

## Notfallnummern und Kontakte:

Denken Sie daran, dass Sie nicht alleine sind und dass viele Menschen das, was Sie erleben, bereits durchgemacht und Hilfe gefunden haben.

- Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, über Ihre Gefühle.
- Sprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft, z. B. einem Arzt / einer Ärztin oder Therapeuten.
- Schliessen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an.

Wenden Sie sich an einen der verfügbaren **Notdienste** oder **Krisentelefone**:

- Schweizerischer Verein [www.postpartale-depression.ch](http://www.postpartale-depression.ch)
- Dargebotene Hand, anonymes Sorgentelefon, [www.143.ch](http://www.143.ch), Tel. 143
- Ärztlicher Notfalldienst, medizinische Notfälle, Tel. 144
- Equilibrium (für Betroffene und Angehörige), [www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch), Tel. 0848 143 144
- Schweizerische Stiftung pro mente sana, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), Tel. 0848 800 858
- VASK, Vereinigung der Angehörigen psychisch Kranker, [www.vask.ch](http://www.vask.ch), Tel. 044 240 12 00
- Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression, [www.sgad.ch](http://www.sgad.ch)
- [www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch): „Stimmungsbuch“ und „Episodenkalender“ als Download

## Selbsttest bei Depression:

<https://postpartale-depression.ch/de/selbsttest.html>  
<https://www.pdgr.ch/selbsttest-burnout-depression/>

## FLYER DEPRESSIONEN EIN LEITFADEN ZUM VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

von Adda Rauchschildel, [www.doula-adda.ch](http://www.doula-adda.ch)



Wenn wir unglücklich sind, können wir die Ursache in unserem Leben oder in dem der uns nahestehenden Menschen finden. Dann lernen wir allmählich, unserer Traurigkeit weniger Gewicht beizumessen, wir trösten uns und kehren zu einem normalen Leben zurück, auch wenn es nicht schmerzfrei und noch nicht ganz glücklich ist. Das ist bei einer Depression jedoch nicht der Fall. Der Patient ist nicht in der Lage, seine traurigen Gefühle zu akzeptieren; daher löscht er sie aus, so dass er keine Emotionen mehr empfindet. Auf die gleiche Weise löscht er auch die positiven Gefühle aus, mit denen er seinen Gemütszustand ausgleichen könnte; in diesem Sinne wird es also fast unmöglich, ihn zu trösten. Bei einer Wochenbettdepression verhält es sich genauso.

Es ist jedoch sehr wichtig, dass wir uns von den Gefühlen anderer ermutigen lassen können, und **Depression ist keine Krankheit, die für immer bleiben muss.**

### **Häufige Symptome**

- Veränderungen von Gewicht und Appetit
- Schlafstörungen / übermässiges Schlafbedürfnis
- Müdigkeit o. Energielosigkeit, selbst bei kleinsten alltäglichen Aufgaben
- Gefühle der Wertlosigkeit oder übermässige Schuldgefühle
- geringes Selbstwertgefühl
- Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft
- Konzentrationsschwierigkeiten und Unentschlossenheit
- Körperliche Symptome, Kopfschmerzen, körperliche Schmerzen, ständiges Unwohlsein und Magenprobleme
- Gedanken an Tod oder Selbstmord  
Diese Gedanken erfordern sofortige medizinische Hilfe!

### **Tipps für Angehörige**

Wenn Sie mit einem Menschen mit Depressionen kommunizieren, müssen Sie dies ehrlich und offen tun und einfühlsam und feinfühlig sein. Einfühlungsvermögen und Verständnis sind für diejenigen, die jemandem helfen, von grundlegender Bedeutung. Viele sind es nicht gewohnt, über ihre psychische Gesundheit zu sprechen. Wir dürfen keine Meinungen und Urteile abgeben, sondern müssen mit offenem Herzen zuhören, ermutigen und begleiten. Manchmal ist es schwierig, sich nicht von Wut, Traurigkeit und Negativität überwältigen zu lassen. Es ist sehr wichtig

zu verstehen, dass es nicht die Gedanken und das Verhalten unserer Freundin / unseres Freundes ist, sondern dass es die Krankheit ist, aus der heraus er/sie reagiert.

### **Selbsthilfe / Selbstfürsorge**

Es ist absolut entscheidend, was Betroffene selber tun. Aus eigener Erfahrung und der von nahestehenden Menschen weiss ich, dass durch das eigene Verhalten grosse Verbesserungen erfolgen können, auch ohne Psychotherapie und Medikamente. Bei schweren und langen Depressionen ist eine ärztliche Abklärung allerdings empfehlenswert / nötig.

### **Was kann ich als Betroffene/r selber tun?**

Sie können ihre Stimmung auf natürliche Weise heben durch **regelmässige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Techniken zum Stressabbau wie Yoga und Meditation.** Dies alles wird ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern. Versuchen Sie zudem, nach **regelmässigen Tagesabläufen** zu leben. Ausführlicher Text und Tipps, siehe [www.doula-adda.ch](http://www.doula-adda.ch)

### **Fazit**

Mit Hilfe und Veränderungen an unserem Leben, sind Depressionen oft viel schneller als gedacht zu überwinden. Und oft ist das Leben nach einer Depression ein viel bunteres als zuvor, da wir an ihr gewachsen sind, vieles hinterfragt haben, und z. B. in einer Therapie altes aufarbeiten konnten. Und Sie müssen da nicht alleine durch. Sich Hilfe zu holen ist nicht schwach, sondern ein Zeichen von Stärke und Selbstliebe.