



Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA

Abschlussbericht

St.Galler Bündnis gegen Depression 2011 – 2014



St.Gallen, 1. Mai 2015



Wir bedanken uns bei der Ebnet-Stiftung für die grosszügige Unterstützung, welche die Umsetzung des Bündnis gegen Depression im Kanton St.Gallen ermöglicht hat.

Redaktion und Auskunft:

Fachstelle Psychische Gesundheit

Jürg Engler, Projektleiter Bündnis gegen Depression

Fabrina Cerf, Fachmitarbeiterin

Kanton St.Gallen

Gesundheitsdepartement

Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA

Unterstrasse 22

9001 St.Gallen





Inhaltsverzeichnis

1	Ausgangslage	5
1.1	Depression in der Schweiz und im Kanton St.Gallen	5
1.2	Bündnisse gegen Depression	6
2	St.Galler Bündnis gegen Depression	8
2.1	Vision	8
2.2	Ziele und Erfolgsfaktoren	8
2.3	Ansatz der 4 Ebenen	9
2.4	Kernbotschaften	10
2.4.1	Depression kann jede und jeden treffen	10
2.4.2	Depression hat viele Gesichter	11
2.4.3	Depression ist behandelbar	11
2.5	Konzeption und Planung	12
2.6	Projektorganisation	12
2.7	Projektverlauf	13
3	Aktivitäten 2011-2014	14
3.1	Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit	14
3.1.1	Öffentliche Veranstaltungen	14
3.1.2	Material: Flyer, Broschüren etc.	16
3.1.3	Pressearbeit	17
3.1.4	Informationen im Web	18
3.1.5	Das St.Galler Bündnis auf Facebook	19



3.2	Kooperation mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	19
3.3	Angebote für Betroffene und Angehörige	21
3.4	Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten	22
4	Ergebnisse und Zielerreichung	23
4.1	Öffentliche Veranstaltungen	23
4.2	Multiplikatoren und Ärzte	23
4.3	Materialien, Presse und Informationen im Web	23
4.4	Bewertung der Ergebnisse	24
4.5	Entwicklung der Suizidzahlen im Kanton St.Gallen	25
5	Exemplarische Fallbeispiele und Rückmeldungen	26
6	Nachhaltigkeit und grenzüberschreitende Zusammenarbeit	29
7	Finanzierung	30
8	Ausblick - Wie geht es weiter?	31
8.1	Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit	31
8.2	Zukünftige Schwerpunkte und Aktivitäten	32
9	Dank und Würdigung	34



1 Ausgangslage

Psychische Erkrankungen wie Depressionen sind weit verbreitet und zählen in der Schweiz zu den häufigsten Krankheiten. Rund die Hälfte der Schweizer Bevölkerung erkrankt im Laufe ihres Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung. Das Risiko, mindestens einmal an einer Depression zu erkranken, liegt bei rund 20%.

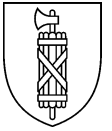
1.1 Depression in der Schweiz und im Kanton St.Gallen

Die Resultate des OBSAN-Monitorings zur Psychischen Gesundheit in der Schweiz aus dem Jahr 2012 ergaben, dass sich rund 4% der Bevölkerung stark und 13% mittel psychisch belastet fühlen. Gezielt nach den Symptomen einer Depression gefragt, ergeben sich bei 3% mittlere bis starke Symptome, und bei fast 16% schwache depressive Symptome.

Aus dem OBSAN Bericht zu Depression aus dem Jahr 2013 geht hervor, dass innerhalb eines Jahres rund 7% der Schweizer Bevölkerung erstmals oder wiederholt an einer unipolaren Depression (depressive Episoden / Major Depression) und je 1-2% an einer Dysthymie (anhaltende depressive Störung / chronische Depression) oder einer bipolaren affektiven Störung (manische und depressive Episoden) erkranken. Dabei sind nicht nur Erwachsene betroffen: Drei Viertel aller psychischen Erkrankungen treten vor dem 25. Lebensjahr auf, ein Viertel bereits vor dem 8. Lebensjahr. 3-10% der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren leiden aktuell an einer Depression.

Psychische Erkrankungen enden leider in vielen Fällen tödlich: Ein Grossteil aller Suizide werden dabei in Zusammenhang mit einer Depression begangen. Die Suizidrate der Schweiz ist zwar rückläufig, mit 1-2% aller Todesfälle im internationalen Vergleich aber immer noch hoch. Damit sterben in der Schweiz jährlich doppelt bis dreimal so viele Menschen durch Suizid wie an den Folgen von Verkehrsunfällen, Aids und Drogenmissbrauch zusammen. Etwa 10 bis 15% aller an schweren Depressionen leidenden Patientinnen und Patienten nehmen sich das Leben.

Gemäss den aktuellsten Zahlen von 2012 geht die Suizidrate im Kanton St.Gallen zwar zurück, liegt aber im gesamtschweizerischen Vergleich weiterhin über dem Durchschnitt. Ausschlaggebend dafür ist die auffallend hohe Suizidrate bei Männern. Bei den Frauen liegt die Suizidrate im Kanton St.Gallen hingegen im gesamtschweizerischen Durchschnitt.



Obwohl sich psychische Erkrankungen wie die Depression heute mit Psychotherapie und/oder Antidepressiva meist sehr wirksam behandeln lassen und viele Suizide verhindert werden könnten, sind Tabuisierung, Stigmatisierung und Unwissenheit immer noch weit verbreitet. Dies führt dazu, dass eine Erkrankung oft gar nicht oder erst sehr spät erkannt wird, und viele Betroffene dementsprechend gar nicht, nur unzureichend oder erst sehr spät behandelt werden.

Gemäss dem OBSAN-Bericht zur Depression von 2013 lässt sich nur die Hälfte der Depressions-Betroffenen überhaupt behandeln. Hinzu kommt, dass zwischen dem Beginn der Erkrankung und dem Beginn der Behandlung oft eine längere Zeit vergeht. Dies ist gravierend, da Früherkennung und Frühintervention zentrale Faktoren für eine erfolgreiche Behandlung sind: Bleibt eine professionelle Behandlung im frühen Stadium der Erkrankungen aus, steigt das Risiko für ein lebenslanges, chronifiziertes Leiden deutlich an. Auch kann nur in etwa jedem zweiten behandelten Fall von einer angemessenen Depressionsbehandlung nach psychiatrischen Standards ausgegangen werden.

1.2 Bündnisse gegen Depression

Zur Verbesserung der Früherkennung und Behandlung von Depressionen wurde zwischen 2001 und 2002 das erste Bündnis gegen Depression in Nürnberg auf lokaler Ebene aufgebaut. Das Aktionsprogramm versucht, in unterschiedlichen Bereichen des Versorgungssystems gleichzeitig anzusetzen. Ursprünglich entstand das Bündnis aus dem Projekt «Kompetenznetz Depression, Suizidalität (KNDS)», das vom deutschen Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wurde. Das Nürnberger Bündnis gegen Depression stellte eines von 25 Subprojekten dar, das im Rahmen des KNDS umgesetzt wurde.

Nach Abschluss wurde das Nürnberger Projekt evaluiert und die Effekte im Jahresvergleich sowie im Vergleich mit einer Kontrollregion gemessen. Die Wirkung der Kampagne konnte sich sehen lassen: Die Anzahl suizidaler Handlungen sank in Nürnberg während der zweijährigen Laufzeit um 24%. Im Folgejahr nach Abschluss der Kampagne verstärkte sich dieser Effekt mit einer Senkung um 32% noch. Daraufhin wurde der bundesweite Dachverein «Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.» gegründet, in dem sich Regionen und Städte aus Deutschland sowie im deutschsprachigen Ausland zusammenschlossen, um das Konzept des Bündnisses aus Nürnberg zu übernehmen und regional zu adaptieren.



2004 wurde das Bündnis gegen Depression auch europaweit ausgedehnt: Die «European Alliance Against Depression (EAAD)» lancierte verschiedene Programme, um die Versorgung von Depressionsbetroffenen zu verbessern. Aus 18 europäischen Ländern haben sich Regionen und Partner dem Label angeschlossen.

In der Schweiz wurde im Kanton Zug zwischen 2003 und 2005 erstmals ein Bündnis gegen Depression erfolgreich umgesetzt. Dabei zeigte sich, dass das Aktionsprogramm mit leichten Anpassungen auf die Schweiz übertragbar ist. Im Anschluss erwarb das Bundesamt für Gesundheit (BAG) 2005 von Deutschland die Nutzungsrechte für das Konzept und die lizenzierten Materialien für die Schweiz, und gibt diese seither nach Abschluss einer Vereinbarung an kantonale und regionale Bündnispartner weiter.

