

Das Magazin der SGPP und SGKJPP

– 4 –

Online statt offline
**Gestörtes Medien-
verhalten bei jungen
Menschen früh erkennen**

– 6 –

Internet und Sprechzimmer
**Blended Therapy:
Viel Potenzial liegt
brach**

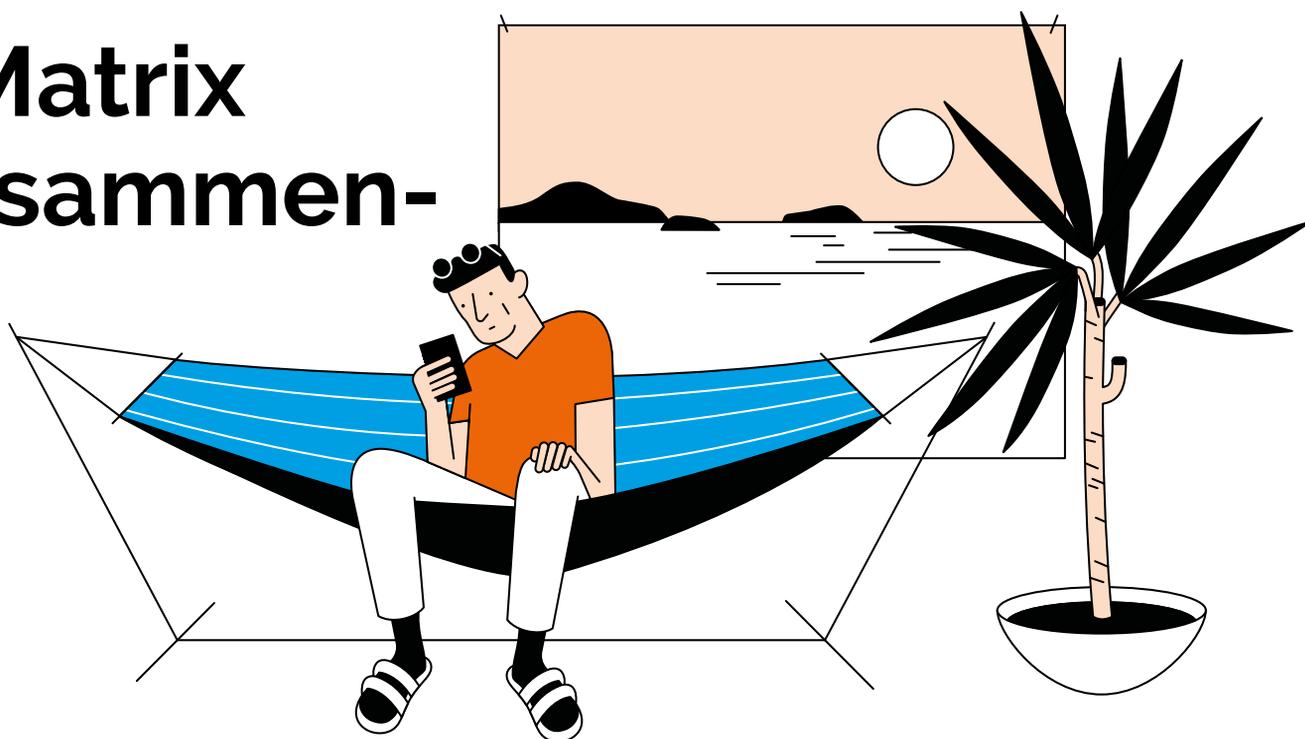
– 8 –

Chancen und Gefahren
**Big Data in der
Psychiatrie sinnvoll
nutzen**

– 10 –

Verein «Delta»
**Grenzenloser Einsatz:
Die Psychiaterin
Monika Müller**

Neue Matrix des Zusammen- lebens



Die Digitalisierung transformiert das Soziale grundlegend. Wie wirkt sich diese gesellschaftliche Zäsur auf die Psyche aus? Insbesondere die Mechanismen und Sogkräfte von sozialen Medien beeinflussen die Beziehung zu sich selbst und zur Aussenwelt. Das verändert auch die Vorstellungen von Normalität und Pathologie.

