

Solothurner
Bündnis
gegen

DEPRESSION



●●● *kann jede und jeden treffen!*



Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Ihre Gefühle, Stimmungen oder körperlichen Beschwerden Zeichen einer Depression sein könnten?

Eine Depression ist manchmal schwer von einer alltäglichen Verstimmung zu unterscheiden. Was heute als Stress, Nervosität oder Burnout bezeichnet wird, ist häufig eine Depression.

Die Krankheit tritt wie Diabetes oder Bluthochdruck, unabhängig von Alter, Beruf, sozialem Stand, Herkunft und religiösem Glauben auf. Trotzdem wird die Krankheit in der Öffentlichkeit zu wenig wahrgenommen und wird oft missverstanden.

Nehmen Sie länger andauernde Anzeichen ernst und wenden Sie sich an eine Fachperson. Bei genauem Nachfragen ist fast immer eine sichere Diagnose möglich. Das ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Behandlung.

Depression ist eine Krankheit, die jede und jeden treffen kann und heute gut behandelt werden kann.

«Jede Entscheidung fällt mir schwer, auch wenn sie noch so klein ist. Sogar beim Einkaufen. Ich denke immer, ich könnte einen Fehler machen. Ich verstehe mich selbst nicht mehr.»

Maria, 52 Jahre

«Ich fühle mich erschöpft und mein ganzer Körper tut mir weh. Ich habe morgens keine Kraft, um aufzustehen. Am liebsten möchte ich den ganzen Tag im Bett bleiben.»

Christian, 38 Jahre



...hat viele Gesichter!

Eine Depression hat oft eine Vorgeschichte und ist häufig eine Reaktion von Psyche und Körper auf anhaltende Überforderungen und schwierige Lebenssituationen. Die Krankheit kann sich schleichend entwickeln, die Symptome werden immer stärker und verschwinden nicht mehr. Eine Depression kann auch plötzlich und unerwartet auftreten. Ärztinnen, Ärzte und Betroffene denken häufig zuerst an eine körperliche Erkrankung.

Die Symptome sind individuell verschieden. Bei Frauen und Männern können die Anzeichen der Krankheit unterschiedlich sein. Mögliche Anfangssymptome sind Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen oder Grübeln. Manche Betroffene empfinden keine Freude mehr, bei anderen überwiegt eine grosse innere Unruhe. Eine Depression kann sich auch durch vermehrte Gereiztheit oder aggressives Verhalten im Beruf und in der Familie zeigen.

Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen können als Krankheitssymptome einer Depression im Vordergrund stehen. Manchmal erleben Betroffene Angstattacken und körperliche Beklemmungsgefühle. Auch das Interesse an Sexualität kann verloren gehen.

Der Krankheitsgrad einer Depression kann sehr verschieden sein. Bei einer schweren Depression sind die Betroffenen nicht mehr in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen. Es ist wichtig, so früh wie möglich etwas zu unternehmen. Sprechen Sie mit einer Fachperson.

*«Wir leben schon seit 9 Jahren in der Schweiz. Meine Kinder sind hier geboren und gehen hier zur Schule. Aber unsere Zukunft ist unsicher. Jedes Jahr müssen wir die Aufenthaltsbewilligung verlängern lassen. Mein Lachen ist verschwunden, ich bin nur noch traurig und habe keine Kraft mehr.»
Sabine, 30 Jahre, Hausfrau und Reinigungsangestellte, verheiratet, 2 Kinder*

... ist behandelbar!

Die Behandlung muss durch Fachpersonen erfolgen und findet auf mehreren Ebenen statt. Dazu gehören Medikamente, Psychotherapie und soziale Unterstützung. Die Behandlungskosten werden von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Alle medizinischen und therapeutischen Fachpersonen sind an die Schweigepflicht gebunden.

Medikamentöse Therapie


Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns ganz unabhängig vom konkreten Auslöser auftreten. Diese Veränderungen im Körper werden mit antidepressiven Medikamenten behandelt. Die Medikamente bewirken bei regelmässiger Einnahme, dass die depressiven Symptome nachlassen. Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit.

Psychotherapie

Die Psychotherapie fördert die Selbstheilungskräfte. In der Psychotherapie kann man über schwierige Lebensumstände, Probleme und Belastungen sprechen. Gemeinsam mit der Fachperson werden Lösungen für die Probleme erarbeitet und die Umsetzung dieser Lösungsschritte wird geübt.

Soziale und wirtschaftliche Unterstützung

Patientinnen, Patienten erhalten auch praktische Unterstützung, um Schwierigkeiten ihrer Lebenssituation zu regeln. Das können auf Wunsch ärztliche Gespräche mit Familienangehörigen, mit Behörden aber auch mit dem Arbeitgeber sein.