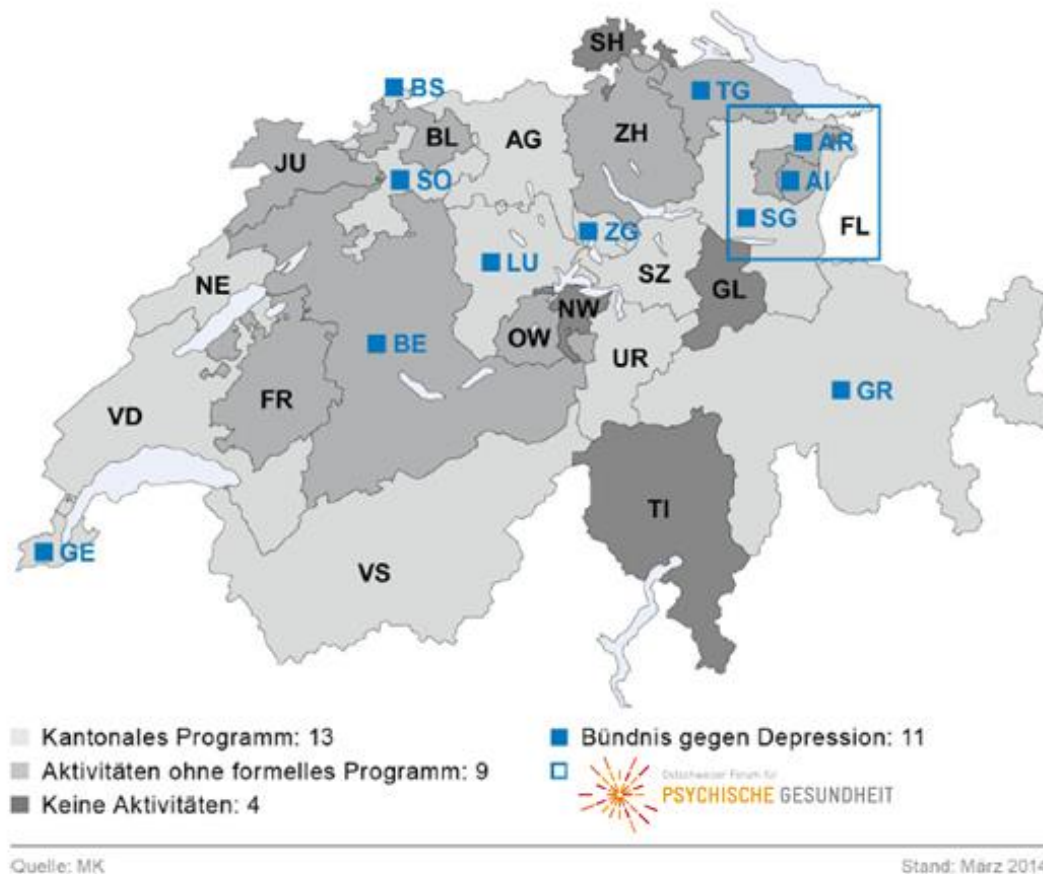


Abbildung 1: Kantonale Aktivitäten zur psychischen Gesundheit und Bündnisse gegen Depression

Quelle: Bericht «Dialogprojekt Psychische Gesundheit»; Entwurf Dezember 2014
(Details zum Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit nachfolgend unter 8.1)





In der Schweiz arbeiteten das BAG, die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und –direktoren (GDK) sowie 11 Kantone zusammen am Aktionsprogramm «Bündnis gegen Depression». 2011 wurde das «Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz (NGP)» gegründet, welches die Zuständigkeit für das Bündnis gegen Depression vom BAG übernommen hat. Bis heute haben Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden, Basel-Stadt, Bern, Genf, Graubünden, Luzern, Solothurn, St.Gallen, Thurgau und Zug sowie das Fürstentum Liechtenstein ein Bündnis gegen Depression initiiert.

2 St.Galler Bündnis gegen Depression

2.1 Vision

Das St.Galler Bündnis gegen Depression ist ein Projekt zur Depressions- und Suizidprävention. Die Kampagne setzt sich für eine möglichst frühe Erkennung von depressiven Erkrankungen und eine optimierte Behandlungen der Betroffenen ein. Dadurch sollen Gesundheit und Lebensqualität für die Betroffenen und ihr Umfeld deutlich verbessert und ein Beitrag zur Suizidprävention geleistet werden. Die Bevölkerung soll für das Thema psychische Erkrankungen sensibilisiert und über die Krankheit Depression informiert werden. Sie sollen wissen, welche Symptome auf Depression und Suizidalität hindeuten und wo Betroffene und Angehörige professionelle Unterstützung erhalten. Es soll das Wissen verankert werden, dass Depressionen Erkrankungen sind und kein Ausdruck von Schwäche oder eines persönlichen Versagens.

2.2 Ziele und Erfolgsfaktoren

Mit dem St.Galler Bündnis gegen Depression sollten folgenden Ziele verfolgt werden:

- Aufklärung und Sensibilisierung der Öffentlichkeit und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen, insbesondere der Depression
- Verbesserung der Früherkennung von depressiven Erkrankungen und Optimierung der Versorgungsstrukturen für Betroffene
- Verbesserung der Früherkennung von suizidgefährdeten Personen und Reduktion der Suizidrate
- Schaffung nachhaltiger Angebote und Strukturen





Das Bündnis und andere Partner haben dann gut gearbeitet wenn:

- Psychische Erkrankungen besser angesprochen werden können und im öffentlichen Leben präsent sind
- Betroffene, Angehörige oder auch Vorgesetzte wissen, wo sie Information und Unterstützung erhalten und diese in Anspruch nehmen
- Patienten frühzeitig den Weg in eine Behandlung finden
- Die Suizidzahlen rückläufig sind
- Menschen sich um ihre psychische Gesundheit kümmern und sich ihrer präventiv wirksamen Handlungsmöglichkeiten bewusst sind

2.3 Ansatz der 4 Ebenen

Grundlage des Bündnis gegen Depression ist ein 4-Ebenen-Aktionsprogramm. Dieses wurde im Rahmen des Nürnberger Bündnis entwickelt und von den nachfolgenden Bündnissen übernommen. Auch das St.Galler Bündnis stützte sich dementsprechend auf die folgenden vier Aktionsfelder:

- **Aufklärung der Öffentlichkeit / PR-Aktivitäten**, z.B. öffentliche Veranstaltungen, Pressearbeit, Informationsmaterialien etc.
- **Zusammenarbeit mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**, z.B. Fortbildungen für Fachpersonen, Materialien für Fach- und Beratungsstellen etc.
- **Angebote für Betroffenen und Angehörige**, z.B. Bekanntmachung von Unterstützungsangeboten, Förderung von Selbsthilfeangeboten etc.
- **Kooperation mit Hausärztinnen und Hausärzten**, z.B. Fortbildungen, Materialien für Hausarztpraxen etc.

Das Zusammenspiel dieser vier Aktionsfelder verspricht die grösste Wirkung. Jedes Bündnis kann jedoch seine(n) Schwerpunkt(e) in Bezug auf die vier Aktionsfelder selber wählen. Das St.Galler Bündnis war in allen vier Aktionsfeldern aktiv, insbesondere jedoch bei der Aufklärung der Öffentlichkeit und bei der Zusammenarbeit mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus der Region Ostschweiz.



Abbildung 2: Die 4 Aktionsfelder des Bündnis gegen Depression

Quelle: Bericht «Dialogprojekt Psychische Gesundheit»; Entwurf Dezember 2014

2.4 Kernbotschaften

Folgende Botschaften wollte das Bündnis gegen Depression verankern mit dem Ziel, die Tabuisierung und Stigmatisierung in der Gesellschaft abzubauen, damit mehr Betroffene frühzeitig professionelle Unterstützung erhalten:

2.4.1 Depression kann jede und jeden treffen

Depression ist eine sehr häufige Erkrankung. Sie wird in der Öffentlichkeit allerdings wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Wie Diabetes und Bluthochdruck ist Depression eine Erkrankung, die jede und jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter, Geschlecht und sozialer Stellung. Oft bricht die Depression in einen gut funktionierenden Alltag ein. Manchmal ist sie nur schwer von einer Verstimmung oder Lebenskrise zu unterscheiden. Zuerst wird häufig an eine körperliche Erkrankung gedacht. Nach medizinischen Abklärungen lässt sich im Gespräch fast immer herausfinden, ob eine Depression vorliegt. Erst, wenn eine Depression erkannt ist, wird eine Behandlung



möglich – für viele der Weg aus ihrer Erkrankung. Eine nicht erkannte, unbehandelte Depression kann zu grossem Leid und im schlimmsten Fall zum Suizid führen.

Depression ist eine Erkrankung, die jede und jeden treffen kann - unabhängig von Beruf, Alter, Geschlecht und sozialer Stellung.

2.4.2 Depression hat viele Gesichter

Häufig geht der Depression eine besondere Belastung voraus. Etwa der Verlust einer geliebten Person, eine anhaltende Überforderung, eine Geburt oder der Auszug eines Kindes. Eine Depression kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel einschlagen. Einige Betroffene erleiden nur eine einzige depressive Phase über Wochen oder Monate hinweg. Bei anderen tritt die Depression immer wieder auf. Viele kennen in den trüben Herbst- und Wintermonaten eine depressive Stimmung. Nicht alle leiden unter denselben Symptomen. Und nicht immer steht die depressive Stimmungslage im Vordergrund: Bei manchen überwiegt der fehlende Antrieb, bei anderen eine innere Unruhe. Oft kommt es zu Sprachlosigkeit, Schlafstörungen und körperlichen Beschwerden. Oder das Interesse an Sexualität geht verloren. Neben ausgeprägter Freudlosigkeit und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und manchmal auch zu beklemmender Angst. Männer leiden anders als Frauen und reagieren häufig mit Reizbarkeit, Aggressivität und Alkoholkonsum. Die Symptome können verschieden stark sein, bis hin zur völligen Unfähigkeit, den Alltag zu bewältigen.

Eine Depression zeigt sich nicht bei jeder und jedem gleich. Im Zweifelsfall sollte möglichst frühzeitig eine Fachperson hinzugezogen werden.

2.4.3 Depression ist behandelbar

Depression kann oft erfolgreich durch Psychotherapie und Medikamente behandelt werden. Behandlungsmethoden können jedoch nur dann zum Einsatz kommen, wenn die Depression erkannt wird. In einer Psychotherapie können depressiv Erkrankte lernen, einen Weg aus der Depression zu finden und mit ihren Problemen umzugehen. Dabei spielen der Aufbau von positiven Erfahrungen und der Abbau von negativen Grübeleien eine grosse Rolle. Wenn die Menschen im Umfeld verstehen, dass Depression eine ernsthafte Erkrankung ist, können sie durch ihre Unterstützung einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung leisten. Beispielsweise können Familienangehörige, Freundinnen und Freunde, Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen, Nachbarinnen und Nachbarn unterstützend wirken. Medikamente gegen Depression (Antidepressiva) können den veränderten Gehirnstoffwechsel ausgleichen. Dies führt dazu, dass die depressiven



Symptome nachlassen. Vorurteile gegenüber Antidepressiva halten sich leider hartnäckig, zum Beispiel: «Antidepressiva verändern die Persönlichkeit» oder «Antidepressiva machen abhängig» – beides trifft nicht zu.

Eine Depression ist kein persönliches Versagen und auch nicht Schicksal. Es gibt Wege, mit der Depression zu leben, und es gibt Wege aus der Depression.

