

### Umfrage Gesundheit: psychische Gesundheit und Suchtverhalten

Viele Studien zeigen, dass die Diskriminierung und die Vorurteile, denen LGBT-Personen immer noch ausgesetzt sind, deren psychische Gesundheit belasten können. Dieser Stress kann sich in einem erhöhten Risiko für Depressionen, einer höheren Rate an Suizidversuchen und einem Missbrauch von Suchtmitteln niederschlagen. In der dritten Folge zur Gesundheitsumfrage werden die Ergebnisse zu diesen Themen vorgestellt.

Sylvie Berrut — Die Umfrageteilnehmerinnen mussten über ihren emotionalen Zustand (positive und negative Gefühle) in den letzten vier Wochen vor der Umfrage Auskunft geben. 26 % bekundeten ein grosses seelisches Unbehagen; 32 % ein mittleres. Diese Ergebnisse heben sich klar von den Resultaten für Frauen in der allgemeinen Schweizer Erhebung ab: Diese betragen 6 % resp. 15 %<sup>1</sup>.

Auch die Zahlen für die Einnahme von Psychopharmaka sind etwa doppelt so hoch wie für die Frauen im Allgemeinen: 12 % nahmen zum Zeitpunkt der Umfrage Antidepressiva, und 37 % haben schon einmal in ihrem Leben solche Medikamente genommen. 11 % hatten in den letzten 7 Tagen mindestens ein Beruhigungsmittel genommen, 8 % ein Schlafmittel.

#### Suizidales Verhalten

Eine Studie des Gesundheitswissenschaftlers Jen Wang und Co-Autoren (Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Zürich) zeigt auf, dass junge homo- und bisexuelle Männer 2- bis 5-mal häufiger als gleichaltrige heterosexuelle Männer Suizidgedanken oder -pläne hegen und Suizidversuche unternehmen<sup>2</sup>. Suizidales Verhalten tritt auch bei Lesben und bisexuellen Frauen häufig auf. 60 % der befragten Frauen gaben an, mindestens einmal in ihrem Leben an Suizid gedacht zu haben (davon 23 %

### Enquête Santé: santé mentale et consommations

De nombreuses études montrent que les discriminations et préjugés qui existent encore à l'encontre des personnes LGBT peuvent avoir des effets néfastes sur leur santé mentale et entraîner un risque accru de dépression, de tentatives de suicide et de consommations problématiques de substances. Voici ce que nous avons observé parmi les femmes qui aiment les femmes de Suisse romande.

Sylvie Berrut — Lors de l'enquête, nous avons demandé à quelle fréquence les répondantes avaient expérimenté certains états émotionnels (nervosité, découragement, calme, abattement, joie, ...) durant les 4 dernières semaines afin de calculer un indice de détresse psychologique. Les réponses de 26 % d'entre elles correspondent à une détresse élevée et, pour 32 %, à une détresse moyenne. C'est nettement plus que chez les femmes suisses en général chez qui ces taux sont respectivement de 6 % et 15 %<sup>1</sup>. Le recours aux médicaments psychotropes est aussi environ deux fois plus élevé: 12 % prenaient des antidépresseurs au moment de l'enquête et 37 % en avaient pris au cours de leur vie. 11 % avaient pris au moins un tranquillisant durant les 7 derniers jours et 8 % un somnifère.

#### Comportements suicidaires

Jen Wang a montré que les pensées suicidaires, plans et tentatives de suicides sont, en Suisse, 2 à 5 fois plus fréquents chez les jeunes hommes gays et bisexuels que chez les hommes hétérosexuels<sup>2</sup>. Les comportements suicidaires sont également fréquents chez les lesbiennes et femmes bisexuelles.



