

## Medienmitteilung

Neue Kampagne zur Früherkennung psychischer Krankheiten beim Berufseinstieg

# «Bevor der Akku leer ist» – Ariella Kaeslin macht Jugendlichen Mut zum Reden über psychische Krisen

**Zug, 20. Januar 2016 – Menschen mit psychischen Belastungen leiden oft doppelt: An ihrer Krankheit und am krampfhaften Versteckspiel. Besonders gross ist das Tabu am Arbeitsplatz. Zu gross sind Scham und Angst vor einem Karriereknick oder Stellenverlust. Immer häufiger erkranken bereits Jugendliche in der vulnerablen Phase des Berufseinstiegs. Darum steht die Jugend im Fokus des dritten Kampagnenjahres von «Psyche krank? Kein Tabu!». Mit der Ex-Kunstturnerin Ariella Kaeslin als Botschafterin bietet die Kampagne neue Hilfestellungen für Arbeitgeber, Bildungsinstitute und Jugendliche. Neben Checklisten und Leitfäden machen Comic-Clips und „sprechende“ Handy-Akkus das komplexe Thema leicht verständlich. Die Migros und andere Unternehmen setzen die Firmen-Linie der Kampagne bereits ein und verzeichnen erste Erfolge.**

Wie der Körper kann auch die Psyche erkranken – immer öfter auch schon in jungen Jahren. Jede/r fünfte Jugendliche erleidet in der Schweiz eine psychische Krankheit, jede/r siebte eine Depression. Die 18 - 35-Jährigen sind mit 45% die grösste Gruppe der psychisch Erkrankten in der Schweiz.

### Fokus Berufseinstieg – Schon am Anfang am Ende?

In der Lebensphase des Berufseinstiegs stehen Jugendliche oft unter grossem Druck von allen Seiten: in der Ausbildung, im Job oder Praktikum, in der Familie, im Kollegenkreis. Doch die meisten verschweigen ihr Leid – aus Angst, als schwach zu gelten und die Lehrstelle oder den Job zu verlieren. Das kann zu Krisen, psychischen Erkrankungen und erhöhter Suizidalität führen. Jährlich unternehmen in der Schweiz 100'000 Jugendliche unter 25 Jahren einen Suizidversuch; 100 begehen pro Jahr tatsächlich Suizid. Auch bei der IV sind die Zahlen alarmierend: 75 % aller Neurenten bei jungen Menschen sind durch psychische Diagnosen begründet. Zudem hat sich die Zahl jugendlicher IV-Bezügler mit psychischen Diagnosen in den letzten zehn Jahren verdreifacht.

### Agenda voll, Akku leer

«Um solche Tragödien zu verhindern, müsste man über Depressionen, Ängste oder Schizophrenie genau so selbstverständlich reden wie über Beinbrüche – aber psychische Krankheiten werden stark stigmatisiert», weiss Marylou Selo, Präsidentin der Werner Alfred Selo Stiftung. Sie ist selbst Bipolar-Betroffene, kann aber dank der richtigen Behandlung gut damit leben und normal arbeiten. «Damit die Früherkennung besser gelingt und junge Menschen von Beginn weg einen natürlichen Umgang mit psychischen Themen lernen, möchten wir das Tabu brechen – besonders am Arbeitsplatz, wo viele Leute die meiste Zeit ihres Tages verbringen», so Selo. Viele fühlen sich wie ihr Handy: Agenda voll, Akku leer – aber keiner sagt etwas, um nicht als schwach zu gelten. Diesen Prozess möchte die Kampagne nun durch Alltagsgegenstände anstossen, die mit kreativen Slogans ihr Leid offen benennen: «Ich fühle mich leer», gesteht z.B. ein Handy-Akku und die Auflösung schlägt den Bogen zum Betrachter: «Bei Akkus kann das sein, bei Menschen auch.»

### Ariella Kaeslin plädiert für offenen Umgang

Weil die Symptome psychischer Leiden – wie z.B. Schlafprobleme oder Panikattacken – oft versteckt sind, ist genaues Hinsehen und Offenheit gefragt. «Anhaltende Belastungen dürfen nicht verdrängt werden. Darüber Reden ist der erste Schritt zur Heilung», sagt der Psychotherapeut André Dietziker. Das bestätigt auch die Ex-Kunstturnerin und Kampagnen-Botschafterin Ariella Kaeslin, die während ihrer Sportkarriere eine Erschöpfungsdepression erlitt. «Ich wollte mir und anderen beweisen, dass immer noch mehr geht – bis eines Tages gar nichts mehr ging.» Zu lange habe sie aus Scham geschwiegen. «Erst als ich mein Schweigen brach, gaben auch viele andere zu, dass es ihnen genauso ging und sie enorm dankbar waren, dass es endlich jemand offen aussprach.» Um anderen zu helfen, schrieb sie ein Buch zum Thema und unterstützt nun die Kampagne «Psyche krank? Kein Tabu!».