2.5 Konzeption und Planung

Im Kanton St.Gallen wurde der Bedarf nach einem Bündnis gegen Depression in einem Konzept dargestellt und im Juli 2009 im Rahmen der Massnahme 8.2 ins Regierungsprogramm aufgenommen. Im Februar 2010 wurden die dafür vorgesehenen Mittel bei der Beratung des Aufgaben- und Finanzplans durch den Kantonsrat aufgrund der angespannten Finanzlage jedoch nicht genehmigt. Bei dieser Entscheidung handelte es sich um eine Sparmassnahme und nicht um die Aussage, dass Depressionsprävention kein wichtiges Anliegen sei.

Nach der Streichung der finanziellen Mittel wurde beschlossen, das Thema dennoch weiter zu verfolgen und nach einer alternativen Finanzierung zu suchen. Diese wurde schliesslich in der grosszügigen Unterstützung der Ebnet-Stiftung gefunden, sodass das St.Galler Bündnis trotz der Sparmassnahme umgesetzt werden konnte. Die Stiftung schloss mit dem Kanton eine Fördervereinbarung, in der sie sich bereit erklärte, die fehlenden Mittel über drei Jahre hinweg zur Verfügung zu stellen.

2.6 Projektorganisation

Auftraggeberin des St.Galler Bündnis gegen Depression war das Gesundheitsdepartement des Kantons St.Gallen. Umgesetzt wurde das Bündnis durch das Amt für Gesundheitsvorsorge im Rahmen der neu gegründeten Fachstelle Psychische Gesundheit der Abteilung ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung.

Das Gesundheitsdepartement lud alle im Gesundheitsbereich tätigen Fachpersonen und Institutionen ein, im St.Galler Bündnis gegen Depression mitzuwirken. Gemeinsam mit Bündnispartnerinnen und Bündnispartnern wurde das Netzwerk Bündnis gegen Depression initiiert und im Projektverlauf stetig gepflegt und ausgebaut.

Die Umsetzung des St.Galler Bündnis erfolgte in enger Zusammenarbeit mit den Kantonen Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden, dem Fürstentum



Liechtenstein sowie den kantonalen Psychiatrischen Diensten. Mit dem Kanton Appenzell Ausserrhoden wurde eine Zusammenarbeitsvereinbarung geschlossen, welche die Adaption bestehender Dokumente (z.B. Flyer) sowie die Zusammenarbeit bei der Website regelte, die fortan durch die Kantone AR, AI und SG gemeinsam betrieben wurde.

Zur strategischen Steuerung wurde eine Steuergruppe aus Fachpersonen eingesetzt, welche die verschiedenen beteiligten Akteure und Perspektiven vertraten. Die Steuergruppe des St.Galler Bündnis setzte sich wie folgt zusammen:

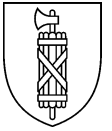
- Dr. med. Thomas Meier, Leiter Steuergruppe, Chefarzt Psychiatrie-Dienste Süd des Kantons St.Gallen
- Dr. med. Anna Gerig, Stellvertretende Chefärztin Psychiatrie-Dienste Nord des Kantons St.Gallen
- Maya Kaltbrunner, Vorstand Pro Mente Sana, ehem. Vorstand AvenirSocial Sektion Ostschweiz und Mitbegründerin Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
- Dr. med. Peter Wiedersheim, Präsident Ärztesgesellschaft St.Gallen
- Dr. med. Gaudenz Bachmann, Leiter Amt für Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsdepartement Kanton St. Gallen
- Jürg Engler, operativer Projektleiter St.Galler Bündnis, Fachstelle Psychische Gesundheit, Amt für Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsdepartement Kanton St. Gallen

2.7 Projektverlauf

Die Laufzeit des Projekts war von November 2011 bis Ende 2014 geplant. Mit der Kickoff-Veranstaltung für Fachpersonen und mögliche Partnerorganisationen im November 2011 wurde das St.Galler Bündnis gegen Depression im Kanton St.Gallen offiziell lanciert.

Über die Projektlaufzeit des St.Galler Bündnis konnte ein gut funktionierendes Netzwerk mit ganz verschiedenen Partnern und Akteuren aus der Region aufgebaut werden. Es ergaben sich verschiedene, teilweise enge Kooperationen, wie mit dem Kanton Appenzell Ausserrhoden und dem Fürstentum Liechtenstein, den St.Gallischen Kantonalen Psychiatrischen Diensten, der Klinik für Psychosomatik des Kantonsspitals St.Gallen, der Dargebotenen Hand Ostschweiz/FL, dem Forum BGM Ostschweiz, verschiedenen Fach- und Beratungsstellen sowie Gemeinden.

Durch das stetig wachsende Netzwerk und die gute Zusammenarbeit mit den Partnerinnen und Partnern konnte das St.Galler Bündnis eine grosse Anzahl von Aktivitäten,



Veranstaltungen und Aktionen lancieren oder sich als Partnerorganisation beteiligen (die Übersicht dazu im nachfolgenden Kapitel). Das Projekt Bündnis gegen Depression konnte in Fachkreisen breit bekannt gemacht werden und wurde durch die vielen Veranstaltungen und die Pressearbeit auch öffentlich wahrgenommen. Über die verschiedenen Informationskanäle (Flyer, Website, Presse etc.) und über Direktanfragen konnten viele Hilfesuchende an entsprechende Stellen weiterverwiesen werden.

Nach Ablauf der geplanten Projektlaufzeit Ende 2014 wurden die Tätigkeiten des St.Galler Bündnis nahtlos weitergeführt und gehen in die Aktivitäten der Fachstelle Psychische Gesundheit bei ZEPRA sowie des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit über (Details dazu nachfolgend unter 8 Ausblick - Wie geht es weiter?).

3 Aktivitäten 2011-2014

Im Folgenden wird – gruppiert nach den vier Aktionsfeldern - ein Überblick über die Aktivitäten des St.Galler Bündnis zwischen 2011 und 2014 gegeben. Die Aufzählungen sind exemplarisch und nicht abschliessend.

3.1 Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit

3.1.1 Öffentliche Veranstaltungen

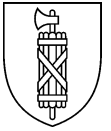
Über die gesamte Laufzeit des Projekts fand eine Vielzahl von öffentlichen Veranstaltungen und Aktionen unter direkter Beteiligung des St.Galler Bündnis statt – insgesamt knapp 80 Veranstaltungen von 2012 bis 2014. Zusätzlich führten auch verschiedene Bündnis-Partner in der Region Veranstaltungen rund um die Themen Depression und Burnout durch. Besonders zu erwähnen sind hier die Kantonalen Psychiatrischen Dienste Nord und Süd, das Liechtensteiner Bündnis gegen Depression, diverse politische Gemeinden sowie die Landeskirchen.

Im Folgenden eine Auswahl von Veranstaltungen des St.Galler Bündnis gegen Depression zwischen 2011 und 2014:

- **OFFA (im Rahmen der Sonderschau «Preevent»):**

An der OFFA 2013 war das St.Galler Bündnis am gemeinsamen Stand des St.Galler Gesundheitsdepartements und seinen Partnern präsent. Auf der Galerie waren die Bilder des Bündnis-Wettbewerbs «Seelenschmerz » ausgestellt.

2014 betrieb das St.Galler Bündnis mit der mobilen Ausstellung «Brainbus» einen



gemeinsamen Stand mit dem Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit und der Dargebotenen Hand Ostschweiz / Fürstentum Liechtenstein.

- **Veranstaltungsreihe «Wahnsinnsnächte»:**
Von 2012 bis 2014 beteiligte sich das St.Galler Bündnis am Kultur- und Kleinkunstfestival «Wahnsinnsnächte» aus dem Fürstentum Liechtenstein, das für psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen sensibilisieren möchte – mit Theater, Kabarett, Filmen, Podiumsgesprächen, Vorträgen, Ausstellungen oder Konzerten. Im Kanton St.Gallen fanden 2012 – 2014 im Rahmen der «Wahnsinnsnächte» 16 Einzelveranstaltungen statt, in Appenzell Ausserrhoden 4.
- **«Themenweg Depression und psychische Gesundheit»:** Der Themenweg mit Informationen und Denkanstössen zur psychischen Gesundheit war in Brunnadern, Unterwasser, Wittenbach, Pfäfers, Steinach, Waldkirch und Bernhardzell jeweils 2-3 Monate an viel begangenen Spazierwegen zu Gast, ausserdem einzelne Tage an verschiedenen Veranstaltungen (z.B. an der Swiss Public Health Konferenz 2014 oder am St.Galler Sponsorenlauf für Tel 143).
- **Bilderwettbewerb «Seelenschmerz – Depression hat viele Gesichter»**
In Kooperation mit dem Liechtensteiner Bündnis wurde ein Bilder-Wettbewerb ausgeschrieben. Die über 100 Wettbewerbsbeiträge wurden in Schaan, Rapperswil-Jona, Pfäfers, Heerbrugg sowie an der OFFA St.Gallen ausgestellt.
- **Kooperation mit verschiedenen St.Galler Gemeinden:**
 - Neckertal (Brunnadern, St. Peterzell, Oberhelfenschwil, Hemberg und Schönengrund): In Zusammenarbeit mit dem St.Galler Bündnis setzte die Kommission Prävention und Gesundheit der Gemeinde 2013 einen Schwerpunkt bei der Aufklärung über Depressionen. Über das ganze Jahr hinweg fanden verschiedene Veranstaltungen und Aktionen in der Region statt (Referate, Themenweg, Theater «Knotenpunkt» zum Thema Depression). 2014 war das St.Galler Bündnis zudem mit dem «Brainbus» bei einem Aktionstag für die Schulklassen im Oberstufenschulhaus Necker zu Gast.
 - Waldkirch / Bernhardzell: Die Gemeinde führte 2014 in enger Zusammenarbeit mit dem St.Galler Bündnis eine Gesundheitswoche durch, unter anderem mit einem Referat, dem Theater «Knotenpunkt», dem Themenweg und einem Besuch des «Brainbus».



