

Rückblick Filmtrialog im Kino Bourbaki

Am Montag, 09. September 2024 fand im Kino Bourbaki, Luzern, anlässlich des Welttages der Suizidprävention der von SERO (Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert) organisierte Filmtrialog statt. Der trialogische Ansatz ist die Begegnung auf Augenhöhe zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen.

Die Teilnehmenden hatten vor Veranstaltungsbeginn beim Apéro die Möglichkeit, sich gegenseitig kennenzulernen und sich auszutauschen, was rege genutzt wurde. So war beispielsweise eine Rettungsanwältin vor Ort, um sich über Suizid und Suizidprävention zu informieren, da dies bei Einsätzen leider ab und zu Thema sei.

Das Ziel des anschliessenden moderierten Filmtrialogs war es aufzuzeigen, was es heisst, mit einer psychischen Erkrankung zu leben. Das ist auch Inhalt des Films «Zwischen Bangen und Hoffen». Er gibt psychisch erkrankten Menschen und ihren Angehörigen ein Gesicht und eine Stimme. Sensibilisieren, aufklären, Empathie schaffen – das ist das Anliegen des Films. Die Protagonistinnen und Protagonisten, die im Film über ihr Bangen und Hoffen während der Krankheitsphasen sprechen, stehen souverän zu ihren Problemen. Sie ermutigen andere Betroffene, es ihnen gleichzutun und sich Unterstützung zu holen.

Dr. Franziska Widmer Howald, Stv. Leiterin Prävention in der Gesundheitsförderung (PGV), begrüsst zur Veranstaltung und wies auf die Wichtigkeit von Prävention hin. Suizidprävention

Filmtrialog

anlässlich des Welttages
der Suizidprävention

Suizid-
gedanken?
**Sprich es
an!**

ist ihr ein sehr persönliches Anliegen, da sie jemanden aus dem engsten Familienkreis durch Suizid verloren hat. Moderator Aurel Jörg führte durch das Gespräch, in welchem sich die rund 60 Teilnehmenden über psychische Gesundheit, Erschütterungen, Krisenerfahrungen und Suizidalität austauschten. Die zwei anwesenden Filmprotagonistinnen Janet und Barbara haben das Publikum berührt und inspiriert. Dr. med. Fabian Ludwig, leitender Arzt und Co-Bereichsleiter Luzern Stadt (Ambulatorien A, B und C und Drop-In), trug seine Fachexpertise als Psychiater bei.

Barbara und Samuel – Ein Einblick

Jede Erfahrung mit psychischer Erschütterung ist individuell und vulnerabel, darüber zu sprechen braucht Mut und zeugt von Stärke. Barbara erzählte von ihren persönlichen Lebensumständen. Sie ist Angehörige und mit ihrer Krisenerfahrung zugleich Betroffene. Die Zeit der Ungewissheit war für sie, ihren Sohn Samuel und die ganze Familie schwierig. Dank Unterstützung konnte er die Regelschule absolvieren, in der Pubertät wurde es schwierig. Barbara war gefangen in ihrer Katastrophe, die Fachpersonen wussten nicht, was Samuel hat. Es sei schlimm gewesen zu sehen, wie er teilweise mit Medikamenten «zugeröhnt» war. Nach langer Zeit der Ungewissheit wurde bei Samuel eine katatonische Schizophrenie festgestellt.

Rückzug aus der Gesellschaft

Oft kommt es bei den Angehörigen nebst dem Leid zum Rückzug aus der Gesellschaft. Barbara erzählte, dass neben Samuels Betreuung nicht viel Zeit für anderes blieb. Das führte zu einem totalen Alleinsein mit der Situation. Auch die eigene Familie habe sich zurückgezogen, ihre Eltern kamen nicht mehr vorbei. Einem Arbeitskollegen von Barbara fiel ihr Rückzug auf. Er lud sie zum Kaffee ein und stellte klare Fragen, die er auf einer Liste festhielt. Auf der einen Seite stand «Samuel» und auf der anderen «Barbara». Gemeinsam hielten Barbara und ihr Kollege fest, was auf beiden Seiten lief und welche Bedürfnisse im Raum standen. Seine nüchterne Art und seine schlüssigen Gedanken haben Barbara weitergeholfen. Seine Klarheit tat ihr gut, zusammen konnten sie Lösungsvorschläge erarbeiten. So wurde Barbara bewusst, dass es ihr richtig schlecht ging, sie konnte das Glück ihrer Mitmenschen nicht ertragen. Die Leichtigkeit sei weg gewesen und sie habe keine Energie mehr gehabt. Sie habe in der Situation zwei Optionen gesehen: Schwimmen oder untergehen. Untergehen sei für eine Mutter keine Option, also sei sie weitergeschwommen.