Autorin: Vera King
Illustrationen: Anja Wicki

Die technologischen und kulturellen Wandlungen, die mit der Digitalisierung einhergehen, sind ausserordentlich schnell, viestaltig und in ihren Konsequenzen erst in Teilen absehbar. Sie verändern Produktion und Konsum, Arbeit und Freizeit, Beziehungen und individuelle Entwicklungen. Nicht nur für viele Heranwachsende gilt, dass sie mehr oder minder permanent

potenziell online verbunden sind. Digitale Praktiken relativieren daher zwangsläufig in Teilen das Primat der nichtdigitalen sozialen Welt. Entferntes rückt näher, wird medial erlebbar, während das Nahe an Bedeutung verlieren kann, wenn Kommunikation und leibliche Präsenz auseinandertreten. Die Digitalisierung der Gesellschaft bildet insofern auch durch die Überlagerungen, Parallelisierungen und Fragmentierungen von Online- und Offline-Kommunikation eine neue

kulturelle Matrix des Zusammenlebens und Aufwachsens von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen – und somit neue Bedingungen für Kultur und Psyche.

Neue Verflechtungen von Affekt und Kognition
Digitale Medien sind unverzichtbar geworden für Informationszwecke und die Optimierung von Abläufen durch schnelle und einfache Zugänge zu Wissen. Sie bieten zudem Optionen, sich

Psychiater:innen ohne Grenzen

In einkommensschwachen Ländern des globalen Südens haben über 90 Prozent der psychisch erkrankten Menschen keinen Zugang zu adäquater Behandlung – stattdessen sind sie ausgegrenzt und oft jeglicher Rechte beraubt. Die Schweizer Psychiaterin Monika Müller will diese Zustände nicht einfach so hinnehmen: Über ihren Verein «Delta» setzt sie sich ehrenamtlich für eine bessere psychiatrische Versorgung ein.

Autorin: Manuela Specker, Kommunikationsbeauftragte

Das Wissen über die psychiatrische Versorgung in ärmeren Ländern des globalen Südens ist in der Schweiz lückenhaft, konstatiert die Psychiaterin und Psychotherapeutin Monika Müller, die zwei Jahre am Center for Global Mental Health des King's College in London geforscht hat und als Oberärztin an den Universitären Psychiatrischen Diensten (UPD) in Bern arbeitet. Natürlich sind sich Psychiater:innen bewusst, dass psychische Erkrankungen nicht einfach ein Problem wohlhabender Industrienationen sind. «Aber die Frage, wie psychiatrische Behandlungskonzepte im globalen Süden unter Berücksichtigung der soziokulturellen Gegebenheiten konkret umgesetzt werden oder welches die Hürden für deren Implementierung sind, erfordert Spezialkenntnisse. Diese werden bislang in der Schweiz unzureichend kultiviert und beforscht», so Monika Müller.

Bedenkliche Dimensionen

Einer der wichtigsten Hebel in einkommensschwachen Ländern sind sogenannte Lay-Health-Worker, da es zu wenig professionelle Behandlungspersonen gibt. In Simbabwe beispielsweise sind diese Lay-Health-Worker als sogenannte Health-Promotoren durch den Staat in den Primary Healthcare Centers angestellt und werden mit dem Grundlagenwissen ausgestattet, um eine

minimale, gemeindenahe Erstversorgung sicherzustellen. Grossmütter, die soziokulturell bedingt eine wichtige Stellung in der Gesellschaft haben, übernehmen diese Rolle und werden von der Gesellschaft mit einem Vorschussvertrauen ausgestattet. Das kann bei professionell ausgebildeten Psychiater:innen des globalen Nordens Fragezeichen aufwerfen, da die Behandlungsqualität oft als ungenügend empfunden wird. Aber: In Simbabwe leben 16 Millionen Menschen, denen weniger als 18 ausgebildete Psychiater und einige Psychologen gegenüberstehen. «Da wird deutlich, dass sich die Massnahmen am Machbaren orientieren müssen», so Monika Müller.