- Steinach: Mit einer gemeinsamen Veranstaltung rund um den Themenweg Depression wurde die «Respektwoche 2014» eröffnet, und das St.Galler Bündnis war mit dem «Brainbus» zu Gast.
 - Wittenbach: 2013 wurde der Themenweg Depression in Wittenbach mit einer öffentlichen Veranstaltung eröffnet. 2014 machte «Brainbus» 2 Tage Halt in Wittenbach, und in Zusammenarbeit mit dem St.Galler Bündnis wurden Führungen für Schulklassen und die Bevölkerung angeboten.
 - Unterwasser: 2013 wurde der Themenweg in Unterwasser mit einer Eröffnungsveranstaltung eingeweiht.
 - Rapperswil-Jona: Die Gemeinde zeigte 2013 die Bilderausstellung «Seelenschmerz – Depression hat viele Gesichter»
- **Weltsuizidpräventionstag:** 2012, 2013 und 2014 fand in Zusammenarbeit mit verschiedenen Bündnis-Partnern anlässlich des Weltsuizidpräventionstages jeweils eine öffentliche Veranstaltung mit verschiedenen Fachinputs (ergänzt mit einem kulturellen Rahmen) statt.
 - **Zusammenarbeit KinoK St.Gallen:** In Kooperation mit dem Programm kino in St.Gallen fanden zwischen 2012 und 2014 verschiedene Filmvorführungen, teilweise mit anschliessenden Podiumsgesprächen zum Thema Depression / psychische Erkrankungen statt.

3.1.2 Material: Flyer, Broschüren etc.

Seit 2012 wurde eine grosse Anzahl Flyer und Broschüren in Umlauf gebracht. Das Material wurde an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Ärztinnen und Ärzte zur Weiterverbreitung verteilt, an öffentlichen Veranstaltungen aufgelegt und direkt an Interessierte, Betroffene und Angehörige abgegeben:

- Hauptflyer des St.Galler Bündnis gegen Depression: **«DEPRESSION kann jede und jeden treffen»** mit Informationen zur Depression, einem Selbsttest und einer Sammlung von Hilfsangeboten für Betroffene und Angehörige.
2012 – 2014 wurden ca. **30'000 Stück** verteilt.
- **Facebook-Flyer** mit Hinweis auf die Facebook-Seite des St.Galler Bündnis
2012 – 2014 wurden ca. **8'000 Stück** verteilt
- Broschüre des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit **«ALLES IM GRÜNEN BEREICH – 10 Impulse für psychische Gesundheit»** mit Tipps und



Anregungen für den Alltag, die psychisches Wohlbefinden fördern.

Seit der Lancierung im September 2013 wurden durch das St.Galler Bündnis ca. **18'000 Stück** verteilt. Bei einem Grossversand des Gesundheitsmagazins des Kantons Appenzell Ausserrhoden an alle Haushalte wurden zusätzlich **26'000 Stück** verschickt (d.h. insgesamt **44'000 Stück**).

- **Postkarte** mit den 10 Impulsen für psychische Gesundheit 2012 – 2014 wurden ca. **6'000 Stück** verteilt
- Broschüre für **Jugendliche «SCHLECHT DRAUF, NO POWER...»** mit Informationen zu Depression, einem Selbsttest, Hinweisen auf Unterstützungsangebote sowie Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit. Seit der Lancierung im April 2014 wurden ca. **5'000 Stück** verteilt.
- Doppelseite mit Informationen und Selbsttest Depression in der **«freelance»-Jugendagenda** 2012/2013 und 2013/2014 (St.Galler Ausgabe): Pro Jahr werden im Kanton St.Gallen **14'600 Stück** an Schülerinnen und Schüler abgegeben.

Neben den eigenen Informationsmaterialien brachte das St.Galler Bündnis auch diverse Flyer und Broschüren von Bündnis-Partnern in Umlauf, beispielsweise zu den Angeboten der Psychiatriezentren, insbesondere der Angehörigenberatung, zu Selbsthilfeangeboten, der Dargebotenen Hand oder Veranstaltungen von Bündnis-Partnern. Auch für eigene öffentliche Veranstaltungen wurden in der Regel Flyer produziert und breit gestreut. Beispielsweise wurden allein in Zusammenhang mit den «Wahnsinnsächten 2014» ca. 5000 Veranstaltungsflyer und –Programme durch das St.Galler Bündnis verteilt. Diese Flyer sollten in erster Linie dazu motivieren, die jeweilige Veranstaltung zu besuchen. Es wurde jedoch speziell darauf geachtet, dass auch Veranstaltungs-Flyer immer auch einen gewissen Informationscharakter besaßen bzw. mit dem Flyer auch eine Botschaft vermittelt werden konnte.

3.1.3 Pressearbeit

Das St.Galler Bündnis war ab 2012 in den Ostschweizer Medien zunehmend präsent. Es gelang, durch gezielte Pressearbeit diverse Berichte und Artikel zu platzieren, unter anderem eine Portrait-Serie über Betroffene im St.Galler Tagblatt oder eine Themenseite über Menschen mit Krisensituationen. Ende 2014 konnte das Bündnis in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Fernsehen TVO eine ganze Themenwoche mit fünf Einzelbeiträgen zu Depression lancieren. Auch die vielen öffentlichen Veranstaltungen des St.Galler



Bündnis hatten eine Vielzahl von zum Teil ausführlichen Berichten in Form von Ankündigungen und Berichterstattungen über die Anlässe zur Folge.

Insgesamt konnten über **80 redaktionelle Artikel** in lokalen Printmedien platziert werden. Zusätzlich erschienen knapp **100 Artikel zu Veranstaltungen** des St.Galler Bündnis (Vorankündigungen und Berichterstattung). Die lokalen TV-Sender TVO und TeleTop strahlten zusammen **9 TV-Beiträge** in Zusammenarbeit mit dem St.Galler Bündnis aus, alle länger als 5 Minuten. Zudem wurde **ein Bericht im Schweizer Radio** auf SRF 1 im Regional-Journal gesendet.

Aufgrund zahlreicher Rückmeldungen und Anfragen in Reaktion auf die Berichterstattung in den Medien darf konstatiert werden, dass die Presseberichte eine breite Öffentlichkeit erreicht haben. Eine Vielzahl von Personen konnte nach Direktanfragen beim St.Galler Bündnis an Fachstellen und Institutionen weiterverwiesen werden, die ihnen in einem persönlichen Anliegen weiterhelfen konnten.

3.1.4 Informationen im Web

Bis Ende 2013 wurde gemeinsam mit den Kantonen Appenzell Ausserrhoden und Innerrhoden die Webseite www.buendnis-depression.sg.ch betrieben. Zwischen Ende 2011 und Anfang 2013 wurden auf **über 390'000 Zugriffe auf einzelne Website-Elemente** registriert. Am meisten Besuche wurden im Bereich «Darüber reden» mit Aussagen von Betroffenen und Angehörigen aufgezeichnet.

Im April 2013 wurde die Website www.buendnis-depression.sg.ch von der neuen Webplattform des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit abgelöst. Diese ist ein Gemeinschaftsprojekt der Kantone Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden und St.Gallen sowie dem Fürstentum Liechtenstein. Die neue Plattform enthält Informationen und Hinweise rund um die Themen psychische Gesundheit, psychische Krankheiten, Depression und Burnout, ausserdem eine Sammlung mit Kontakten zu Hilfsangeboten und Beratungsstellen, Informationen zum Ostschweizer Forum und den Bündnissen gegen Depression sowie eine Agenda mit aktuellen Veranstaltungs-Hinweisen für die Region Ostschweiz. Die Inhalte der Bündnis-Website wurden auf der neuen Website integriert und die Webadressen auf die neue Seite umgeleitet.

Auf www.forum-psychische-gesundheit.ch wurden seit der Lancierung im April 2013 bereits **über 11'000 Sitzungen auf der Website**, in erster Linie aus der Region Ostschweiz, registriert (diese Zahl ist mit der oben angegebenen Zahl der Zugriffe auf einzelne Inhalte nicht vergleichbar, da es sich hier um die Besuche auf der Website



handelt, und nicht um Zugriffe auf die einzelnen Elemente). Dabei handelte es sich um über 8000 verschiedene Nutzer, davon ca. 73% Erstbesucher. Die durchschnittliche Verweildauer von über 3 Minuten und die durchschnittlich über 4 besuchten Unterseiten zeigen, dass die Informationen auf der Website auch genutzt werden.

3.1.5 Das St.Galler Bündnis auf Facebook

Auf Facebook konnte das St.Galler Bündnis bis 2014 **über 350 Freunde** gewinnen, die sich an aktuellen Diskussionen beteiligen, die publizierten Nachrichten (Posts) lesen und weiter verbreiten. Im Durchschnitt veröffentlicht das St.Galler Bündnis pro Woche 1-2 Posts, die von jeweils ca. 60 – 600 Personen gelesen werden. Die geografische Reichweite auf Facebook bezieht sich hauptsächlich auf die Ostschweiz; es besteht aber auch ein Austausch im ganzen deutschsprachigen Raum.

3.2 Kooperation mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Das St.Galler Bündnis konnte auf verschiedenen Ebenen einen Austausch und eine Zusammenarbeit mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus der Region etablieren. So fanden verschiedene Kooperationen und Partnerschaften bei Veranstaltungen und bei der Verteilung von Materialien statt. Ausserdem waren an den öffentlichen Veranstaltungen des St.Galler Bündnisses immer auch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren als Gäste anwesend.

Rund 350 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus der Region gehören zum engeren Netzwerk des St.Galler Bündnis, und werden periodisch mit aktuellen Informationen zu Fort- und Weiterbildungen, Veranstaltungen, Materialien etc. beliefert. Daneben konnte das St.Galler Bündnis nach Bedarf verschiedene Informationskanäle der kantonalen Verwaltung nutzen, um Zielgruppen wie Lehrpersonen oder Verantwortliche in den Gemeinden auf spezifische Angebote aufmerksam zu machen (z.B. St.Galler Schulblatt, Fokus Newsletter für Schulen, Rundbrief für Gemeinden, Regionalkonferenz für die Beauftragten Gesundheitsförderung und Prävention in den Gemeinden etc.).