**Frauenliebende Frauen greifen im Durchschnitt mehr zu Aufputschmitteln als andere Frauen.**

Le recours aux médicaments psychotropes est aussi environ deux fois plus élevé. © monsieurseb - Fotolia.com

## Viele lesbische und bisexuelle Frauen haben ein problematisches Verhältnis zum Alkohol.

De nombreuses lesbiennes et femmes bisexuelles ont un rapport problématique à l'alcool. © Artem Furman – Fotolia.com

in den letzten 12 Monaten). 33 % haben Pläne für einen Suizid gemacht (davon 12 % in den letzten 12 Monaten), und 13 % Prozent haben einen oder mehrere Versuche unternommen (davon 2 % in den letzten 12 Monaten).

In der Adoleszenz sind die Frauen besonders suizidgefährdet: 74 % der Versuche finden vor dem 20. Lebensjahr statt, 43 % im Alter zwischen 14 und 16 Jahren. Dieses Alter ist bei zahlreichen Frauen der Lebensabschnitt, in dem sie sich bewusst werden, dass sie sich von Frauen angezogen fühlen, oder in dem sie ihr Coming-out haben. Die genannten Gründe für die ersten Suizidversuche sind vielfältig: familiäre Probleme, Trennung, Gewalt, das Gefühl des Unverstandenseins, Verzweiflung, Unbehagen, Einsamkeit oder die Angst vor Ablehnung.

In der Umfrage zur Gesundheit von Jugendlichen (zwischen 16 und 20 Jahren) in der Schweiz (SMASH) von 2002 war das suizidale Verhalten der jungen homo- oder bisexuellen Frauen 2- bis 4-mal höher als bei den heterosexuellen Frauen im gleichen Alter.

### Tabak-, Alkohol- und Drogenkonsum

Rauchen und trinken lesbische und bisexuelle Frauen (im Durchschnitt) mehr als die anderen Frauen? Die Antwort ist ein eindeutiges Ja. 29 % rauchen täglich, und 16 % rauchen gelegentlich, gegenüber 20 % und 7 % der weiblichen Gesamtbevölkerung<sup>3</sup>. Der riskante Alkoholkonsum ist – sowohl hinsichtlich Häufigkeit als auch Menge – in dieser Bevölkerungsgruppe 3- bis 4-mal höher: 13 % trinken durchschnittlich 2 oder mehr Gläser Alkohol pro Tag (weibliche Gesamtbevölkerung: 4 %). 18 % trinken mindestens einmal pro Woche 4 Gläser oder mehr (weibliche Gesamtbevölkerung: 6 %).

Der Konsum anderer Suchtmittel (Cannabis, Kokain, Aufputschmittel, Halluzinogene usw.) ist ebenfalls weit höher, und zwar unabhängig vom Zeitraum (ganzes Leben oder in den letzten 12 Monaten). 60 % der Befragten haben mindestens einmal in ihrem Leben Cannabis konsumiert (26 % in den letzten 12 Monaten), 15 % Kokain, 13 % Aufputschmittel (wie Amphetamine oder Ecstasy), 13 % Halluzinogene (wie LSD, Pilze), 12 % Poppers und 5 % Betäubungsmittel (wie Heroin, Morphin).

