



## „Forget-me-not“ - internationales niedrigschwelliges kommunales Unterstützungssystem für psychische Gesundheit (FMN)

***Eine Welt in Flammen für psychische Erkrankungen - ein skandalöses Missverhältnis zwischen dem Bedarf in modernen Gesellschaften für psychiatrisch-psychologische Hilfe und der Fähigkeit der traditionellen medizinischen Systeme, die notwendige professionelle medizinische Unterstützung zu leisten.***

Die globale Belastung durch Krankheiten im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit ist astronomisch. Den jüngsten UN-Daten zufolge leiden fast eine Milliarde Menschen weltweit an irgendeiner Form von psychischer Störung - eine erschütternde Zahl, die noch besorgniserregender ist, wenn man bedenkt, dass darunter etwa jeder siebte Teenager ist.

Die Kluft zwischen reichen und armen Ländern verdeutlicht den ungleichen Zugang zur Gesundheitsversorgung: Sieben von zehn Menschen mit Psychosen werden in Ländern mit hohem Einkommen behandelt, in Ländern mit niedrigem Einkommen dagegen nur 12 Prozent.

Noch dramatischer ist die Situation bei Depressionen, so die WHO, die auf Lücken in der Versorgung in allen Ländern - auch in Ländern mit hohem Einkommen - hinweist, wo nur ein Drittel der Menschen, die an Depressionen leiden, eine formelle psychiatrische Versorgung erhält.

Während Länder mit hohem Einkommen in 23 Prozent der Fälle eine "minimal angemessene" Behandlung für Depressionen anbieten, sind es in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen nur drei Prozent.

***Die psychische Gesundheit der Menschen in einem vom Krieg zerrissenen Land - ein Schrei der Verzweiflung und des Leids aus der Ukraine in den Himmel.***

Während die ganze Welt mit noch nie dagewesenen Herausforderungen für die psychische Gesundheit zu kämpfen hat, ist die psychische Gesundheit der Bürger der ukrainischen Gesellschaft, die in einen der blutigsten Kriege des einundzwanzigsten Jahrhunderts verwickelt ist, in einem katastrophalen Zustand.

Im Gegensatz zu den Prävalenzraten von Angst und Depression in anderen Ländern (17 % bzw. 22 %), die 2016 gemeldet wurden (Makhashvili et al., 2017), litt während der russischen Invasion mehr als die Hälfte der ukrainischen Erwachsenen (**d. h. fast 20 Mio. Bürger der Ukraine**) unter Symptomen psychischer Belastung und Angst, und fast die Hälfte von ihnen litt unter depressiven Symptomen. Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit früheren Studien, die eine Zunahme der Inzidenz und Prävalenz psychischer Störungen (z. B. PTBS, Stress) bei US-Kampfveteranen (z. B. Cigrang et al., 2014) oder in der Allgemeinbevölkerung während des russisch-ukrainischen Konflikts zeigten (z. B. Osiichuk & Shepotylo, 2020). Auf der Grundlage von einer 2017 in der Ukraine durchgeführten Umfrage zufolge sind schätzungsweise 33 % der Bevölkerung von psychischen Erkrankungen betroffen, aber nur 4,9 % der Betroffenen erhalten eine Behandlung (Hook et al., 2021; Weltbankgruppe, 2017). Diese Zahlen wurden in den "guten Zeiten" ermittelt - vor dem russischen Einmarsch in die Ukraine am 24. Februar 2022. Die schwache psychiatrisch-psychologische Versorgungsinfrastruktur, die vor dem russischen Einmarsch bestand, ist nicht mehr in der Lage, die Pandemie der psychischen Gesundheit unter Kriegsbedingungen zu bewältigen. Andere Hindernisse für die Genesung psychisch kranker, die bereits vor der russischen Invasion bestanden, wie geografische Entfernung, Stigmatisierung und Scham, mangelndes Wissen und Bewusstsein, hohe Therapiekosten, Angst vor der Psychiatrie und fehlendes Vertrauen in das Gesundheitssystem, wurden durch den Krieg noch verstärkt.

Das ukrainische Gesundheitsministerium (MHU) geht bereits davon aus, dass 3 bis 4 Millionen Menschen Medikamente benötigen, um ihre kriegsbedingten psychischen Probleme in den Griff zu bekommen, und dass etwa 15 Millionen Menschen andere Arten von psychologischer Unterstützung benötigen, um ihren fragilen emotionalen Zustand auszugleichen.