Als Angebot für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren organisierte das St.Galler Bündnis diverse Fort- und Weiterbildungen, Kurse und Workshops für unterschiedliche Zielgruppen rund um das Thema Depression und psychische Gesundheit - im Folgenden eine Auswahl von Weiterbildungen zwischen 2012 und 2014:

- Weiterbildung für **Hebammen, Stillberaterinnen, Mütter-/Väterberaterinnen, Pflegefachpersonen** etc. zum Thema «Postpartale Depression»



- Weiterbildung für **Moderatorinnen des Präventionsprojekts «femmesTISCHE»** zum Thema psychische Gesundheit
- Weiterbildungen für **Regionalleiterinnen, Betreuerinnen und Pflegehelferinnen des Schweizerischen Roten Kreuzes**
- Weiterbildungen für **Apothekerinnen und Apotheker und Pharma-Assistentinnen und –Assistenten** (in Zusammenarbeit mit dem Apothekerverband St.Gallen / Appenzell)
- Weiterbildung für **Spitalseelsorgerinnen und -seelsorger** (in Zusammenarbeit mit dem Bistum St.Gallen)
- **Schulen / Lehrpersonen:**
 - Veranstaltung im Rahmen der jährlichen Weiterbildung für das **Netzwerk Gesunde Schulen** zum Thema psychische Gesundheit (in Bezug auf Lehrpersonen wie auch auf Schülerinnen und Schüler).
 - Informationsveranstaltung für **Lehrkräfte einer Berufsfachschule** zum Thema «Burnout? Depression?»
- Weiterbildungen für **Lernende in Gesundheitsberufen** im Custerhof in Rheineck
- Informationsveranstaltung für **Spitex-Mitarbeitende** zum Thema «Depressionen im Alter» (in Zusammenarbeit mit Spitex Neckertal)
- Fortbildung für **Jugend + Sport-Leiterinnen und -Leiter** zu den Themen Depression, Suizidalität und Sucht
- Workshops für **mittleres und oberes Kader einer Verwaltungseinheit** des Kantons St.Gallen (veranstaltet durch die Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung bei ZEPRA)
- Betriebsinterne und öffentliche Workshops für **Führungskräfte und Personalverantwortliche** zum Thema «Depression und Burnout – früh erkennen und handeln» (veranstaltet durch die Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung bei ZEPRA)
- **Zusammenarbeit mit dem Verein Forum BGM Ostschweiz:**
 - **Tagung** zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Spitälern, Heimen und Institutionen



- Weiterbildung für **Unternehmerinnen und Unternehmer** mit dem Titel «Psychisch gesund und leistungsfähig - Handlungsmöglichkeiten für Ihr Unternehmen»
- **Hauptversammlung** des Forum BGM Ostschweiz zum Thema Depression
- Interne Fortbildungen und supervisorische Arbeit für **Mitarbeitende verschiedener Organisationen**

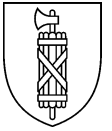
3.3 Angebote für Betroffene und Angehörige

Die oben unter «Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit» aufgeführten Veranstaltungen und Aktionen, Flyer, Broschüren, Presseartikel und Angebote im Web richteten sich auch an die Betroffenen und ihre Angehörigen. An allen öffentlichen Veranstaltungen des Bündnis gegen Depression waren diese zwei Zielgruppen jeweils gut vertreten.

Das St.Galler Bündnis hat sich dabei immer sehr darum bemüht, Betroffene und Angehörige zu Wort kommen zu lassen – sei es an Veranstaltungen, bei der Medienberichterstattung (z.B. Themenwoche im TVO oder Portrait-Serie im St.Galler Tagblatt) oder bei den Informationen auf der Website (Rubrik «Darüber reden»).

Gleichzeitig hat das St.Galler Bündnis eine vertiefte Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisationen aufgebaut, die sich an Betroffene und Angehörige richten – beispielsweise mit der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St.Gallen/Appenzell, der VASK Ostschweiz, der Dargebotenen Hand Ostschweiz/FL, den kantonalen Psychiatriezentren, der Angehörigenberatung oder dem Verein zur Bewältigung von Depressionen Equilibrium.

Zudem hat das St.Galler Bündnis ein Konzept zum Thema «Bewegung gegen Depression» für ein niederschwelliges, professionell begleitetes Sportangebot erarbeitet, das eine Brücke zwischen der stationären oder ambulanten Sporttherapie und dem öffentlichen Vereinssportangebot schlagen soll. Das Angebot richtet sich an Personen, die aus einer Behandlung kommen (über Zuweiser Klinik / Sporttherapie) oder eine Behandlung nötig werden könnte (über Zuweiser Hausarzt). 2014 konnte in St.Gallen ein erster Pilot mit einer Walking-Gruppe durchgeführt werden, die von einer Sporttherapeutin geleitet wurde. Aufgrund des Erfolgs des Pilot-Projekts ist die Überführung in eine reguläre Durchführung zurzeit in Abklärung.



3.4 Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten

Das St.Galler Bündnis stand in einem steten Austausch mit der St.Galler Ärztesellschaft und der Konferenz der Ostschweizer Ärztesellschaften, vertreten durch Dr. Peter Wiedersheim. Auch mit dem St.Galler Kantonsspital, vertreten durch Dr. Urs Stillhard, Leiter Klinik für Psychosomatik, konnte wieder bei verschiedenen Gelegenheiten zusammengearbeitet werden.

Im Rahmen der Einladung zur Veranstaltung «Meet the Experts» hat das St.Galler Bündnis im März 2013 alle Hausärzte, Fachärzte, Psychiater und Psychotherapeuten im Kanton St.Gallen angeschrieben und mit einem Bestellformular auf die Möglichkeit aufmerksam gemacht, den Bündnis-Flyer zur Abgabe an Patienten zu beziehen.

Speziell für Ärztinnen und Ärzte initiierte das St.Galler Bündnis folgende Fortbildungen:

- Weiterbildungstag «Meet the Experts» zum Thema «**Depressionsbehandlung aktuell - Aufklärung, Vernetzung und Behandlung**» im Pfalz Keller in St.Gallen (in Zusammenarbeit mit den Psychiatrie-Diensten Nord)
- Workshop «**Larvierte Depressionen**» im Rahmen der Klinischen Fortbildungstage St.Gallen (Klinfor) in Zusammenarbeit mit der Klinik für Psychosomatik
- Workshop «**Larvierte Depressionen**» im Rahmen eines Qualitätszirkels

Weiter war das St.Galler Bündnis mit Programmbeiträgen an folgenden Veranstaltungen von Bündnis-Partnern beteiligt:

- 2 Symposien zu den Themen «**Depression, Schlaf und zirkadiane Rhythmen**» und «**Therapieresistente Depressionen**» des Center of Education & Research COEUR der Klinik Wil
- Weiterbildungen zum Thema «**Depressive Störungen bei älteren Menschen im somatischen Spital und in der Arztpraxis**» des Kantonsspitals St.Gallen



4 Ergebnisse und Zielerreichung

Mit der Vielzahl an Aktivitäten hat das Bündnis seine selbst gesetzten Ziele teilweise weit übertroffen, insbesondere bei der Arbeit zur Information der Öffentlichkeit:

4.1 Öffentliche Veranstaltungen

Insgesamt hat das St.Galler Bündnis in seiner Laufzeit alleine oder in Zusammenarbeit mit Partnern **78 öffentliche Veranstaltungen und Aktionen** durchgeführt mit zusammen über **11'000 Besucherinnen und Besucher**. Rund 30 dieser Veranstaltungen richteten sich unter anderem an Betroffene und ihre Angehörige. Neben interessierten Privatpersonen waren auch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren an den meisten öffentlichen Veranstaltungen des St.Galler Bündnis gut vertreten. Allein an der OFFA 2014 konnten ca. 5700 Besucherinnen und Besucher am Stand begrüsst werden, die sich aktiv für die Ausstellung im «Brainbus», das aufgelegte Material oder für ein Gespräch mit den anwesenden Fachpersonen interessierten.

4.2 Multiplikatoren und Ärzte

Über **1'300 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren** nahmen von 2012 bis Ende 2014 an insgesamt 33 Fortbildungs-Veranstaltungen teil, die vom St.Galler Bündnis organisiert wurden oder an denen sich das St.Galler Bündnis als Veranstaltungspartner beteiligte. Ein sehr grosses Interesse bestand beispielsweise an der Fortbildung zur postpartalen Depression im September 2014 im Pfalz Keller in St.Gallen: Rund 170 Fachpersonen wie Hebammen, Mütter-/Väterberaterinnen etc. nahmen an der Veranstaltung teil. Dazu kommen **7 Fortbildungen für Ärztinnen und Ärzte** mit knapp 400 Teilnehmenden.

4.3 Materialien, Presse und Informationen im Web

Von 2011 bis 2014 wurden **über 90'000 eigene Flyer, Broschüren und Postkarten** mit Informationen und Hinweisen in Umlauf gebracht, dazu eine grosse Anzahl Flyer und Broschüren von Partnern und Veranstaltungsflyer. Ausserdem wurde in der «freelance»-Jugendagenda für den Kanton St.Gallen in den Ausgaben 2013/2014 und 2014/2015 jeweils eine Doppelseite mit Informationen und dem Selbsttest Depression platziert



(Auflage 14'600 Stück). Der **Themenweg** mit Informationen zu Depression und psychischer Gesundheit war 13 Orten jeweils 2-3 Monate aufgestellt.

In Zusammenhang mit dem St.Galler Bündnis sind uns rund **180 Artikel in Printmedien** bekannt, dazu **9 längere TV-Beiträge** in Lokalsendern sowie **1 Radio-Beitrag** auf SRF 1. Der vollständige Medienspiegel des St.Galler Bündnis kann online eingesehen werden unter www.forum-psychische-gesundheit.ch/downloads.

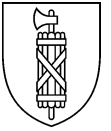
Die beiden Websites www.buendnis-depression.sg.ch und www.forum-psychische-gesundheit.ch verzeichneten beide stabil hohe Besucherzahlen und wurden rege genutzt. Zwischen 60 und 600 Personen lesen ausserdem Bündnis-Posts auf Facebook, und das St.Galler Bündnis hat mittlerweile über 350 Facebook-Freunde.