Was tun, wenn es jemandem nicht gut geht?

Aus dem Publikum folgte die Frage: «Was tun, wenn ich feststelle, dass es jemandem in meinem Umfeld nicht gut geht?» Barbara antwortete, es sei wichtig, auf die Person zuzugehen und regelmässig «abzuhören», wie es gehe, auch wenn man auf Ablehnung stosse. Da sein, präsent sein sei wichtig. Rat-

schläge könne man gerne weglassen, diese hätten ihr persönlich nicht weitergeholfen, sie habe sie nicht hören wollen. Auch Mitleid ist nicht hilfreich. Mitleid war das Schlimmste für Barbara. Fabian Ludwig ergänzte, dass es auch wichtig ist, Hilfe zu vermitteln, wenn man das Gefühl hat, nicht weiterzukommen, und es Anzeichen gibt, die auf eine Verschlechterung des Zustandes hinweisen. Dann kann es sein, dass man zusammen eine Beratungsstelle aufsucht oder eine vermittelt.

Katatonische Schizophrenie

Zurück zu Samuel. Bei einer katatonischen Schizophrenie handelt es sich um eine Überproduktion der Dopamin- und Serotonintransmitter. Dabei werden Befehle des Gehirns nicht an die Synapsen weitergeleitet. Samuel weiss, was er tun will, kann den entsprechenden «Befehl» aber nicht ausführen. Daher kann Samuel nicht viel ohne Hilfe machen. Es gab Zeiten, da konnte er sich beispielsweise nicht selbstständig hinsetzen. Das war für ihn und die Familie sehr schwierig. Samuel hätte gerne eine Lehre gemacht und lange hatte Barbara ihn dazu ermutigt. Irgendwann mussten Barbara und ihr Ehemann aber akzeptieren, dass das nie möglich sein würde. Ihr Ehemann habe mehr Mühe gehabt zu akzeptieren, dass Samuel dieses Ziel nicht erreichen würde. Nebst der Lehre wünschte sich Samuel, dass er irgendwann ohne seine zahlreichen Assistentinnen und Assistenten leben könne. Auch das wird nicht möglich sein. Inzwischen kann Barbara auch Gutes darin sehen. Denn die Assistentinnen und Assistenten bringen viel Positives mit, was das Leben der Familie bereichert. Jede Person bringt eigene, neue Fähigkeiten mit, was es spannend macht.