*«Ich schämte mich wegen meiner Depression. Schliesslich sprach ich mit einer Fachperson über meine Probleme und Beschwerden. Ich begann eine Psychotherapie und nahm Medikamente. Auch meine Familie unterstützte mich sehr. Seit zwei Monaten geht es mir wieder viel besser.»
Luca, 42 Jahre alt, 2 Kinder*

Wege aus der Depression.

Der erste Schritt zu einer erfolgreichen Behandlung ist das Gespräch mit einer Fachperson. Für die Behandlung ist ein Vertrauensverhältnis zwischen Patient, Patientin und Fachperson sehr wichtig. Manchmal ist es für Patienten, Patientinnen leichter, wenn die Fachperson das gleiche Geschlecht hat. Auch die Behandlung in der Muttersprache kann für Patienten, Patientinnen von grosser Bedeutung sein. Zögern Sie nicht, diese Themen anzusprechen.

Hausärztin, Hausarzt: Diagnostiziert und behandelt eine Depression und kann Betroffene an Fachärztinnen, Fachärzte, Psychologinnen, Psychologen oder spezialisierte Institutionen weiterleiten.

Psychiaterin, Psychiater: Als Fachärztinnen, Fachärzte können sie medizinische Abklärungen veranlassen und Medikamente verschreiben. Ausserdem führen sie Psychotherapien durch. Psychiaterinnen, Psychiater arbeiten in einer Praxis, aber auch in ambulanten psychiatrischen Diensten oder in Psychiatrischen Kliniken.

Psychotherapeutin, Psychotherapeut: Arbeitet in einer Praxis, aber auch in Psychiatrischen Kliniken oder in ambulanten psychiatrischen Diensten.

Psychotherapie: wird von einer Psychiaterin/Psychiater oder einer Psychologin, einem Psychologen durchgeführt. Die Psychotherapie kann entweder in einer Fachpraxis, teilstationär oder stationär durchgeführt werden.

Psychiatrische Spitex: Die psychiatrischen Pflegefachleute können Menschen mit psychischen Krankheiten zu Hause aufsuchen und bei der Bewältigung des Alltags unterstützen.

Psychiatrische Tageskliniken: sind für eine teilstationäre Behandlung zuständig. Das heisst, tagsüber besuchen Sie das Therapieprogramm in der Tagesklinik. Die Nacht verbringen Sie zu Hause.

Psychiatrische Kliniken: sind für eine Akutaufnahme und vor allem für stationäre Behandlung zuständig. Für den Eintritt in eine psychiatrische Klinik benötigt man meistens eine ärztliche Zuweisung.



Angehörige brauchen Unterstützung.

Vielleicht sind Sie nicht selber von einer Depression betroffen, sondern als Familienmitglied, Arbeitskollege, Freundin oder Freund. Vielleicht sind Sie verunsichert, weil Sie das Verhalten der erkrankten Person nicht verstehen können. Sie wissen nicht, wie Sie sich verhalten sollen. Sie wissen nicht, wie Sie die erkrankte Person unterstützen können. Sie haben Ängste und Zweifel, Sie empfinden Schuld- und Schamgefühle?

Auch Angehörige können professionelle Unterstützung bekommen. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Ihre Hausärztin, er oder sie kann Ihnen weiter helfen. Gleichzeitig ist die Unterstützung der erkrankten Person durch die Angehörigen besonders wichtig. Die Behandlung durch Fachpersonen muss beides berücksichtigen – dass Angehörige mitleiden und dass sie wichtige Helferinnen und Helfer sind.

Helpen Sie mit und unterstützen Sie die Behandlung, wenn in Ihrer Familie oder Umgebung jemand an einer Depression leidet.

«Meine Mutter ist immer traurig und spielt nicht mehr mit mir. Zuerst habe ich gedacht, sie ist wütend auf mich, weil ich in der Schule eine schlechte Beurteilung bekommen habe.»

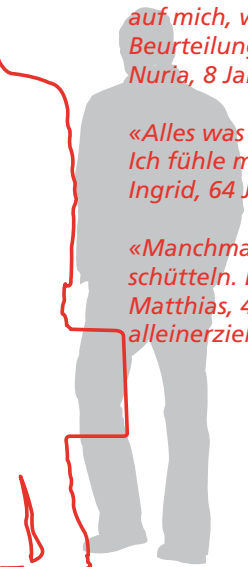
Nuria, 8 Jahre, Einzelkind, Schülerin

«Alles was ich sage, hilft meinem Mann nicht weiter. Ich fühle mich ohnmächtig und hilflos.»