4.4 Bewertung der Ergebnisse

Alle diese Zahlen zeigen auf, dass das St.Galler Bündnis während seiner Laufzeit in allen vier Aktionsfeldern sehr aktiv war, insbesondere bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei der Zusammenarbeit mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Dort gelang es, unter den Akteuren der Region ein weites Netzwerk und viele Partnerschaften aufzubauen, aus denen fruchtbare Kooperationen entstanden. Durch den stetigen Austausch und die Zusammenarbeit mit den Partnern konnten mit relativ geringem Einsatz von finanziellen Mitteln viele Projekte realisiert werden.

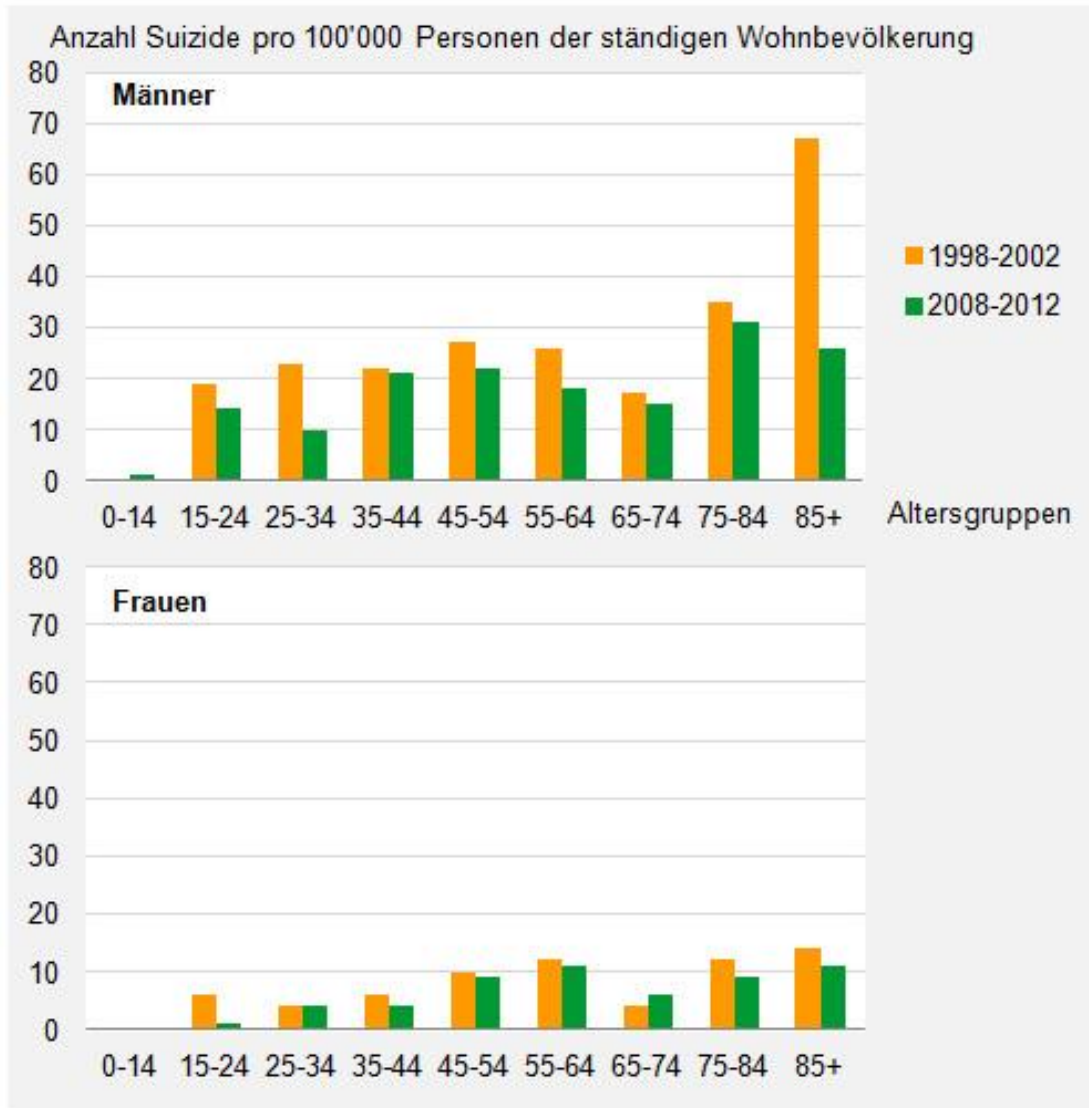
Die Laufzeit von 3 Jahren ist jedoch relativ kurz, um eine breite, nachhaltige Wirkung sicherzustellen. Auch ist es schwierig, die Wirkungen und den Erfolg der Bündnis-Massnahmen auf Ebene der Zielgruppen, d.h. bei der Bevölkerung, konkret zu messen. Indikatoren wären beispielsweise eine Abnahme der Suizidzahlen oder eine Zunahme frühzeitiger Behandlungen. Da diese Indikatoren jedoch auch von einer Vielzahl weiterer Faktoren beeinflusst werden, wird es schwierig, solche Effekte ursächlich und direkt auf die Arbeit des Bündnis zurückführen zu können. Eine detaillierte Evaluation würde zudem die zur Verfügung stehenden Mittel weit übersteigen.

Gesagt werden kann jedoch, dass die Themen psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen durch Aktionsprogramme wie dem Bündnis gegen Depression in der Gesellschaft vermehrt thematisiert werden, Tabus und Stigmatisierung abgebaut und so auch mehr Betroffene frühzeitig professionelle Unterstützung erhalten. Die Evaluation des ersten Bündnis gegen Depression in Nürnberg konnte eine direkte Wirkung des Programms auf die Anzahl der Suizide nachweisen: Diese gingen um über 30% zurück.



4.5 Entwicklung der Suizidzahlen im Kanton St.Gallen

Die aktuell bis und mit 2012 für den Kanton St.Gallen verfügbaren Zahlen zur Inzidenzrate von Suiziden zeigen in den letzten Jahren einen deutlichen Rückgang.



Bundesamt für Statistik: BEVNAT; Berechnungen Fachstelle für Statistik Kanton St.Gallen

© FfS-SG / P83

Abbildung 3: Rate der Suizide im Kanton St.Gallen
 Jahresdurchschnitte 1998-2002 und 2008-2012 (ohne diagnostiziertes körperliches Leiden)





Dieser Rückgang zeigt sich nicht nur im Zeitraum-Vergleich (Abbildung 3 oben), sondern auch als stetige Entwicklung über die einzelnen Jahre hinweg:

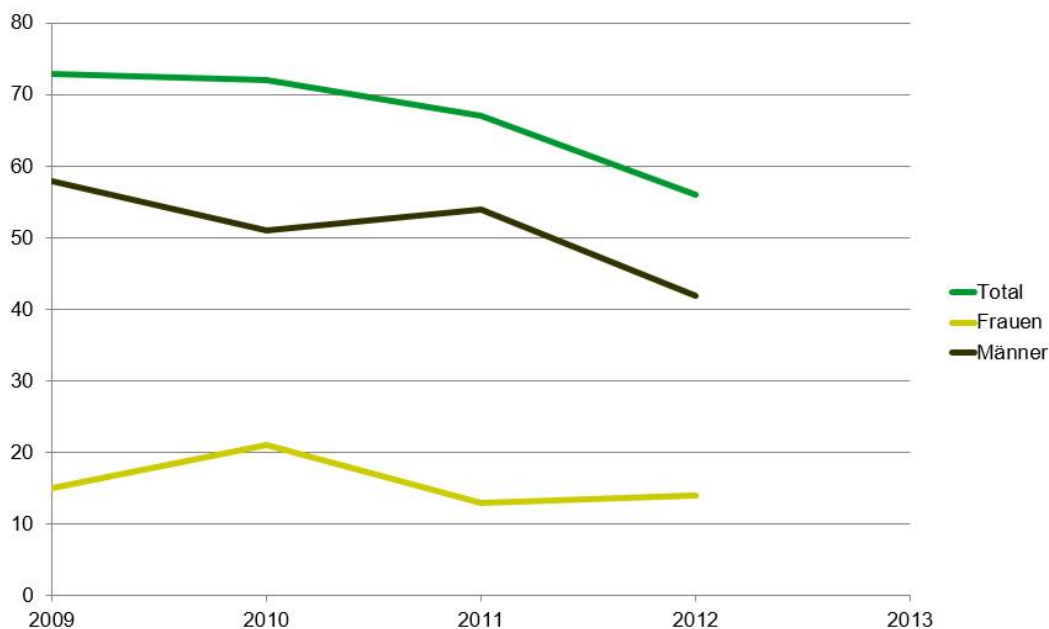


Abbildung 4: Entwicklung der Anzahl Suizide im Kanton St.Gallen 2009 – 2012

Quelle: Todesursachenstatistik des Krebsregisters St.Gallen-Appenzell

In welchem Umfang das St.Galler Bündnis zum Rückgang der Suizide im Kanton beigetragen hat, lässt sich nicht quantifizieren. Immerhin kann gesagt werden, dass sich das Aktionsprogramm Bündnis gegen Depression in anderen Regionen positiv auf die Suizidrate ausgewirkt hat. Durch nachhaltige Massnahmen wie die Fortbildung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ist zudem nicht nur von kurzfristigen Effekten während der Laufzeit des Projekts auszugehen, sondern auch von langfristigen Wirkungen, die sich erst verzögert zeigen.

5 Exemplarische Fallbeispiele und Rückmeldungen

Aufgrund der vielen Anfragen und positiven Rückmeldungen sowie aufgrund des regen Interesses an den Angeboten des St.Galler Bündnis kann klar konstatiert werden, dass eine grosse Nachfrage besteht und die Arbeit des St.Galler Bündnis sowohl von Fachpersonen als auch von Betroffenen und Angehörigen sehr geschätzt wird.