Über sich hinauswachsen

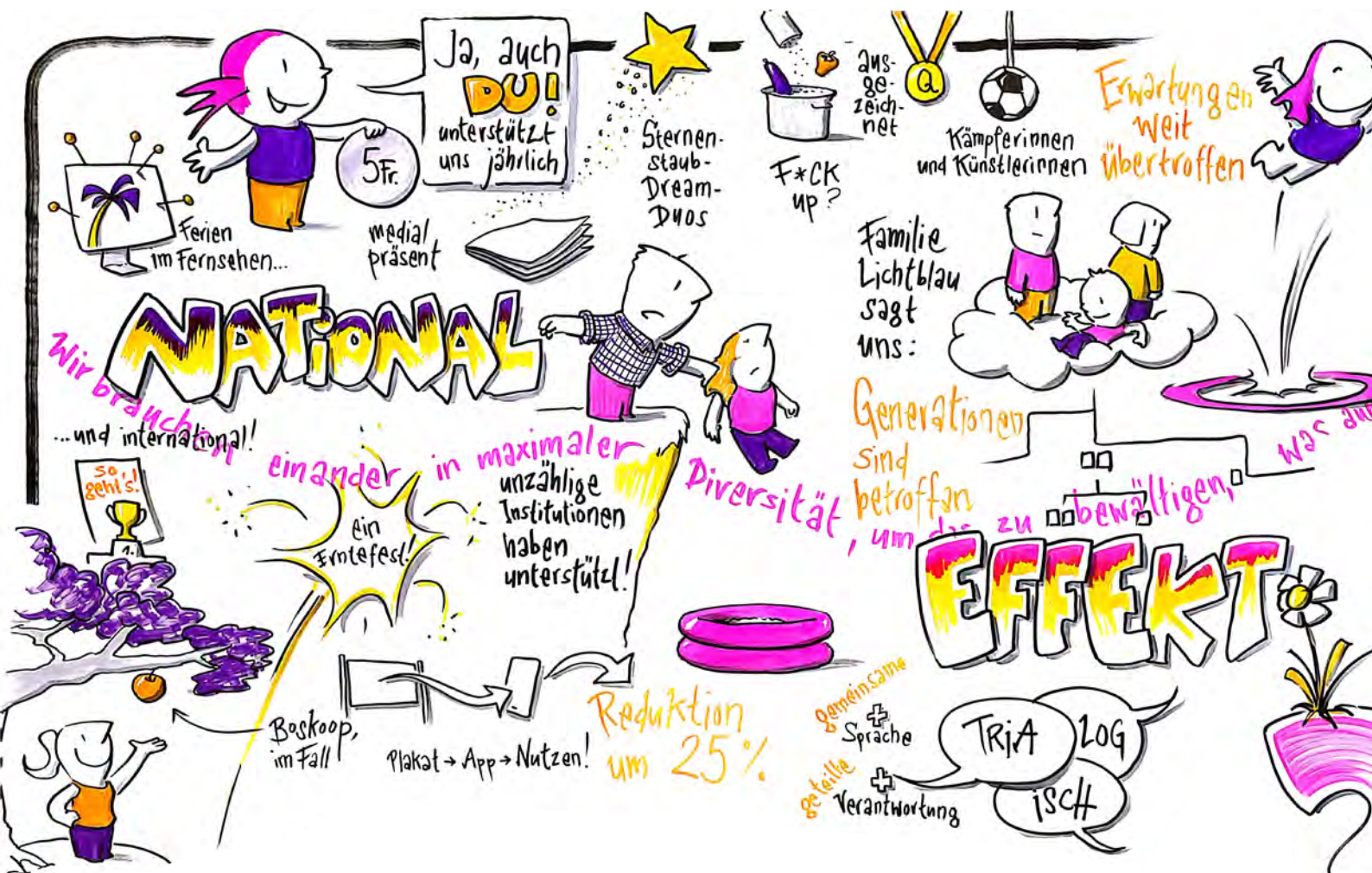
An der psychischen Erkrankung sei sie über sich selbst hinausgewachsen und habe an Resilienz gewonnen, sagte Barbara. Dazu brachte Fabian Ludwig Folgendes ins Gespräch ein: «Angehörige von Betroffenen mit einer psychischen Erkrankung und Betroffene selbst werden zu wahren «Lebenskünstlern»». Barbara hatte sich zum Beispiel nie vorstellen können, die Buchhaltung einer Unternehmung zu führen. Nun managt sie Samuels Assistentinnen und Assistenten und erledigt entsprechend auch die Buchhaltung. Aber auch dieser Weg hatte zuerst gebnet werden müssen. Dank eines Pilotprojekts hatte sie überhaupt die Möglichkeit erhalten, Samuels Betreuung mithilfe von Assistenz zu organisieren. Dies ist günstiger und viel persönlicher, als wenn Samuel beispielsweise in einer Institution wohnen würde. Die Finanzierung erfolgt über die IV. Barbara ist froh um die Unterstützung und sagte abschliessend: «Die Struktur für Samuel ist geschaffen, sie wird ihn weitertragen, auch wenn ich irgendwann vielleicht nicht mehr da bin.»

Janine Brunner,

Teilprojektleiterin Kommunikation SERO

Einheitliche Sprache in der Suizidprävention

Am 10. Oktober 2024 fand im Le Théâtre in Emmenbrücke das Abschluss-Symposium des Projekts SERO (Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert) statt. Die vielfältigen Beiträge sorgten für einen spannenden Nachmittag und waren ganz im Sinne von SERO dialogisch konzipiert.



SERO – ein Baum voller süsser Früchte

Peter Schwegler, CEO und Vorsitzender der Geschäftsleitung der lups, brachte Stolz, Dank und Wertschätzung zum Ausdruck. Er verglich das Projekt SERO mit einem Baum, der auf fruchtbaren Boden gesetzt wurde. Mit dem fruchtbaren Boden wurden sinnbildlich die Projektmitarbeitenden für ihren Innovationsgeist und die Partnerorganisationen (Privatklinik Hohenegg, prismium, die Berner Fachhochschule und Pro Mente Sana) angesprochen. Sie haben einen massgeblichen Beitrag zu den vier SERO-Massnahmen und somit zum Erfolg von SERO geleistet.

Eine einheitliche Sprache

Kerstin Gabriel Felleiter, Chefärztin Ambulante Dienste, Stv. CEO lups, stellte den erfreulichen Effekt von SERO vor. So konnte mit den vier Massnahmen, insbesondere der einheitlichen, systematischen Erfassung der Suizidalität (PRISM-S), in der gesamten Versorgungsregion der lups eine einheitliche Sprache geschaffen werden, über 1500 Fachpersonen wurden in der Methode geschult. Durch diesen Einbezug der Gesundheitsdienstleistenden, den Beginn der verbesserten Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen und der Sensibilisierung der Öffentlichkeit wurde auch das Kernanliegen «regional organisiert» erfüllt.



