

Depression kann jede und jeden treffen





alle Fotos: © Martin Volken

Depression kann jede und jeden treffen

« 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. » Emir, 38 Jahre

« 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

Kennen Sie solche Erfahrungen und Beobachtungen? 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 häufig auf, unabhängig von Alter, Beruf, sozialem Stand, Herkunft und religiösem Glauben. Trotzdem wird die Krankheit in der Öffentlichkeit zu wenig wahrgenommen und missverstanden.

Nehmen Sie länger andauernde Anzeichen (mehr als 4 Wochen) ernst und wenden Sie sich an eine Fachperson (Hausarzt, Psychiater, psychologischer Psychotherapeut). Bei genauem Nachfragen ist fast immer eine sichere Diagnose möglich. Das ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Behandlung.

Depression ist eine häufige Krankheit, die jede und jeden treffen kann, unabhängig von Alter, Beruf, sozialem Stand, Herkunft und religiösem Glauben.

Eine Depression kann heute behandelt werden.



Depression hat viele Gesichter

Was ist eine Depression und woran kann man sie erkennen?

«*Der Druck bei der Arbeit wird immer grösser. Letzten Monat sind wieder drei Kollegen entlassen worden. Ich bin schon 54 und habe Angst, dass mir auch gekündigt wird. Seit drei Wochen wache ich nachts auf, habe Panikattacken und kann nicht mehr einschlafen. Meine Frau möchte ich damit nicht belasten.*» Herr L., 54 Jahre, Bauarbeiter, verheiratet, 3 Kinder

«*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.*»

Frau S., 30 Jahre, Hausfrau und Reinigungsangestellte, verheiratet, 2 Kinder

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 jedoch auch plötzlich und unerwartet auftreten. Ärzte, Ärztinnen 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 sowie 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 (Hausarzt, Psychiater, psychologischer Psychotherapeut)..

Die Symptome einer Depression können sehr unterschiedlich sein. Betroffene können mehr körperliche oder mehr psychische Anzeichen der Erkrankung aufweisen.

Was können schwierige Lebenssituationen und Risikofaktoren sein?

- > Konstante sehr hohe Anforderungen im Beruf und zu Hause erhöhen das Risiko, an einer Depression zu erkranken.
- > Schwierige finanzielle Bedingungen, ein geringes Einkommen und Angst vor Kündigung können einen permanenten Druck erzeugen.
- > Das Leben in einem fremden Land ist für viele Migrantinnen und Migranten eine dauerhafte Anspannung. Ein unsicherer Aufenthaltsstatus, Zukunftsängste, aber auch fehlende Anerkennung, Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen hinterlassen ihre Spuren und können zu einer Depression führen.
- > Der Verlust eines geliebten Menschen ist ein tiefer Einschnitt im Leben und kann zu einer Depression führen.
- > Die Sorge um die Kinder und die Familie kann zu einer dauerhaften Anspannung führen. Für Migrantinnen und Migranten ist die Situation oft besonders belastend, weil sie sich um die Integration ihrer Kinder Sorgen machen, oder weil ein Teil der Familie im Herkunftsland geblieben ist. Auch Alleinerziehende können unter besonderer Belastung stehen.
- > Chronische Krankheiten von Familienangehörigen, besonders psychische Krankheiten, können die eigene Gesundheit belasten.
- > Auch die Unterstützung und Fürsorge von älteren Familienangehörigen kann körperlich und gefühlsmässig viel Kraft kosten.
- > Traumatische Erfahrungen und schwere seelische Belastungen, auch wenn sie lange zurückliegen, können eine Depression mit verursachen.

Wie bei jeder anderen Krankheit gibt es Faktoren und Auslöser, die das Risiko erhöhen, an einer Depression zu erkranken. Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, gehen Sie zu Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin oder einer anderen Fachperson (Psychiater oder psychologischer Psychotherapeut) Ihres Vertrauens.