Folgende Fallbeispiele, Rückmeldungen und Statements vermitteln exemplarisch einen Eindruck von den positiven Wirkungen der Bündnis-Arbeit im Kanton St.Gallen:

▪ **Fallbeispiel - Wirkung des Bündnis-Flyers**

Ein Familienvater wandte sich telefonisch an ein Psychiatriezentrum: Anhand der Informationen aus dem Flyer des St.Galler Bündnis erkannte er bei sich Frühwarnzeichen einer Depression und war nun auf der Suche nach einer Behandlung. Mit einem vom Psychiatriezentrum gecoachten Gespräch mit dem Arbeitgeber konnte eine vorübergehende Reduktion seines Arbeitspensums erreicht werden. Unter der ambulanten Behandlung, der Einnahme eines geeigneten Antidepressivums und der Erarbeitung von Coping-Strategien im Rahmen der Therapie bildete sich die Depression vollständig zurück. Er ist mittlerweile wieder zu 100% arbeitsfähig.

- **Einschätzung - Informationsmaterial:** Ulrike Hasselmann, vormals Oberärztin/Leitung Krisenintervention, Psychiatrisches Zentrum St.Gallen, psychoanalytische Psychotherapeutin MASP: *«Die Flyer des St.Galler Bündnis sind auf unserer Abteilung Krisenintervention immer ausgelegt und für die Patienten einsehbar. Die Therapeuten verweisen auch in allen Behandlungen auf die Bündnis-Website, die wir sehr gut gestaltet finden, da damit eine Orientierung für Menschen in einer Depression einfach möglich ist. Die Sprache ist gut verständlich, das Thema wird jedoch nicht unzulässig vereinfacht. Insbesondere von jungen Menschen wird die Website gut genutzt und hilft aus unserer Sicht bei der Psychoedukation.»*

▪ **Beispiel - Einsatz und Nutzen der Bündnis-Website:**

Ein junger Mann in Ausbildung litt seit einigen Wochen an einer schweren Depression und war nicht mehr in der Lage, seine Lehre fortzuführen. Er hatte sich zuhause zurückgezogen, hatte keinen Kontakt mehr zu seinen Freunden und äusserte suizidale Absichten. Auf Wunsch der Mutter besuchte er die Krisensprechstunde eines psychiatrischen Zentrums. Rasch wurde deutlich, dass der junge Mann sich für seine Situation schämte, Angst hatte, nicht «normal» zu sein und fürchtete, nicht mehr in die Normalität seines sozialen Umfeldes zurückkehren zu können. Wieder zuhause, informierte er sich auf der Bündnis-Website über die Erkrankung und konnte sich am Folgetag für einen Eintritt in eine stationäre Behandlung entschliessen. Er gab an, die Informationen auf der Website hätten ihm geholfen, sich zu diesem Schritt zu entscheiden. Mittlerweile befindet sich der junge Mann auf dem Weg der Besserung. Durch ein vom Psychiatriezentrum



unterstützten Gespräch mit dem Arbeitgeber konnte seine Lehrstelle gesichert werden.

- **Beispiel - Angebote für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren:**

Eine Fachfrau meldete sich für eine Fortbildung des St.Galler Bündnis zum Thema Postpartale Depression an. Sie schrieb in der Anmeldung: *«Ich habe selber so eine tragische Situation erlebt. Die Eltern freuten sich so sehr über die Geburt ihrer ersten Tochter. Das Kind war knapp drei Monate alt, als ich die Todesanzeige der Mutter in der Zeitung entdeckte. Das beschäftigt mich immer wieder. Hätte ich etwas merken können?»* Die Nachfrage nach Fortbildung zu diesem Thema ist so gross, dass für 2015 eine Vertiefungsveranstaltung in mehrere Durchführungen angeboten wird. Die ersten 3 Termine sind bereits ausgebucht.
- **Rückmeldungen - Pilotprojekt «Bewegung gegen Depression»:**

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden der ersten betreuten Walking-Gruppe im Rahmen des Pilotprojekts waren sehr positiv: Sie gaben an, dass sie das gemeinsame Bewegen im Freien und die kompetente, professionelle Begleitung sehr schätzten. Die Gruppe motiviere sie dazu, regelmässig teilzunehmen. Mehrere Teilnehmende würden die Gruppe nach Ende des Pilots gerne fortführen. Laut der Sporttherapeutin Ursina Raymann, welche die Walking-Gruppe leitete, herrschte in der Gruppe ein guter Zusammenhalt, und die physische und psychische Verfassung einzelner Teilnehmenden habe sich bereits nach kurzer Zeit merklich verbessert.
- **Rückmeldungen - Bestellungen von Material:**
 - *«Vielen Dank für die Informationen. Es ist schön zu sehen, wie viel ihr macht, damit eine gute, vollumfängliche Aufklärung über Depression stattfindet. Diese Arbeit ist wichtig und lobenswert.»*
 - *«Ich hoffe, Sie verschicken die von mir gewünschten Materialien auch über die Kantonsgrenze hinaus. Unsere stationären wie ambulanten PatientInnen mit chronischen Schmerzen brauchen Anregung, um sich mit dem Thema 'Psychische Selbstfürsorge' vertraut zu machen. Dazu würde ich gerne den Magic Cube mit der Broschüre verwenden.»*
- **Beispiel - Triage-Funktion des St.Galler Bündnis:**

Immer wieder kamen Angehörige und Betroffene auch direkt auf das St.Galler Bündnis zu (vor allem nach Berichten in den Medien) und fragten nach, was sie tun könnten. Im Gespräch wurden Ihnen jeweils aufgezeigt, welche Möglichkeiten bestehen und wo sie Unterstützung erhalten.



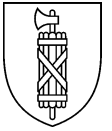
Die aufgeführten Beispiele zeigen anschaulich, dass die verschiedenen Angebote auf ein Bedürfnis stossen und das St.Galler Bündnis in Fachkreisen, bei Betroffenen, Angehörigen und in der interessierten Öffentlichkeit wahrgenommen wird. Es darf daher festgehalten werden, dass im Rahmen der Bündnis-Laufzeit sicher ein wichtiger Beitrag zur Sensibilisierung, Entstigmatisierung und Enttabuisierung geleistet werden konnte.

6 Nachhaltigkeit und grenzüberschreitende Zusammenarbeit

Den Abschluss der Fördervereinbarung knüpfte die Ebnet-Stiftung an die Bedingung, dass besonderen Wert auf die grenzüberschreitende Zusammenarbeit sowie die Nachhaltigkeit der Massnahmen gelegt wird. Der Kanton St.Gallen konnte aufgrund der Verzögerungen, die durch die Suche nach einer alternativen Finanzierung entstand, erst 2011 mit dem Projekt starten. Die Partnerkantone Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden dagegen hatten mit ihren Aktionsprogrammen bereits 2007 bzw. 2009 begonnen. Das St.Galler Bündnis musste diesen Rückstand in der ersten Projektphase aufholen, konnte dagegen auch von den Erfahrungen und verschiedenen Aktivitäten der Partnerkantone profitieren.

Die Umsetzung des St.Galler Bündnis erfolgte dann in engem Austausch mit Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden. So wurde die Website für das Bündnis gemeinsam durch die drei Kantone betrieben. Zur Regelung dieser Zusammenarbeit sowie für die Adaption bestehender Dokumente (z.B. Flyer und Broschüren) schlossen die Kantone St.Gallen und Appenzell Ausserrhoden eine Vereinbarung ab. Eine enge Zusammenarbeit ergab sich auch mit dem Liechtensteiner Bündnis, das im selben Jahr wie das St.Galler Bündnis mit dem Projekt startete. Öffentliche Veranstaltungen, Fortbildungen und weitere Angebote des St.Galler Bündnis waren immer für die gesamte Region offen. Die Partner-Kantone und das Fürstentum kooperierten bei verschiedenen Veranstaltungen und unterstützten sich bei Kommunikationsaktivitäten und der Verteilung von Materialien. Daneben hat sich das St.Galler Bündnis über die Kantonsgrenzen hinaus mit verschiedenen Akteuren vernetzt und konnte mit Partner-Organisationen aus der gesamten Region zusammenarbeiten.

Mit der Gründung des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit im Dezember 2012 wurde bereits zu Beginn der Laufzeit des St.Galler Bündnis der Grundstein für die Fortführung und Vertiefung der Zusammenarbeit in der Ostschweiz gelegt. So konnte auch nach Abschluss der Partner-Bündnisse die Zusammenarbeit (z.B. im Rahmen der «Wahnsinnsnächte», bei verschiedenen Fortbildungen, Veranstaltungen und Materialien)



ohne Unterbruch fortgesetzt werden. Das aufgebaute Netzwerk in der Region wird im Rahmen des Ostschweizer Forums weiter gepflegt und ausgebaut. Geplant ist, auch das Label «Bündnis gegen Depression» für die gesamte Region Ostschweiz beizubehalten und gemeinsam weiter zu bewirtschaften. Dies, da verschiedene Massnahmen und Projekte aus dem St.Galler Bündnis über die Laufzeit hinaus weitergeführt und im Rahmen des Ostschweizer Forums zukünftig auch neue Themen und Projekte angegangen werden sollen (Details dazu unter 8.2 Zukünftige Schwerpunkte und Aktivitäten).

Im Hinblick auf die Nachhaltigkeit ist zu erwähnen, dass ein Schwerpunkt des St.Galler Bündnis bei der Fortbildung und Sensibilisierung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren lag und auch mit der Ärzteschaft zusammengearbeitet wurde. Beides sind in jedem Fall nachhaltig angelegte Massnahmen, die ihre Wirkung vor allem längerfristig entfalten.

Durch die enge Zusammenarbeit mit anderen Bündnissen und Partnern, den Angeboten für die gesamte Region Ostschweiz, der Gründung des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit sowie der Fortführung und Ausweitung der Aktivitäten über die Laufzeit des St.Galler Bündnisses hinaus, konnte den Anliegen der Ebnet-Stiftung sicher Rechnung getragen werden.

7 Finanzierung

Die Finanzierung des St.Galler Bündnis war nur durch die grosszügige Unterstützung der Ebnet-Stiftung möglich. Die Stiftungsgelder trugen den Hauptanteil zur Finanzierung bei.