### Was tun?

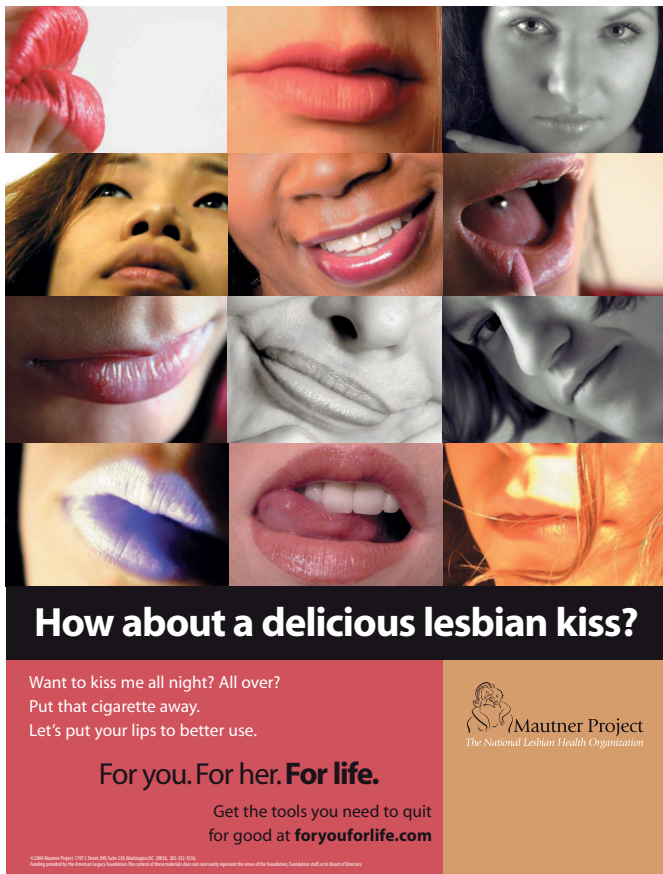
Glücklicherweise fühlt sich die Mehrheit der lesbischen und bisexuellen Frauen in ihrer Haut wohl. Doch die Ergebnisse der Umfrage zeigen, dass psychische Probleme und ihre möglichen Folgen, wie Suizidversuche oder riskanter Konsum von Suchtmitteln, uns überproportional betreffen. Diese Tatsache wird jedoch selbst innerhalb der Community oft verleugnet. Wenn wir wollen, dass sich die Situation verbessert, ist es wichtig, die Existenz dieses Problems zu akzeptieren. Wir müssen handeln: einerseits, um gegen Unsichtbarkeit, Vorurteile und



Dans notre enquête, 60 % ont pensé au suicide au moins une fois durant leur vie (23 % dans les 12 derniers mois), 33 % ont déjà fait des plans (12 mois: 10 %) et 13 % une ou plusieurs tentatives (12 mois: 2 %). L'adolescence est une période particulièrement à risque en ce qui concerne le suicide: 74 % des tentatives ont eu lieu avant 20 ans et 43 % entre 14 et 16 ans ce qui, chez de nombreuses femmes, correspond aussi à la période où elles ont pris conscience de leur attirance envers les femmes et/ou ont commencé à faire leur coming out. Les raisons évoquées pour ces premières tentatives sont multiples: problèmes familiaux, rupture sentimentale, violences, sentiments d'incompréhension, de désespoir, de mal-être ou de solitude, rejet lié à l'orientation sexuelle,... Dans l'enquête SMASH menée en 2002 auprès de jeunes de 16 à 20 ans, les comportements suicidaires dans les 12 derniers mois étaient 2 à 4 fois plus élevés chez les jeunes femmes ayant des attirances homo- ou bisexuelles, en comparaison des jeunes femmes hétérosexuelles.

### Consommations de tabac, d'alcool et de drogues

Les lesbiennes et femmes bisexuelles fument-elles et boivent-elles (en moyenne) plus que les autres? La réponse est clairement OUI. 29 % fument quotidiennement et 16 % fument occasionnellement contre respectivement 20 % et 7 % dans la population féminine générale<sup>3</sup>. Les consommations d'alcool à risque, que ce soit en termes de fréquence et/ou de quantité sont trois à quatre fois plus élevées dans cette population: 13 % boivent en moyenne deux verres ou plus d'alcool par jour (population féminine: 4 %). 18 % boivent 4 verres ou plus au moins une fois par semaine (6 %). La consommation d'autres drogues (cannabis, cocaïne, stimulants, hallucinogènes,...) est également nettement plus élevée, qu'il s'agisse de consom-



#### US-Gesundheitskampagne für lesbische Frauen; Botschaft des Plakats:

Wie wär's mit einem köstlichen lesbischen Kuss?

Du willst mich die ganze Nacht küssen? Überall?

Wirf die Zigarette weg.

Brauch deine Lippen für etwas Besseres.

Campagne de la santé pour femmes lesbiennes américaine; message de l'affiche:

Que dirais-tu d'un délicieux baiser lesbien?

Tu veux m'embrasser toute la nuit? Partout?