Der Krieg schafft Faktoren für die Entstehung von psychischen Störungen bei Militärangehörigen und Zivilisten. Die hauptsächlich psychischen Schwierigkeiten bei Militärangehörigen ergeben sich aus den Faktoren des realen Kampfes, der zur Erschöpfung der Psyche des Militärs oder zu ihrer Überstimulation führt.

Bei Militärangehörigen ist das Risiko, an einer PTBS zu erkranken, aufgrund der Art und Intensität der Ausbildung und der Exposition gegenüber Kampfsituationen höher als bei der Allgemeinbevölkerung. Am Ende des Afghanistan-Konflikts meldeten die USA, dass bei bis zu 23 % der Militärangehörigen eine PTBS-Diagnose gestellt wurde.

Neben PTBS verursacht der Krieg auch andere psychische Störungen. Die Militärangehörigen werden auch Probleme mit depressiven Störungen, verschiedenen Arten von Süchten, Phobien, dissoziativen Störungen (Depersonalisation, Derealisation, dissoziative Amnesie), Verhaltensstörungen, Angststörungen und Suizidalität haben. Wenn die heiße Phase des Krieges in der Ukraine vorbei ist, wird ein "neuer Krieg" um das psychische Überleben der Menschen beginnen. Die Zahl der Veteranen nach Kriegsende wurde auf der Grundlage von potenziell 2 Millionen ukrainischen Militärangehörigen (plus 200 000 weitere zu den angegebenen 1,8 Millionen) ermittelt, die in direkten Feindseligkeiten gekämpft haben und nach dem Krieg den Veteranenstatus erhalten werden. Das bedeutet, dass von den 2 Millionen Menschen, die in eine direkte militärische Konfrontation mit Russland verwickelt waren, bei 460 000 wahrscheinlich eine PTBS diagnostiziert wird. Internationale Studien zeigen, dass von denjenigen, die an Feindseligkeiten beteiligt waren und an PTBS leiden, 27 % irgendwann in ihrem Leben einen Selbstmordversuch unternommen haben (Brain Injury Medicine- Board Review edited by Blessen C. Eapen, David X. Cifu). In diesem "nächsten Krieg" in der friedlichen Nachkriegs-Ukraine wird die Selbstmordgefahr für die 124 200 Veteranen, die die Kämpfe mit der russischen Armee überleben werden, real sein. Diese düstere Prognose wird durch eine Forschungsstudie aus dem Jahr 2021 bestätigt,<sup>1</sup> die sich mit den Selbstmordraten unter US-Veteranen und aktiven Soldaten der Kriege nach dem 11. September 2001 befasst und feststellt, dass PTBS zu einer Selbstmordrate beiträgt, **die viermal so hoch ist wie die anderen militärischen Todesfälle.**<sup>2</sup>

**"Forget-me-not", ein internationales, niedrigschwelliges gemeinschaftliches Unterstützungssystem für psychische Gesundheit (FMN), ist eine wirksame Antwort auf den Mangel an medizinischen Ressourcen in Gesellschaften, die sich in einer Krise der psychischen Störungen befinden.**

Als Reaktion auf die weltweite Krise der psychischen Gesundheit hat ein internationales Konsortium, bestehend aus Fespriu/IHCO (Spanien), der Ukrainian Carpathian Medical Association (Ukraine), der Ukrainischen Akademie der Wissenschaften und MB Nobles.link (Litauen), sowie spanischen Universitäten eine internationale Initiative ins Leben gerufen: "Forget-me-not" - ein internationales, niedrigschwelliges gemeinschaftliches Unterstützungssystem für psychische Gesundheit (FMN).

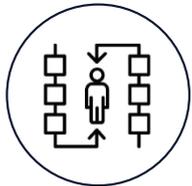
Angesichts des unverhältnismäßigen Drucks auf die professionellen medizinischen und psychosozialen Unterstützungsstrukturen weltweit und der begrenzten operativen Ressourcen zielt die internationale FMN-Initiative darauf ab:

- ein System zu schaffen, das psychische Erste-Hilfe-Möglichkeiten für qualifizierte Unterstützung in den Gemeinden bietet.
- qualifizierten, nicht-medizinischen, verantwortlichen Zugang zu qualitativ hochwertigen psychosozialen Interventionen zu ermöglichen. Dies geschieht in der Regel durch grundlegende Erstkontakte und Überweisungen an psychosoziale Fachkräfte unter Wahrung der Menschenwürde und unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Bevölkerung.
- Stärkung kooperativer Ansätze in der psychosozialen Versorgung, einschließlich des Einsatzes von Paraprofessionellen und interdisziplinären Partnerschaften, um den Zugang zur Versorgung in Gemeinden mit begrenzten Ressourcen zu erweitern.