Visualisierung des Nachmittags vom Denkpinsel (Michael Meier)



Peter Schwegler bei der Begrüssung

- Etablierung der visuellen PRISM-S-Methode, welche Fachpersonen zusammen mit suizidgefährdeten Personen partnerschaftlich zur Suizidrisikoeinschätzung anwenden
- Einsatz eines persönlichen Sicherheitsplans
- Durchführung von ensa-Kursen «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken»
- Entwicklung der kostenlosen Selbstmanagement-App SERO

Perspektive GF-CH

Franziska Widmer Howald, Stv. Leiterin Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV) bei der Gesundheitsförderung Schweiz, stellte die Aktivitäten der Stiftung vor. GF-CH hat den gesetzlichen Auftrag, Aktivitäten für den Erhalt der Gesundheit und die Prävention von Krankheiten aller Menschen in der Schweiz umzusetzen. Dazu zählt das Projekt SERO. Spannend zu wissen, die Finanzierung erfolgt pro krankenversicherte Person in der Schweiz mit CHF 4.80.

Erfolgsmessung

Mit dem Projekt SERO sollten Suizide und Suizidversuche sowie damit zusammenhängende (Re-)Hospitalisierungen in den Kantonen Luzern, Obwalden und Nidwalden – dem Versorgungsgebiet der Luzerner Psychiatrie AG – reduziert werden. Dafür wurden in den letzten vier Jahren folgende Empfehlungen des Bundesamts für Gesundheit umgesetzt:

Sophia Werdin, PhD-Studentin am Swiss Tropical and Public Health Institute, zeigte auf, dass durch die Anwendung der vier SERO-Massnahmen die Rehospitalisierungen von suizidalen Menschen in der lups um 10 % gesenkt werden konnten. Dies ist aus epidemiologischer Sicht ein sehr grosser Effekt. Die Studie mit den detaillierten Ergebnissen befindet sich aktuell im Publikationsverfahren und wird zeitnah zur Verfügung stehen.

SERO-App

Des Weiteren stellte Kerstin Denecke, Co-Leiterin Institut Patient-centered Digital Health, Berner Fachhochschule, die SERO-App aus der Perspektive des Entwicklerteams näher vor. Die App verzeichnet über 2000 angemeldete User. Eine Schatzkiste soll als weiteres Feature die ressourcenorientierten und positiven Aspekte der App noch mehr in den Fokus stellen und ist per Ende Jahr verfügbar.



Michaela Pape, Peer



Die Teilnehmenden im Gespräch



Caroline Chevin

Meine Lebensfreude, die ging flöten,
Wünschte mir, irgendwas würde mich töten.
Lebe suizidale Passivität,
Das ist meine neue Realität,
Laufe umher wie paralysiert,
Ist mir doch egal, wenn mir was passiert.

Julia Bodmer,
Betroffene

Trialogische Beiträge

Besonders und nicht alltäglich an Fachtagungen waren die trialogischen Beiträge der Kurzversion von «Gestört erzählt» und die Reflektion des Nachmittags von Michaela Pape, Peer vom Netzwerk Gesundheit Schweiz.

Michael Durrer, Projektleiter, schloss den Nachmittag mit einem persönlichen Rückblick ab und bedankte sich bei seinem Team. Abends wurden die Projekterfolge mit Botschafterin Caroline Chevin gefeiert.

Projektphase abgeschlossen, wie weiter mit SERO?

Suizidprävention bleibt aktuell. Im Sommer 2025 prüft GF-CH alle abgeschlossenen Projekte auf die «WZW-Kriterien» (wirtschaftlich, zweckmässig und wirksam). Aufgrund der sehr guten Ergebnisse ist SERO überzeugt, erneut von GF-CH unterstützt zu werden. So oder so, SERO wird in den Regelbetrieb der Luzerner Psychiatrie überführt. Die drei Suizidpräventionsbeauftragten («SuPräBe») der drei Geschäftsbereiche kümmern sich weiterhin um eine einheitliche, regionale Suizidprävention. Mit Franziska Limacher, Viktor Kaufmann und Vera Fuchs liegt der Fokus auf Erhalt der SERO-Massnahmen. Sie begleiten die selbstorganisierten PRISM-S-Kursleitenden und erhalten Unterstützung von Janine Brunner in Administration und Kommunikation. Weiterhin steht SERO für Anliegen rund um Suizidprävention via Website oder sero@lups.ch zur Verfügung. SERO freut sich auf die Kontaktaufnahme.

Janine Brunner,
Teilprojektleiterin Kommunikation SERO