Psychische Erkrankungen sind jene Gesundheitsprobleme, die in einkommensschwachen Ländern am stärksten vernachlässigt werden. Gemäss dem «WHO Mental Health Atlas» erhalten dort rund 90 Prozent aller Menschen mit einer psychischen Erkrankung keine fachgerechten Behandlungen. Den meisten Ländern im globalen Süden fehlt es sowohl an finanziellen Mitteln als auch an Personal, um eine funktionierende und flächendeckende Versorgung sicherzustellen. Zudem ist sogar unter Ärztinnen und Ärzten die Ansicht vertreten, jede Behandlung psychisch erkrankter Menschen sei langwierig und selten erfolgreich. In Indien

gibt es Gegenden, wo die Existenz von psychischen Krankheiten schlicht geleugnet wird – Störungsbilder werden vielmehr auf Dämonen oder das Karma zurückgeführt. Statt adäquat behandelt zu werden, sind Betroffene stigmatisiert und ausgegrenzt, schlimmstenfalls gar in Hütten gefangen gehalten. «Trotzdem versagt die internationale Gemeinschaft weitgehend, wenn es darum geht, Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit zu finanzieren», kritisiert Monika Müller.

Wichtiges ehrenamtliches Engagement

Das ist einer der Gründe, warum die Psychiaterin vor ein paar Jahren mit «Delta – develop life through action» einen Verein ins Leben gerufen hat. Zusammen mit rund zwanzig Mitgliedern setzt sie sich ehrenamtlich für

bessere Versorgungsstrukturen in ressourcenarmen Ländern ein, um Betroffenen eine fachgerechte Betreuung und Behandlung zu ermöglichen. Sie ist gegenwärtig insbesondere in Südindien aktiv, wo sie auch persönlich gut vernetzt ist, da sie seit über zwanzig Jahren regelmässig dorthin reist. Das sei einer der wichtigsten Faktoren, um nachhaltig etwas bewirken zu können und Programme zu implementieren: Neben der Projektleitung in der Schweiz brauche es Partner vor Ort, die sich mit den Gegebenheiten auskennen und «ownership» übernehmen. Das ist ein Ansatz, der heute auch die moderne Entwicklungszusammenarbeit kennzeichnet.

Ein grosses Anliegen ist Monika Müller die Weiterbildung. So werden Fachleute mit somatischem Hintergrund in Workshops und Supervisionen



Einblick in die Gruppentherapie «Nishkalanka», ein gestuftes Behandlungsprogramm für Männer mit problematischem Alkoholkonsum.



Monika Müller feiert in Indien mit Vertreterinnen der «ASHA-Workers» den World Mental Health Day.



weitergebildet. Im Juni 2022 startete Monika Müller über ihren Verein, der sich vor allem aus Spendengeldern finanziert, ein Behandlungsprogramm für alkoholabhängige Menschen, das pyramidenförmig aufgebaut ist: In einem ersten Schritt wird in ländlichen Gegenden die breite Masse angesprochen, um für das Thema zu sensibilisieren. Die zweite Stufe richtet sich an Menschen mit mildereren Symptomen und fokussiert auf kontrolliertes Trinken oder Abstinenz. Die dritte Stufe besteht aus einem vierwöchigen Entzugs- und Entwöhnungsprogramm. Das Ganze ist integriert in ein Grundversorgungsspital in Südindien, wo Betroffene und ihre Familien somatische Erkrankungen behandeln lassen. Mit der Integration in die Grundversorgung können wichtige und knappe Ressourcen mitgenutzt werden. Da zudem Patient:innen und Angehörige sowieso mit dem Spital in Kontakt stehen, sind die Hürden tiefer und ist die Stigmatisierung weniger ein Problem.