<sup>1</sup>[https://watson.brown.edu/costsofwar/files/cow/imce/papers/2021/Suitt\\_Suicides\\_Costs%20of%20War\\_June%2021%202021.pdf](https://watson.brown.edu/costsofwar/files/cow/imce/papers/2021/Suitt_Suicides_Costs%20of%20War_June%2021%202021.pdf)

<sup>2</sup>[https://www.globsec.org/sites/default/files/2023-09/GLOBSEC\\_PTSD%20Report.pdf](https://www.globsec.org/sites/default/files/2023-09/GLOBSEC_PTSD%20Report.pdf)

# Die 3 Hauptelemente des FMN-Systems



Ausbildungsprogramm für Mental Health Assistant (MHA, "Imker" genannt), eine international zertifizierte nicht-medizinische Fachkraft, die mit Kompetenzen aus den Bereichen Psychiatrie, Psychologie, Sozialarbeit, psychiatrische Krankenpflege und Beratung ausgestattet ist und Themen wie helfende Fähigkeiten, Vielfalt, Gewalt und Trauma, Suizidprävention sowie Überweisungs- und Beratungsfähigkeiten abdeckt.<sup>3</sup> MHA-Fachleute, die in modernen neurobiologischen Kenntnissen über Stressbewältigung, Verhaltensänderung und Gewohnheitsbildung geschult sind, sollten dazu beitragen, den Mitgliedern der Gemeinschaft, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, Fertigkeiten im Umgang mit der psychischen Gesundheit zu vermitteln.



MHA initiiert und verwaltet Peer-to-Peer-Gruppen (Selbsthilfegruppen für psychische Gesundheit in der Gemeinde, auch "Honigwaben" genannt), die denjenigen, die in Gemeinden mit begrenzten Ressourcen für psychische Gesundheit mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, Unterstützung, Schulung, Training für psychische Selbstmanagementfähigkeiten und die notwendige Anleitung bieten. Das internationale Ressourcenzentrum der FMN-Initiative sollte sicherstellen, dass die MHA-Aktivitäten in Peer-to-Peer-Gruppen mit Methoden, operativen Instrumenten und regelmäßigen Auffrischungsschulungen ausgestattet werden. Die Grundsätze und Modalitäten der Peer-to-Peer-Zentren beruhen auf umfangreichen internationalen Erfahrungen mit dem Betrieb solcher Strukturen.<sup>4</sup>



Gründung der "Beehive Communities", einer geschützten Wohngemeinschaft nach dem Vorbild der ältesten Sozialsiedlung der Welt, der Fuggerei,<sup>5</sup> für Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung und ihre Familienangehörigen. Neben der Plattform für sicheres Wohnen bieten die "Beehive Communities" folgende Leistungen an: intensive medizinische und verhaltenstherapeutische Behandlung, Ausbildung und Festigung von Gewohnheiten, die der psychischen Gesundheit förderlich sind, soziale Wiedereingliederung, Neuorientierung auf dem Arbeitsmarkt mit Vermittlung der erforderlichen beruflichen Fähigkeiten.

<sup>3</sup> MHA Program is developed on international experience:  
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/mental-health-first-aid-course>  
<https://www.mhfa.com.au/>  
<https://europeanbcc.eu/programs/mhf>  
<https://cpduk.co.uk/courses/wefocus-corporate-mental-health-facilitator-certification>

<sup>4</sup> [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.academia.edu/3297612/The\\_freedom\\_to\\_be\\_the\\_chance\\_to\\_dream\\_preserving\\_user\\_led\\_peer\\_support\\_in\\_mental\\_health&ved=2ahUKEwiQhJilqoCEAxXPQPEDHbXiBHYQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw2MN9ek5vAfnqU1S1DeKBEs](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.academia.edu/3297612/The_freedom_to_be_the_chance_to_dream_preserving_user_led_peer_support_in_mental_health&ved=2ahUKEwiQhJilqoCEAxXPQPEDHbXiBHYQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw2MN9ek5vAfnqU1S1DeKBEs)

<sup>5</sup> <https://www.fugger.de/en>  
<https://www.beehcom.eu/>

# Die Wurzeln von "Forget-me-not" - Internationales niedrigschwelliges gemeindenahes Unterstützungssystem für psychische Gesundheit (FMN)

Die internationale FMN-Initiative konzentriert ihre Aktivitäten auf die Ukraine, das Land, das am stärksten von der Krise der psychischen Gesundheit betroffen ist, und weitet ihre Aktivitäten auf die Gemeinden in den Ländern aus, in denen die IHCO tätig ist.