Ingrid, 64 Jahre, verheiratet, pensioniert

«Manchmal könnte ich meinen Sohn vor Wut schütteln. Er liegt den ganzen Tag auf seinem Bett.»

Matthias, 49 Jahre, verwitwet, 2 Kinder, alleinerziehend



Selbsttest Depression.

Nur «schlecht drauf» – oder steckt eine Depression dahinter?

Bitte beantworten Sie die Fragen. Kreuzen Sie «ja» an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft. Sämtliche Fragen, die mit «ja» beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die letzte Frage zählt dagegen 5 Punkte.

Beachten Sie: Dieser Selbsttest kann Hinweise auf eine mögliche Depression liefern. Eine Diagnose kann mit diesem Test nicht gestellt werden. Hilfe und Unterstützung erhalten Sie bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

	ja	nein
Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbst Dinge die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie jetzt nicht mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie zermartern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Morgen ist alles am Schlimmsten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie leiden an hartnäckigen Schlafstörungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie ziehen sich von sozialen Kontakten zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben keinen oder wenig Appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben keine Lust mehr auf Sex.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie eine Punktzahl von 5 und mehr erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Wenden Sie sich an eine Fachperson, zum Beispiel Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Hilfe und Unterstützung finden Sie auch bei den Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.

Hier finden Sie Unterstützung.

Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig: Suchen Sie professionelle Unterstützung, wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden.

Wenden Sie sich an Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt oder nehmen Sie psychiatrisch-psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch.

Hier können Sie rund um die Uhr mit Fachpersonen über Ihre Situationen sprechen:

Dargebotene Hand Telefon 143
(anonym, neutral, gratis,
auch Online-Beratung) www.143.ch

**Telefonhilfe für
Kinder und Jugendliche** Telefon 147
(auch SMS) www.147.ch

Für Eltern: Elternnotruf Telefon 044 261 88 66
(anonym, neutral, Festnetztarif) www.elternnotruf.ch

Im Falle einer akuten psychischen Krise:

**Hausärztlicher
Notfalldienst** Rufen Sie Ihre Haus-
ärztin, Ihren Hausarzt an.
Bei Abwesenheit melden
Sie sich beim Ärztlichen
Notfalldienst:
Telefon 0848 112 112

**Notfall- und Krisen-
ambulanz für Erwachsene** Weissensteinstrasse 102
Psychiatrische Dienste 4503 Solothurn
Telefon 032 627 11 11

Baslerstrasse 150
4600 Olten
Telefon 062 311 54 22



Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen:

Kinder- und Jugend- Psychiatrische Dienste

Ambulatorium Solothurn
Wengistrasse 17
4500 Solothurn
Telefon 032 627 84 00

Ambulatorium Grenchen
Absyte 7
2540 Grenchen
Telefon 032 654 56 10

Ambulatorium Olten
Amthausquai 23
4600 Olten
Telefon 062 311 82 82

Ambulatorium Balsthal
Herrengasse 10
4710 Balsthal
Telefon 062 311 93 93

Selbsthilfe:

Equilibrium
Verein zur Bewältigung
von Depressionen

Telefon 0848 143 144
info@depressionen.ch
www.depressionen.ch



Weitere Beratungsangebote:

Seelsorge

SeelsorgerInnen sind wichtige BeraterInnen in schwierigen Lebenssituationen und eine gute erste Anlaufstelle

In jeder Pfarrei stehen Ihnen Personen zur Beratung zur Verfügung.

Pro Mente Sana

Schweizerische Stiftung für die Interessen psychisch kranker Menschen
Anonyme Telefonberatung

Telefon 0848 800 858
(Normaltarif)
Mo, Di, Do 9-12 Uhr,
Do 14-17 Uhr
www.promentesana.ch

Broschüre zum Herunterladen unter
www.solthurner-buendnis.so.ch

Die Broschüre liegt als Pdf in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch, Albanisch, Serbisch/Bosnisch/Kroatisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch auf www.migesplus.ch vor und ist in Zusammenarbeit mit dem SRK und dem BAG entstanden.

Solothurner
Bündnis
gegen
DEPRESSION

Solothurner Bündnis gegen Depression

Geschäftsstelle
Weissensteinstrasse 102
4503 Solothurn
www.solothurner-buendnis.so.ch

Spendenkonto

Baloise Bank SoBa, Solothurn
IBAN-Nr. CH26083340000515224A
Vermerk: 201410 Bündnis gegen Depression

Das Solothurner Bündnis gegen Depression wird vom Lotteriefonds unterstützt.