Starker Wunsch nach mehr sozialer Gerechtigkeit
Manche denken, solche Engagements seien doch nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Dieser Ansicht widerspricht Monika Müller vehement. «Gerade weil ich im Kleinen agiere, kann ich direkt etwas bewirken, statt dass

Gelder in grossen bürokratischen Apparaten versickern.» Sie möchte nun ihre Gönnerbasis erweitern und vermehrt auch mit Stiftungen zusammenarbeiten. Solche Engagements sind elementar: Der indische Staat zum Beispiel gibt lediglich 1 Prozent seines Gesundheitsbudgets für die Behandlung von psychisch erkrankten Menschen aus und finanziert insbesondere psychiatrische Kliniken; sozialpsychiatrische Einrichtungen zur Langzeitbetreuung fehlen weitgehend. Es ist der Wunsch nach sozialer Gerechtigkeit, der Monika Müller antreibt. «Auch in der Schweiz sind armutsbetroffene Menschen besonders oft von psychischen Problemen betroffen. Aber ausgerechnet sie haben kaum eine Lobby.»

International fliesst der Löwenanteil der Entwicklungsgelder im Bereich Gesundheit in die Bekämpfung von HIV und Malaria. Nur gerade 0,85 Dollar per DALY («disability-adjusted life years») geben staatliche Entwicklungsfonds für psychische Erkrankungen aus. Zum Vergleich: 144 Dollar sind es für HIV/Aids und 48 Millionen Dollar für Tuberkulose und Malaria. «Die Finanzflüsse sind Ausdruck davon, wie die Psychiatrie und psychische Probleme weltweit noch immer stark stigmatisiert sind», so Monika Müller.

Weitere Informationen:
www.delta-ngo.ch

Projektbeispiele

Programm bei problematischem Alkoholkonsum

«Delta» integriert ein gestuftes Behandlungsprogramm für Menschen mit problematischem Alkoholkonsum in ein Grundversorgungsspital. Neben Aufklärungsarbeit in den Dörfern baut der Verein ein ambulantes Beratungsangebot mit Fokus auf Rückfallprophylaxe und Risikoreduktion auf. Ein stationäres Entzugs- und Entwöhnungsprogramm mit Option für begleitetes Wohnen bietet schwerer erkrankten Menschen eine umfassende Behandlung.

Härtefallfonds

«Delta» unterstützt in Zusammenarbeit mit einer Sozialhilfestelle psychisch erkrankte Menschen, die von Armut betroffen sind. So werden die Behandlungskosten übernommen, und die Familien werden durch die Abgabe von Sozialhilfegeld in Form von Vouchers unterstützt. Mit ihnen können sie Grundnahrungsmittel oder Haushaltsartikel beziehen. Auch werden Ausbildungskosten von Kindern übernommen, deren Eltern an einer psychischen Erkrankung leiden. So kann die Negativspirale von Armut und psychischer Belastung nachhaltig bekämpft werden.

Alterspsychiatrischer Dienst

In Indien leben rund 62 Millionen Menschen, die über 65-jährig sind. Zehn Prozent dieser Menschen leiden an psychischen Erkrankungen oder Demenz. «Delta» unterstützt die indische Stiftung COOJ dabei, einen alterspsychiatrischen Dienst zu etablieren, eine Tagesklinik und ein aufsuchendes Therapieangebot aufzubauen und Öffentlichkeitsarbeit zu leisten, um zur Entstigmatisierung von Betroffenen und Angehörigen beizutragen.



Dr. med. Monika Müller ist Oberärztin an den Universitären Psychiatrischen Diensten (UPD) in Bern. Von 2020 bis 2022 hat sie am Center for Global Mental Health, King's College in London, geforscht.