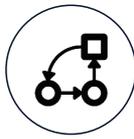
FMN International versteht sich als integraler Bestandteil des Phoenix-Programms.

## Komponenten des Entwicklungsprozesses der FMN International Initiative und Finanzbudgets

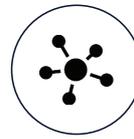
Die Entwicklung der FMN International Initiative gliedert sich in 3 Phasen:



Vorbereitungsphase



Pilotphase



Verbreitungsphase

## Inhalt der verschiedenen Phasen der internationalen FMN-Initiative



Inhalt der Vorbereitungsphase

Die Vorbereitungsphase umfasst Aktivitäten zur Förderung der FMN-Initiative, zur Schärfung ihres Profils und zur Vernetzung der FMN-Initiative in der öffentlichen Meinung, in politischen Kreisen und in der Geschäftswelt. In dieser Phase wird eine Datenbank mit bewährten Verfahren, Kenntnissen, Methoden und Programmen erstellt, die in anderen Ländern der Welt bei der Ausbildung von nichtärztlichen Beratern für psychische Gesundheit und bei der Leitung von Peer-to-Peer-Teams für psychische Gesundheit eingesetzt werden. Auf der Grundlage der gesammelten Informationen, der Werbematerialien, des E-Marketings und anderer Marketinginstrumente, die in dieser Projektphase entwickelt wurden, wurde ein Fundraising durchgeführt, um die finanzielle Tragfähigkeit der nächsten Phase des Projekts - der Pilotphase - sowie die Nachhaltigkeit des Projekts insgesamt zu gewährleisten.

**Dauer der Vorbereitungsphase:** 9 Monate

**Ergebnisse der Vorbereitungsphase:**

1. Es wird ein gemeinsames FMN-Projektmanagementgremium gebildet (Vertreter aus Spanien, der Ukraine und Litauen).
2. Ausarbeitung und Verbreitung von FMN-Ideen, Zielen, Relevanz des Problems und Lösungsansätzen in Form von professionellen Print-, Online- und Videomaterialien an die Zielgruppen.
3. Strategische und geschäftliche Allianzen wurden in der Wirtschaft, der Wissenschaft und im öffentlichen Sektor in der Ukraine, in Litauen und in Spanien zur Unterstützung des FMN-Projekts geschlossen.
4. Die Anerkennung des FMN in der Öffentlichkeit, der Politik, der Wissenschaft und der Wirtschaft in der Ukraine, Litauen und Spanien wurde geschaffen.
5. Ein Wissenszentrum über internationale Erfahrungen, Methoden und Instrumente, die bei der Ausbildung von nicht-medizinischen Fachkräften in der psychosozialen Unterstützung und im Peer-to-Peer-Gruppenmanagement eingesetzt werden, wurde eingerichtet.

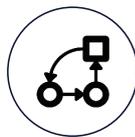
6. Gemeinsam mit Partnerorganisationen in Litauen, der Ukraine, Spanien und Amerika<sup>6</sup> wurde eine internationale Veranstaltung initiiert (mit dem Ziel, dieses Ereignis zu einem international anerkannten Gedenktag für psychische Erkrankungen zu machen), um in Anlehnung an den amerikanischen Nationalfeiertag "Forget-me-not Day" am 10. November<sup>7</sup> an Menschen zu erinnern, die an PTBS infolge von Feindseligkeiten leiden, und sie zu unterstützen. Diese Veranstaltung sollte zu einem wichtigen Instrument für die Mittelbeschaffungsaktivitäten des FMN werden.

7. Die finanziellen Mittel für die Durchführung der FMN-Pilotphase (siehe Budget in Anhang 2) sind aufgebracht worden.

8. Die Vorbereitungen für die Durchführung der FMN-Pilotphase wurden getroffen.

### **Budget für die Vorbereitungsphase: (Anhang 1)**

**Dauer der Vorbereitungsphase: 9 Monate**



### **Inhalt der Pilotphase**

In der Pilotphase werden Online- und Präsenzschulungsinhalte und -materialien für nichtmedizinische Assistenten für psychische Gesundheit entwickelt. Es werden Methoden und Instrumente entwickelt, die geschulten MHA dabei helfen, Peer-to-Peer-Aktivitäten zur psychischen Selbsthilfe in psychischen Selbsthilfegruppen zu initiieren, zu organisieren und zu erleichtern.