Depression ist ein Thema aller Generationen

«*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

«*Manchmal könnte ich meinen Sohn vor Wut schütteln. Er liegt den ganzen Tag auf seinem Bett.*» Herr M., 49 Jahre, verwitwet, 2 Kinder, alleinerziehend

«*Alles was ich sage, hilft meinem Mann nicht weiter. Ich fühle mich ohnmächtig und hilflos.*» Frau Ö., 64 Jahre, verheiratet, pensioniert

Vom Kindesalter bis ins hohe Alter kann die Depression jeden treffen. Oft ist aber auch die ganze Familie mit betroffen.

Können Angehörige auch Unterstützung bekommen?

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

Auch Angehörige können professionelle Unterstützung bekommen. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Ihre Hausärztin (oder Psychologin, Psychiaterin), 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 mit-leiden und dass sie wichtige Helferinnen und Helfer sind.

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

Depression ist behandelbar

«*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.*»

Herr P., 42 Jahre alt, 2 Kinder

Wie wird eine Depression behandelt?

Die Behandlung muss durch Fachpersonen erfolgen und findet auf mehreren Ebenen statt. Dazu gehören Medikamente, Psychotherapie und soziale Unterstützung. Die Behandlungskosten werden meist von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Alle medizinischen, psychologischen 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 organischen 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

Eine 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 oder psychologische Gespräche mit Familienangehörigen, mit Behörden aber auch mit dem Arbeitgeber sein.

Depressionen lassen sich in der Regel gut behandeln.

Wege aus der Depression



Depression ist nicht Schicksal und auch keine Strafe.

Depression hat nichts mit Einbildung zu tun, sondern ist eine Krankheit, die so früh wie möglich von einer Fachperson behandelt werden muss.

Ärztliche, psychologische und therapeutische Behandlung

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 – oder auch umgekehrt.

Auch die Behandlung in der Muttersprache kann für Patienten, Patientinnen von grosser Bedeutung sein.

Zögern Sie nicht, diese Themen anzusprechen.

Hausärztin, Hausarzt: Kann eine Depression diagnostizieren, behandeln und Betroffene an Fachärztinnen, Fachärzte, Psychologinnen, Psychologen oder spezialisierte Institutionen weiterleiten.

Psychiaterin, Psychiater (Ärztin, Arzt mit einer psychiatrischen Fachausbildung): 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.

Psychologische Psychotherapeutin, psychologischer Psychotherapeut (Psychologin, Psychologe mit einer psychotherapeutischen Fachausbildung): Als Fachpsychologinnen, Fachpsychologen können sie eine Depression diagnostizieren und behandeln oder Betroffene ggf. an spezialisierte Institutionen weiterleiten. Sie arbeiten in einer Praxis, aber auch in Psychiatrischen Kliniken oder in ambulanten psychiatrischen Diensten.

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

Psychiatrische Spitex: vor allem in grösseren Städten gibt es psychiatrische Spitexorganisationen. Die psychiatrischen Pflegefachleute können Menschen mit psychischen Krankheiten zu Hause aufsuchen und bei der Bewältigung des Alltags unterstützen. Sie können auch Ihre erste Ansprechperson sein, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie an einer Depression leiden.

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

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. Auch hier arbeiten Fachleute aus verschiedenen Berufen.

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 Frage 14 zählt dagegen 5 Punkte.

	Ja	Nein
1. Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie jetzt nicht mehr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sie zermartern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Am Morgen ist alles am schlimmsten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Sie leiden an hartnäckigen Schlafstörungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Sie ziehen sich von Kontakten zurück.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Sie haben körperliche Schmerzen, für die Sie keine Erklärung haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sie haben keinen oder wenig Appetit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Sie haben keine Lust mehr auf Sexualität.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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 Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin (oder Psychologen, Psychotherapeutin). Hilfe und Unterstützung finden Sie auch bei den Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.

Hier finden Sie Unterstützung

Wohin kann ich mich wenden?