8 Ausblick - Wie geht es weiter?

Seit der Aufnahme des Aktionsprogramms im Kanton St.Gallen im November 2011 konnte das St.Galler Bündnis einiges zur Wahrnehmung des Themas in der Öffentlichkeit und zur Sensibilisierung beitragen. Dies zeigen die oben dargelegten Zahlen und Fallbeispiele eindrücklich. Dennoch besteht weiterhin Handlungsbedarf und die Nachfrage nach weiteren Angeboten ist gross. Der Kanton St.Gallen wird deshalb am Thema psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen dranbleiben. Nach Ende der Laufzeit des Aktionsprogramms werden die Tätigkeiten des St.Galler Bündnis ab 2015 nahtlos weitergeführt. Dies geschieht einerseits im Rahmen der Fachstelle Psychische Gesundheit bei ZEPRA im Amt für Gesundheitsvorsorge, andererseits im Rahmen des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit. Das Ostschweizer Forum wurde bereits ab Ende 2012 parallel zum Bündnis geführt und trat in erster Linie als Veranstaltungspartner sowie mit den Informations-Materialien zu den «10 Impulsen für Psychische Gesundheit» in Erscheinung.

Mit der «Brückenveranstaltung» am 8. Mai 2015 in Pfäfers wird der Übergang vom St.Galler Bündnis zum Engagement im Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit öffentlich kommuniziert und das künftige Vorgehen im Kanton St.Gallen zur Gesundheitsförderung und Prävention rund um psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen vorgestellt.

Da der Kanton St.Gallen und das Ostschweizer Forum verschiedene Aktivitäten aus den vier Aktionsebenen des Bündnis weiterführen möchte (z.B. Fortsetzung der Weiterbildung zur postpartalen Depression), soll das Label Bündnis gegen Depression beibehalten und «bewirtschaftet» werden. Dieses hat sich in der Region Ostschweiz etabliert und ist gerade in Fachkreisen bekannt. Daher hat der Vorstand des Ostschweizer Forums beschlossen, mit dem Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz eine Nachfolgevereinbarung für ein «Ostschweizer Bündnis gegen Depression» zu unterzeichnen.

8.1 Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Neben der Umsetzung des St.Galler Bündnis wurde Ende 2012 bereits das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit gegründet. Der nicht gewinnorientierte Verein mit Sitz in Herisau soll die Zusammenarbeit in der Ostschweiz in einem thematisch breiteren Rahmen über die Laufzeiten der Bündnisse hinaus fortführen.





Die Trägerschaft des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit besteht aus den Kantonen Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden und St.Gallen sowie seit November 2013 dem Fürstentum Liechtenstein. Alle Vereinsmitglieder sind auch im Vorstand vertreten. Die schlanke Struktur ausserhalb der Staatsverwaltung macht die Organisation flexibel. Durch die enge Kooperation im Rahmen des Forums können die einzelnen Mitglieder ihre Ressourcen schonend und optimal einsetzen.

Der Verein will mit Veranstaltungen und Vorträgen verstärkt auf die Bedeutung der psychischen Gesundheit hinweisen und dazu beitragen, Tabus im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen abzubauen. Von grosser Bedeutung ist die Vernetzung der verschiedenen Akteure im Bereich Psychische Gesundheit sowie die Pflege und Weiterentwicklung des aufgebauten Netzwerks.

Am 19. April 2013 ging im Casino Saal in Herisau die Kickoff-Veranstaltung über die Bühne. Es fand ein Podiumsgespräch statt zum Thema «Psychische Gesundheit – Was kann die Politik beitragen?» mit den Regierungsvertreterinnen und -vertreter der drei Trägerkantone Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden und St.Gallen. Im Anschluss an die Vorpremiere des Theaterstücks «Schwarze Farbe auf Leinwand» wurde der Verein und die neue Webplattform vorgestellt.

Die Website des Ostschweizer Forums ersetzte die Bündnis-Website der Kantone SG, AR und AI und enthält Informationen und Materialien, ein Verzeichnis der Unterstützungsangebote sowie einen Veranstaltungskalender für die gesamte Region. Sie soll interessierten Personen, Betroffenen, Angehörigen und Fachstellen Informationen bieten und den gegenseitigen Austausch fördern.

Neben der Webplattform hat das Ostschweizer Forum verschiedene Materialien rund um die «10 Impulse für Psychische Gesundheit» lanciert. Als Organisatorin oder Partnerorganisation trat der Verein seit seiner Gründung mit einer Vielzahl von Veranstaltungen öffentlich in Erscheinung.

8.2 Zukünftige Schwerpunkte und Aktivitäten

Im Rahmen des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit sowie der Fachstelle Psychische Gesundheit im Amt für Gesundheitsvorsorge werden verschiedene Aktivitäten und Projekte, die aus dem Bündnis gegen Depression entstanden sind, fortgeführt. Zentral dabei sind die Zusammenarbeit im aufgebauten Netzwerk, die weiterhin gepflegt und vertieft werden soll, und der Austausch mit Fachpersonen aus der Region.



Ebenfalls weiterverfolgt werden folgende Aktivitäten und Angebote aus dem Bündnis:

- Verschiedene Fortbildungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren rund um Depression, psychische Erkrankungen und psychische Gesundheit (z.B. Vertiefung zum Thema postpartale Depression für Hebammen, Stillberaterinnen, Mütter-/Väterberaterinnen, Pflegefachpersonen etc.)
- Fortbildungen für Ärztinnen und Ärzte (z.B. Symposien in Zusammenarbeit mit dem Center of Education & Research COEUR der Klinik Wil)
- Kooperation des Ostschweizer Forums und des Kantons St.Gallen in Zusammenhang mit den «Wahnsinnsnächten»
- Zusammenarbeit mit Gemeinden, Schulen, Organisationen und Institutionen (Veranstaltungen, Kurse, Weiterbildungen, Aktionen etc.)
- Entwicklung und Verteilung von Informationen und Materialien
- Pressearbeit und Promotion von Veranstaltungen und Aktionen in der Region

Neben der Weiterführung der bewährten Aktivitäten aus dem St.Galler Bündnis sollen in Zukunft folgenden thematischen Schwerpunkte angegangen werden:

- **Kinder & Jugendliche – als Betroffene und Angehörige** (im Rahmen eines INTERREG-Projekts)
- **Arbeit & psychische Gesundheit**

In diesen beiden Bereichen sehen wir besonderen Handlungsbedarf und ein hohes Potential zur Verbesserung der Situation. Deshalb legen wir bei unserer zukünftigen Arbeit hier einen Schwerpunkt. Das aufgebaute Netzwerk und die etablierten Kooperationen mit den verschiedenen Partnern werden auch für die weiterführende Arbeit von grundlegender Bedeutung sein.



9 Dank und Würdigung

Die Finanzierung des St.Galler Bündnis gegen Depression als Teil des damaligen Regierungsprogramms wurde im Februar 2010 angesichts der angespannten Finanzlage im Kanton im Rahmen der Beratung des Aufgaben- und Finanzplans durch den Kantonsrat nicht genehmigt. Dass das Aktionsprogramm in St.Gallen dennoch wie geplant umgesetzt werden konnte, war nur mit der grosszügigen Unterstützung der Ebnet-Stiftung möglich. Wir bedanken uns bei der Stiftung für die ihre Unterstützung und die gute Zusammenarbeit. Alles, was das St.Galler Bündnis bisher bewirken konnte, wurde durch die Zuwendung der Ebnet-Stiftung erst möglich.

Auch den Kantonen Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerhoden und dem Fürstentum Liechtenstein möchten wir an dieser Stelle unseren besonderen Dank für die fruchtbare Zusammenarbeit aussprechen. Wir freuen uns auf die weitere gemeinsame Arbeit im Rahmen des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an alle Referierenden, Podiumsteilnehmenden und Workshop-Leitenden für ihren grösstenteils unentgeltlichen Einsatz. Sie haben viele interessante Veranstaltungen ermöglicht.

Speziell erwähnen möchten wir die Zusammenarbeit mit den St.Gallischen Psychiatrie-Dienste Nord und Süd, der Angehörigenberatung der Psychiatrie-Zentren, der Klinik für Psychosomatik des Kantonsspitals St.Gallen, dem Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden, der Dargebotenen Hand Ostschweiz/FL, den beiden Landeskirchen, dem Ostschweizer Verein für das Kind, der Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft & Sexualität und der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Wir bedanken uns für den guten Austausch und die engagierte Unterstützung.

Besonderer Dank gebührt auch den St.Galler Gemeinden für ihr grosses Engagement für die psychische Gesundheit. Ganz speziell bedanken wir uns bei der Kommission Prävention und Gesundheit der Gemeinde Neckertal sowie bei den Gemeinden Waldkirch/Bernhardzell, Wittenbach, Steinach, Unterwasser und Rapperswil-Jona.

Auch bei allen weiteren Kooperations-, Umsetzungs- und Veranstaltungspartnern, die nicht namentlich genannt sind, möchten wir uns für die gute Zusammenarbeit bedanken. Die Realisierung vieler Angebote und Veranstaltungen war nur dank der vielfältigen Unterstützung aller Beteiligten möglich.



Wir danken dem Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, dem Bundesamt für Gesundheit und den anderen Bündnis-Kantonen für die Unterstützung bei der Initiierung und Umsetzung eines Bündnis gegen Depression im Kanton St.Gallen.

Besonders danken wir der Vorsteherin des Gesundheitsdepartements des Kantons St.Gallen Heidi Hanselmann und den Mitgliedern der Steuergruppe für ihr Engagement.

Und zum Schluss: Einen herzliches Dankeschön an alle Besucherinnen und Besucher, Interessierte, Angehörige und Betroffene, Institutionen und Fachpersonen, die sich eingebracht haben, unsere Angebote genutzt haben und weiterhin nutzen. Ganz besondere Würdigung verdienen alle Betroffenen, die aus ihrer Perspektive berichtet haben und damit einen grossen Beitrag zum Abbau des Stigmas leisten. Das grosse Interesse und die breite Beteiligung hat schon viel bewegt und wird auch weiterhin viel Gutes im Sinne der psychischen Gesundheit bewirken können.

St.Gallen, 1. Mai 2015

Dr. med. Gaudenz Bachmann
Kantonaler Präventivmediziner
Leiter Amt für Gesundheitsvorsorge

Jürg Engler
Fachstelle Psychische Gesundheit
Projektleiter Bündnis gegen Depression