### **Ergebnisse der Pilotphase:**

1. Entwicklung von professionellen Online- und Präsenzschulungsmaterialien. Die Lernmanagement-Plattform (LMS) der FMN-Initiative wurde entwickelt.
2. Pilotschulung für eine Gruppe von 30 Teilnehmern für eine Gruppe von zukünftigen zertifizierten Mental Health Assistants (MHAs).
3. Entwicklung eines Ressourcenzentrums mit Informationen, Methoden, Instrumenten und Beratungskapazitäten zur Unterstützung von MHAs bei der Initiierung und Organisation von Peer-to-Peer-Gruppen.
4. Die ersten zwei Peer-to-Peer-Gruppen zur psychischen Selbsthilfe in der Ukraine und in Litauen wurden gegründet. FMN-zertifizierte MHA-Spezialisten testen das Wissen und die Peer-to-Peer-Management-Methoden, die in der Pilotphase entwickelt wurden.
5. Die FMN-Initiative hat in der ESP, LT, UA-Öffentlichkeit, Wissenschaft und Wirtschaft noch mehr Bewusstsein geschaffen.
6. Bewertung der in der Pilotphase erzielten Ergebnisse. Es wurden Empfehlungen für Prozesse in den Bereichen MHA-Ausbildung und Peer-to-Peer-Gruppenmanagement entwickelt. Vorschläge zur optimalen Verbreitung der FMN-Initiative in der Ukraine, Litauen, Spanien und anderen Ländern des IHCO-Netzwerks.

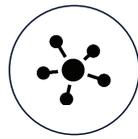
---

<sup>6</sup><https://www.dav.org/>

<sup>7</sup><https://www.daysoftheyear.com/days/forget-me-not-day/>

**Dauer der Pilotphase:** 15 Monate

**Budget für die Pilotphase:** (Anhang 2)



## Inhalt der Verbreitungsphase

Während der Verbreitungsphase wird die Zahl der MHN-zertifizierten Fachkräfte in Litauen, der Ukraine und Spanien auf insgesamt 800 MHN-zertifizierte Fachkräfte erhöht. 500 Peer-to-Peer-Selbsthilfegruppen für psychische Gesundheit initiiert. Einrichtung nationaler FMN-Ressourcen- und Planungszentren in Litauen, der Ukraine, Spanien, Lettland und Estland, die als Entwicklungs- und Kapazitätsaufbau für die nationalen FMN-Netzwerke fungieren werden. Ein gemeinschaftliches Forschungsinstitut für psychische Gesundheit wurde eingerichtet, um praktische Empfehlungen zur Verbesserung von Methoden und Ansätzen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit zu erforschen und zu entwickeln. Die organisatorischen und finanziellen Voraussetzungen für die Entwicklung von FMN-Aktivitäten in den Gemeinden der IHCO-Netzwerkländer wurden geschaffen. Die ersten drei Beehive Communities (1 in Litauen, 1 in der Ukraine, 1 in Spanien) werden eingerichtet und nehmen ihre Tätigkeit auf. FMN wird sich zu einer echten Bewegung für psychische Gesundheit in den Gemeinden entwickeln.

### Ergebnisse der Verbreitungsphase:

1. 800 MHA-zertifizierte Assistenten ausgebildet.
2. 500 Peer-to-Peer-Gruppen für psychische Gesundheit mit insgesamt 15 000 Teilnehmern, die in Techniken zur Unterstützung der psychischen Gesundheit geschult wurden, initiiert und geleitet.
3. 3 nationale FMN-Zentren für psychische Gesundheit eingerichtet (Litauen, Ukraine, Spanien).
4. 1 Forschungsinstitut zur Unterstützung der psychischen Gesundheit in der Gemeinschaft (Forschungszentrum der FMN-Initiative) gegründet
5. Ausweitung der FMN-Aktivitäten auf Lettland und Estland.
6. Die Ausweitung der FMN-Aktivitäten auf die Länder des IHCO-Netzwerks wird vorbereitet und methodisch, organisatorisch, marketingtechnisch und finanziell begleitet.
7. Es wurden 2 Beehive Community Communities eingerichtet, in denen insgesamt 300 kriegsbedingt psychisch gestörte Personen und ihre Angehörigen leben.

**Dauer der Verbreitungsphase:** 18 Monate

**Budget für die Verbreitungsphase:** 5,2 Mio. EUR (vorläufig)

#### FMN-Büros:

Litauen	Kriviu 48-28, Vilnius 01209,	tel. +370 686 26102
Ukraine	Myroslava Popovycha 13, Kyiv 02000	tel. +380 992 071235
Spanien	Avenida Valladolid 83, 28008 Madrid	tel. 917 581 196 / 915 957 000