### Praxisnahe Hilfe für Arbeitgeber, Bildungsinstitute und Jugendliche

- Die **neue Kampagnen-Linie für Berufseinsteiger** bietet Checklisten, Leitfäden, Comic-Clips, Plakate, Flyer und Give-Aways, z.B. Handy-Akkus oder gesunde „Energy“-Drinks mit coolen Sprüchen.
- Die **Firmen-Linie** bietet zusätzliche Elemente, z.B. eine Management-Toolbox, einen Kurz-Check und viele kreative Elemente für die gesamte Belegschaft, wie z.B. Taschen, Stickers oder Servietten. Die Migros nutzt dieses Material bereits erfolgreich zur Schulung ihrer Mitarbeitenden.
- Auch für **Privatpersonen** steht ein Potpourri von über 20 Kampagnen-Artikeln wie Post-Its, Schlüsselbänder, Flyer, Plakate u.v.m. zur Verfügung.

Die Kampagnen-Elemente lassen sich modular zusammenstellen und sind für Firmen (KMU und Grossbetriebe), Bildungsinstitute und Jugendliche gleichermaßen geeignet. [www.kein-tabu.ch](http://www.kein-tabu.ch)



## Migros Luzern als Vorreiterin

Die Migros Luzern, die mit dem Label „Friendly Workspace“ ausgezeichnet wurde, setzt die Kampagne der Selo-Stiftung bei ihren 6'000 Mitarbeitenden bereits erfolgreich ein – mit positiver Resonanz. Reto Kron, Leiter Personelles der Genossenschaft Migros Luzern, betont: „Wichtig ist, das Thema „top down“ zu stützen und alle Führungsebenen ins Boot zu holen.“ So hat die Geschäftsleitung die psychische Gesundheit als Schwerpunktthema festgelegt und 380 Führungskräfte intensiv geschult. «Damit konnten wir Berührungängste abbauen und Fragen auffangen», berichtet Kron. In einem zweiten Schritt wurde eine breite Sensibilisierungs-Kampagne für alle Mitarbeitenden durchgeführt, die gut ankam. Einer von Krons Kaderleute brachte es auf den Punkt: «Wer als Chef/in psychische Themen anspricht, hat zwar Arbeit. Aber wer es nicht tut, hat ein Problem.»

## Leid verhindern, Kosten sparen

Psychische Krankheiten verursachen nicht nur immenses persönliches Leid, sondern hinterlassen auch Spuren im Job. Wenn Kraft und Motivation schwinden, entsteht eine Abwärtsspirale mit fatalen Folgen: Fehler, Konflikte und Absenzen häufen sich und können bis zum Ausbildungsabbruch führen. Das ist auch für Arbeitgeber höchst problematisch: Dringend benötigte Nachwuchskräfte fallen aus und die Ausbildungsinvestitionen verpuffen. Das verursacht nicht nur hohe Kosten, sondern schadet auch dem Firmenimage als Ausbildungsort.

Bei langjährigeren Mitarbeitenden sind psychisch bedingte Arbeitsausfälle ebenso verheerend: Blockierte Prozesse, Produktionsausfälle und Terminverzögerungen gehen schnell ins Geld. Hinzu kommen Lohnfortzahlungen sowie Kosten für den Personalersatz und dessen Einarbeitung. Bereits vor dem Ausfall kann ein Burnout im Betrieb Schaden anrichten: Unter der oft unproduktiven Präsenz, Gereiztheit oder dem sozialen Rückzug von Betroffenen leidet das ganze Betriebsklima. Früherkennung und eine offene Gesprächskultur entlasten somit nicht nur Betroffene, sondern auch Vorgesetzte und Teams. Darum ist es wichtig, hinzuschauen und möglichst früh zu handeln.

Die Investition in die psychische Gesundheit der Angestellten ist nicht nur eine Frage der betrieblichen und sozialen Verantwortung. Sie steigert auch die Produktivität und spart langfristig hohe Kosten:

- Besseres Verständnis = mehr Sicherheit im Umgang miteinander
- Bessere Chancen für Frühbehandlung = Suizidprävention und Genesung
- Besserer Einbezug von Betroffenen und Rückkehrern = bessere (Re)integration, bessere Arbeitschancen besonders für betroffene Jugendliche
- Weniger Ausfälle = weniger Absenckosten
- Mehr Produktivität der Anwesenden (= weniger Präsentismus)
- Weniger Ausbildungsabbrüche und Kündigungen = weniger Fluktuation (Ressourcen)

## Pilotfirmen gesucht

Um eine möglichst breite Wirkung zu entfalten, sind Firmen eingeladen, das Thema psychische Gesundheit anzupacken und die Kampagne «Psyche krank? Kein Tabu!» in ihrem Unternehmen einzuführen: **Bestellungen auf [www.kein-tabu.ch](http://www.kein-tabu.ch).**

**Für weitere Informationen:** [www.kein-tabu.ch](http://www.kein-tabu.ch) / **Download Bilder:** <http://kein-tabu.ch/kampagne/fotos/>