Jette cette cigarette.

Fais un meilleur usage de tes lèvres.

© Mautner Project (USA, 2004)

mation durant la vie ou au cours des 12 derniers mois. 60 % ont consommé au moins une fois du cannabis dans leur vie (26 % durant les 12 derniers mois), 15 % de la cocaïne, 13 % des stimulants (amphétamines, ecstasy,...), 13 % des hallucinogènes (LSD, champignons,...), 12 % des poppers et 5 % des stupéfiants (héroïne, morphine,...).

#### Que faire?

On constate que, bien que la plupart des lesbiennes et femmes bisexuelles soient, heureusement, plutôt bien dans leur peau, les problèmes de santé mentale et les conséquences que cela peut avoir en termes de passage à l'acte suicidaire ou de consommation problématique de substances nous concernent de manière disproportionnée. Cette réalité fait néanmoins encore souvent l'objet d'un certain déni au sein-même de notre communauté. Si nous voulons que la situation s'améliore, il est important que nous admettions l'existence de ces problématiques et que nous nous mobilisions pour, en amont, lutter contre l'invisibilité, les préjugés et les discriminations qui ont un impact négatifs sur notre bien-être psychique et, en aval, pour accueillir, accompagner et aider les personnes en souffrance et/ou présentant des consommations à risque. Le fait que les personnes LGBT, et en particulier les jeunes, représentent une population vulnérable dans le domaine de la santé mentale et des comportements suicidaires commence à être reconnu par les pouvoirs publics de différents cantons. La prise en compte des différences entre hommes et femmes dans le domaine des addictions remonte, en Suisse, à une vingtaine d'années. La reconnaissance de l'orientation sexuelle comme une dimension complémentaire pertinente commence à peine, avec, très probablement, l'intégration prochaine de questions sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre dans le Monitoring suisse des addictions<sup>4</sup>. Il s'agit d'une étape essentielle pour connaître les consommations au sein de la population LGBT et pouvoir adapter la prévention et les interventions.

La prochaine fois nous traiterons des violences et discriminations.

Diskriminierung zu kämpfen, die einen negativen Einfluss auf unser seelisches Wohlergehen haben; andererseits, um alle Frauen zu unterstützen, die seelisch leiden oder ein Suchtproblem haben.

Die kantonalen Behörden anerkennen mehr und mehr, dass LGBT-Personen – vor allem die jungen – besonders gefährdet sind, wenn es um psychische Gesundheit und suizidales Verhalten geht. In den Erhebungen zum Suchtverhalten in der Schweiz werden die Unterschiede zwischen Frauen und Männern seit etwa 20 Jahren berücksichtigt. Die Anerkennung der sexuellen Orientierung als zusätzliches relevantes Kriterium steckt noch in den Anfängen; voraussichtlich bald wird der Einbezug der Frage nach der sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität im Suchtmonitoring Schweiz stattfinden<sup>4</sup>. Es ist unerlässlich, den Suchtmittelkonsum der LGBT-Bevölkerung zu kennen, um die Prävention und Massnahmen entsprechend anpassen zu können.

Die letzte Folge der Artikelserie wird die Gewalt und Diskriminierungen behandeln.

<sup>1</sup> Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012

<sup>2</sup> Wang J, et al., Suicidality and sexual orientation among men in Switzerland: Findings from 3 probability surveys, Journal of Psychiatric Research (2012)

<sup>3</sup> Suchtmonitoring Schweiz 2011 und 2012

<sup>4</sup> → [www.suchtmonitoring.ch](http://www.suchtmonitoring.ch)

<sup>1</sup> Enquête Suisse sur la santé 2012

<sup>2</sup> Wang J, et al., Suicidality and sexual orientation among men in Switzerland: Findings from 3 probability surveys, Journal of Psychiatric Research (2012)

<sup>3</sup> Monitoring Suisse des Addictions 2011 et 2012

<sup>4</sup> → [www.suchtmonitoring.ch](http://www.suchtmonitoring.ch)