- > Ein Arzt, eine Ärztin Ihres Vertrauens: das kann Ihr Hausarzt, Ihre Hausärztin, aber auch ein Facharzt, eine Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sein.
- > Eine Psychologin, ein Psychologe mit Spezialausbildung in Psychotherapie: Entsprechende Listen finden Sie bei den nationalen Berufsverbänden (www.psychologie.ch und www.psychotherapie.ch). Die kantonalen Psychologinnenverbände unterhalten teilweise ein Auskunftstelefon, wo Ihnen eine passende Fachperson vermittelt wird.
- > Sozialdienste: Die Sozialarbeiter/innen der Wohngemeinde sind für unterschiedliche Probleme eine gute erste Anlaufstelle.
- > Seelsorge religiöser Gemeinschaften: Seelsorgerinnen, Seelsorger sind wichtige Beraterinnen, Berater in schwierigen Lebenssituationen und eine gute erste Anlaufstelle.
- > Die Dargebotene Hand: Anonyme Telefonhilfe in Krisensituationen. Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr eine erste Anlaufstelle unabhängig von kultureller oder konfessioneller Zugehörigkeit. Telefon 143, www.143.ch.
- > Beratung 147: Kostenlose anonyme Telefonhilfe und anonyme Chatberatung für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen und in schwierigen Lebenssituationen. Rund um die Uhr erreichbar. Telefon 147, www.147.ch.
- > Pro Mente Sana: anonyme Telefonberatung Telefon 0848 800 858, Mo, Di, Do 9–12 Uhr, Do 14–17 Uhr
Conseil juridique: Téléphone 0840 000061
Conseil psychosocial: Téléphone 0840 000062
lundi, mardi et jeudi: 10h–13h
www.promentesana.ch

Migrationspezifische Angebote

- > Sprechstunden für Migrantinnen, Migranten: In grösseren Städten wie Basel, Bern, Genf, Lausanne, Winterthur, Zürich gibt es an den psychiatrischen Kliniken bzw. Polikliniken und anderen Institutionen psychiatrische bzw. psychologische Sprechstunden für Migrantinnen, Migranten, die, wenn nötig, mit Unterstützung

von Dolmetschenden durchgeführt werden. Die Dolmetschenden sind an die Schweigepflicht gebunden.

- > Ambulatorium für Folter- und Kriegssopfer afk, Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern bei Bern, Telefon 031 960 77 77, www.redcross.ch
- > Ambulatorium für Folter- und Kriegssopfer, Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich, Telefon 044 255 52 80 www.psychiatrie.usz.ch
- > Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève)
Département de médecine communautaire
Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14,
Téléphone 022 372 53 28, www.hcuge.ch
- > Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Lausanne),
Appartenances, Rue des Terreaux 10,
1003 Lausanne, Téléphone 021 341 12 50,
www.appartenances.ch
- > Verzeichnis fremdsprachiger Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten,
Herausgeber sind: Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP, Telefon 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch und Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, Telefon 031 388 88 00, www.psychologie.ch

Im Notfall

- > Ärztliche Notfalldienste: Falls Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin nicht erreichen können, wenden Sie sich an ärztliche Notfalldienste.
- > In jeder lebensbedrohlichen Situation, ob unfall- oder krankheitsbedingt, wenden Sie sich direkt an die Notfallrufnummer 144.
- > Ambulante psychiatrische Dienste, z.B. externer psychiatrischer Dienst, Krisenzentrum, psychiatrische Poliklinik: sind ärztlich geleitete Behandlungseinrichtungen. Es gibt Einrichtungen für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene.

Broschüre zum Herunterladen und Bestellen unter www.migesplus.ch

Die Broschüre liegt als Pdf in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Serbisch/Bosnisch/Kroatisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch, Tamilisch und Arabisch vor.

Die Broschüre entstand im Rahmen des Nationalen Programmes Migration und Gesundheit 2008 – 2013 des Bundesamtes für Gesundheit.