**Kontakt:** Bei Bedarf können gerne Psycholog/innen und andere Fachpersonen für Interviews vermittelt werden.

- **Noemi Deak**, Leiterin Kommunikation, Werner Alfred Selo Stiftung  
c/o Life Science Communication | Telefon +41 43 266 88 51 | Mobile +41 076 383 28 61  
E-mail [info@selofoundation.ch](mailto:info@selofoundation.ch) | [info@kein-tabu.ch](mailto:info@kein-tabu.ch)
- **Reto Kron**, Leiter Personelles/Ausbildung, Genossenschaft Migros Luzern  
Email [unternehmensentwicklung@migros-luzern.ch](mailto:unternehmensentwicklung@migros-luzern.ch) | Telefon +41 41 455 73 51

## Wer steht hinter der Kampagne?

Die Kampagne ist eine Initiative der Werner Alfred Selo Stiftung und wird unterstützt vom Gesundheitsamt des Kantons Zug, in dessen Programm Psychische Gesundheit die fünfjährige Kampagne eingebettet ist. Als Schirmherr engagiert sich Gesundheitsdirektor Urs Hürlimann: „Weil psychische Erkrankungen immer häufiger werden, hat der Kanton Zug die psychische Gesundheit zu einem Schwerpunktthema gemacht. Es ist Zeit, die Realität psychisch kranker Menschen offen anzusprechen und Vorurteile abzubauen“, so Hürlimann. Die Inhalte der Firmen-Kampagne wurden mitentwickelt von einer Arbeitsgruppe mit Arbeitgebern und Arbeitnehmern aus KMU und Grossbetrieben (Migros Luzern, Roche Diagnostics, Siemens, Innerschweizer Malermeisterverband) sowie von jugendlichen Betroffenen und Fachpersonen aus Psychiatrie, Psychologie und Pädagogik.

## Über die Werner Alfred Selo Stiftung

Die 1994 gegründete Werner Alfred Selo Stiftung engagiert sich seit 20 Jahren für die Erforschung und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen, mit besonderem Fokus auf Depression, affektive Störungen und deren Komorbidität mit Kopfschmerz.

Die in Zug und den USA wohnhafte Diplombolmetscherin Marylou Selo gründete die Stiftung in Gedenken an ihren Vater, den deutschen Erz- und Metallhändler Werner Alfred Selo (1908 – 1993), der nach einem lebenslangen Leidensweg mit chronischer Migräne und Depression Suizid beging. Um anderen Betroffenen zu helfen, beschloss Marylou Selo – die selber an manisch-depressiven Störungen leidet – sich in der Schweiz für die Forschungsförderung auf dem Gebiet der Depression einzusetzen. Aus ihrem Anliegen, der Marginalisierung von psychisch Kranken entgegenzutreten und ihnen Gehör zu verschaffen, wurde ein Lebenswerk mit viel unentgeltlichem Engagement. [www.selofoundation.ch](http://www.selofoundation.ch) / [www.kein-tabu.ch](http://www.kein-tabu.ch)

## Alarmierende Zahlen

- \* **Jeder Zweite** in der Schweiz erleidet einmal im Leben eine psychische Erkrankung. Die 18-35-Jährigen sind mit 45% die grösste Gruppe der Erkrankten.
- \* **Jeder fünfte Jugendliche** erkrankt einmal in seiner Entwicklung an einem psychischen Leiden; jeder siebte an einer Depression.
- \* **Jeder fünfte Arbeitnehmer** leidet unter Depressionen.
- \* **Dreimal längere Ausfälle** Bei körperlichen Krankheiten dauert ein Ausfall im Schnitt 11 Tage; bei psychischen Störungen sind es im Schnitt 37 Tage!
- \* **Doppelt so viele Erkrankungen** Die Zahl der psychischen Erkrankungen und die Krankschreibungen aus psychischen Gründen haben sich in den letzten 10 Jahren mehr als verdoppelt.
- \* **40% der IV-Renten** sind auf psychische Störungen zurückzuführen.
- \* **75% aller IV-Neurenten** bei Jugendlichen sind durch psychische Diagnosen begründet. Die Zahl jugendlicher IV-Bezüger mit psychischen Diagnosen hat sich in den letzten 10 Jahren verdreifacht.
- \* **15 Mia. Franken** volkswirtschaftliche Kosten verursachen psychische Erkrankungen jährlich in der Schweiz; über die Hälfte sind indirekte Folgekosten wie Produktivitätseinbussen, Arbeitsausfälle und Frühpensionierungen.

## Bildmaterial

Die 12 Sujets der neuen Kampagnen-Linie für Berufseinsteiger, unten mit Botschafterin Ariella Kaeslin.



### Alltags-Reminder mit coolen Sprüchen:

- Handy-Akku: „Ich fühle mich leer. Bei Akkus kann das sein. Bei Menschen auch.“
- „Energy“-Drink (Apfelspritz): „Ich ha kei Energy meh. Gaht's Dir au so? Sprich's aa.“
- Info-Beutel: „Ich trage schwer. Bei Beuteln kann das sein. Bei Menschen auch.“
- Kurz-Check «Fadentest»: „Ich klappe zusammen. Bei Karten kann das sein. Bei Menschen auch.“