichtigung der Angehörigenperspektive fand von Anfang an Eingang in die Arbeit des Bündnisses.

Implementierung des Bündnisses gegen Depression Landau-Südliche Weinstraße

In intensiven Diskussionen erfolgte die Vereinbarung gemeinsamer Ziele auf dem Boden der finanziellen Möglichkeiten: durch die Vernetzung unterschiedlicher Leistungsanbieter im Bereich der Behandlung, Betreuung und Nachsorge depressiver Menschen sollten regionale Aufklärungskampagnen gestartet werden, um das Wissen über die Erkrankung in der Bevölkerung zu erweitern. Ein weiteres Ziel war, die bestehenden guten Behandlungsmöglichkeiten darzustellen im Sinne einer Suizidprävention und

einer Entstigmatisierung der Erkrankung. Dabei war es wichtig, weitere neue Kooperationspartner zu gewinnen, um einerseits Informationen über bestehende Netzwerke, andererseits den Zugang zu Behandlungsmöglichkeiten zu verbessern.

Wichtiger Kooperationspartner und Meilensteine

All diese Aktivitäten wurden federführend mitunterstützt von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland Pfalz e.V. (LZG Mainz), die als übergeordnete landesweite Instanz die Erfahrung aus anderen Regionen einfließen lassen und die Vernetzung mit dem bundesweiten Bündnis gegen Depression verschiedene Arbeitsmaterialien zur Verfügung stellen konnte.

Nicht unerheblich war auch die finanzielle Unterstützung einzelner Projekte durch die LZG bei der Etablierung des Bündnisses Landau-Südliche Weinstraße.

Im Jahr 2011 trat das Bündnis dem bundesweiten Bündnis bei; es gelang für erste Aktivitäten regionale Sponsoren zu gewinnen. Im Jahr 2012 schloss sich die Vereinsgründung mit trialogischer Besetzung des Vorstands an (Bündnis Landau-Südliche Weinstraße e.V., 1. Vorsitzende Dr. Sylvia Claus).



Aktivitäten:

1. Erstellen eines regionalen Flyers

Eine der frühesten Aktivitäten war die Konzeption eines Aufklärungsflyers zum Thema Depression. Neben den Hinweisen zur Erkrankung enthält der Flyer sehr viele Kontaktadressen als Anlaufstellen für Menschen mit Depressionen. Dabei wurde darauf geachtet, dass neben Kliniken, Ambulanzen und niedergelassenen Behandlern ebenso niedrigschwellige Angebote wie Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen, Beratungsstellen und Telefonseelsorgen aufgeführt wurden.

Des Weiteren wurde auf dem Flyer auch eine Hotline vermerkt, über die Mitarbeiter des Bündnisses 24-Stunden am Tag erreichbar sind.

Der Flyer ist mittlerweile in der dritten Auflage überarbeitet worden, wurde großzügig verteilt in der Region und stellt ein sehr gutes Hilfsmittel für Betroffene dar.

2. Informationsforum

Ein weiterer Meilenstein stellt das jährliche Informationsforum mit Schwerpunktthemen im Zusammenhang mit Depressionen dar.

Zur Wahrung der Gemeindenähe findet das Informationsforum mitten in der Stadt Landau in angemieteten Räumen einer Pfarrgemeinde statt und erfreut sich sehr großer Nachfrage. Neben Vorträgen von Profes-

sionellen und Betroffenen ist die Arbeit in Workshops von hoher Bedeutung, da hieraus neue Initiativen, wie z.B. die Gründung einer Selbsthilfegruppe, entstanden sind.

3. Informationsstände

Bei verschiedenen Veranstaltungen rund um das Thema seelische Gesundheit, wie auch als Alleinveranstalter wendet sich das Bündnis gegen Depression mittels Informationsstände an interessierte Bürger. Dabei spielt gerade das persönliche Gespräch eine große Rolle; Interessierte, Betroffene oder deren Angehörige finden Ansprechpartner und erhalten an den Informationsständen -wie sie z.B. am Rande des Wochenmarktes in Landau ca. 4 Mal jährlich vorgehalten werden- eine persönliche Beratung.

Es hat sich gezeigt, dass das Bündnis gegen Depression in der Region mittlerweile sehr gut etabliert ist und die Scheu, Mitarbeiter des Bündnisses anzusprechen, am Informationsstand deutlich rückläufig ist.

4. Gründung einer Selbsthilfegruppe

Aufgrund der großen Nachfrage haben Mitarbeiter des Bündnisses gegen Depression eine Selbsthilfegruppe in Landau gegründet, die sich einmal monatlich trifft. Recht rasch wurde deutlich, dass die Leiter der Selbsthilfegruppe Unterstützung brauchen, welche nun in Form von regelmäßiger Supervision den Selbsthilfegruppenleitern zur Verfügung gestellt werden kann.



5. Akquise von Sponsoren

Durch Fachvorträge zum Thema Depression mit der Möglichkeit zu anschließendem Austausch ist es gelungen, Sponsoren für die Aktivitäten des Bündnisses gegen Depression zu akquirieren. Zu erwähnen ist besonders die finanzielle Unterstützung durch den Service-Club "Lions", der nachhaltig die Arbeit des das Bündnisses gegen Depression fördert.

Mittels einer Vielzahl von Einzelaktivitäten, wie z.B. Spendenläufe, Kinoaufführungen, Ausstellungen gelingt es immer wieder, Sponsoren für das Bündnis gegen Depression zu akquirieren.

Als gemeinnütziger Verein werden sämtliche Spenden für die Zwecke und Ziele des Bündnisses verwendet.

Zusammenfassung:

Das seit 5 Jahren bestehende Bündnis gegen Depression Landau-Südliche Weinstraße hat sich mittlerweile sehr gut etabliert und trägt wesentlich zur Information der Öffentlichkeit zum Thema Depression bei. Zentraler

Wirkfaktor ist die weitläufige Vernetzung unterschiedlicher Leistungsanbieter im Bereich der Depressionsversorgung mit Betroffenen, Angehörigen und interessierten ehrenamtlichen Helfern. Mittels vielfältiger Aufklärungskampagnen konnten Berührungspunkte mit dem Thema Depression reduziert werden. Eine umfassende wissenschaftliche Evaluation, wie sie im Forschungsprojekt von Professor Hegerl vorgenommen wurde, konnte aufgrund der fehlenden finanziellen Mittel bisher leider nicht durchgeführt werden.

Aufgrund der großen Nachfrage und der durchweg positiven Rückmeldungen sind wir davon überzeugt, dass die Situation von Menschen mit depressiven Erkrankungen in der Versorgungsregion Landau-Südliche Weinstraße deutlich verbessert werden konnte.

Für das

Bündnis gegen Depression Landau-Südliche Weinstraße e.V.

Dr. Sylvia Claus
Vorsitzende



Mental Health

acute and community based services for the Palatinate

