



# **Depression kann jeden treffen**

Risikofaktoren, Selbsttest  
und Anlaufstellen

**Helsana**

Engagiert für das Leben.

Betroffenen fällt oft jede noch so kleine Entscheidung schwer. Sie haben Angst, einen Fehler zu machen.

## Depressionen sind weit verbreitet

**Eine Depression erfasst Menschen auf physischer und psychischer Ebene und beeinflusst ihr Denken und Erleben. Eine frühzeitige und gezielte Behandlung der Krankheit ist daher wichtig.**

Depressionen gehören zu den am weitesten verbreiteten Erkrankungen. Trotzdem werden sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen, oft missverstanden und auch unterschätzt. Häufig denken Betroffene sowie Ärztinnen und Ärzte bei den Symptomen zunächst an eine körperliche Erkrankung.

Bei genauem Nachfragen ist jedoch meist eine sichere Diagnose möglich. Dies ist wichtig, da eine Depression unerkannt und unbehandelt zu unnötigem Leiden, zur Gefährdung der Patientin oder des Patienten und im schlimmsten Fall zum Suizid führen kann.

Depression ist eine Krankheit, die jede und jeden treffen kann – unabhängig von Alter, Beruf, sozialem Stand, Herkunft und religiösem Glauben. Eine Depression kann heute gut therapiert werden. Rund 50 Prozent der Depressionen bleiben jedoch unbehandelt.

# Depression hat viele Gesichter

## Symptome und Verlauf variieren

Viele Betroffene erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben. Bei anderen kehrt die Depression wieder.

### Auslöser

Oft geht der Depression eine besondere Belastung voraus: etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung. Sie kann aber auch ganz unerwartet kommen. Einige Menschen geraten in den trüben Herbst- und Wintermonaten besonders leicht in eine depressive Bedrücktheit. Manche Frauen leiden nach der Geburt ihres Kindes unter einer so genannten Wochenbettdepression. Einer der wichtigsten Risikofaktoren dafür ist die genetische Belastung in der Familie, also die Vererbung.

### Symptome

Eine Depression kann sich auf ganz unterschiedliche Arten äussern. Nicht immer steht die depressive Verstimmung im Vordergrund: Bei manchen Menschen überwiegt die Antriebslosigkeit, bei anderen ein Gefühl der inneren Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen, zu körperlichen Beschwerden, zum Verlust des sexuellen Interesses, zu einer Freud- und Gefühlslosigkeit mit innerer Leere, zu Konzentrationsstörungen oder zu beklemmender Angst. Der Schweregrad der Symptome ist unterschiedlich und reicht bis zum völligen Erliegen des normalen Alltags.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie an einer Depression leiden, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

# Eine Depression ist behandelbar

## Oft hilft einer kombinierter Ansatz

Depressionen können meist erfolgreich behandelt werden, wenn sie erst einmal erkannt wurden. Medikamentöse Therapien und psychotherapeutischen Verfahren stehen dafür als wirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Oft ist eine Kombination aus Psychotherapie und Medikamenteneinnahme am sinnvollsten.

### Medikamente

Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns auftreten: Positive Gefühlssignale werden vermindert und negative verstärkt. Antidepressive Medikamente tragen dazu bei, den veränderten Stoffwechsel auszugleichen, sodass die Symptome der Depression nachlassen. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmässige und monatelange medikamentöse Therapie notwendig. Wichtig zu wissen: Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit.

### Psychotherapie

In einer Psychotherapie eignen sich die Patientinnen und Patienten Strategien an, um anders mit Problemen umzugehen. Positive Erfahrungen werden hervorgehoben und negative Grübeleien unterbrochen.

Depressionen sind kein unabwendbares Schicksal. Sie lassen sich in der Regel gut behandeln.

Texte: Thurgauer Bündnis gegen Depression 5

# Selbsttest Depression

## Haben Sie Anzeichen?

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

Beantworten Sie Fragen mit «Ja», wenn die Aussage seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.

|                                                                                                          | Ja                    | Nein                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Ich bin oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.                                                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ich kann mich schlecht konzentrieren und fühle mich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Ich habe keinen Antrieb mehr, empfinde oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Selbst Dinge, die mir früher Freude bereitet haben, interessieren mich nicht mehr.                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ich habe das Vertrauen in meine Fähigkeiten verloren.                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Ich quäle mich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.                                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Ich zermartere mir 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. Ich leide an hartnäckigen Schlafstörungen.                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Ich ziehe mich von sozialen Kontakten zurück.                                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Ich habe körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde.                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Ich habe keinen oder wenig Appetit.                                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Ich habe keine Lust mehr auf Sex.                                                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Ich bin verzweifelt und möchte nicht mehr leben.                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Sämtliche Fragen, die Sie mit «Ja» beantwortet haben, entsprechen einem Punkt, die Frage 14 entspricht fünf Punkten.

Wenn Sie eine Punktzahl von fünf oder höher 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 dieser Broschüre genannt werden.

Der Selbsttest liefert Hinweise auf eine mögliche Depression. Eine Diagnose kann damit jedoch nicht gestellt werden. Für eine genauere Einschätzung wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.





# Hier finden Sie Rat und Hilfe

## Ihre Anlaufstellen

### Ärztinnen/Ärzte und Therapeutinnen/Therapeuten

Eine Ärztin oder ein Arzt Ihres Vertrauens: Das kann Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt sein, aber auch eine Fachärztin oder ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

### Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)

[psychologie.ch](http://psychologie.ch)

### Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP

[psychotherapie.ch](http://psychotherapie.ch)

### Bei Suizidgedanken

[reden-kann-retten.ch](http://reden-kann-retten.ch)

### Sozial- und Rechtsberatung

#### Soziale Dienste

Die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter in Ihrer Wohngemeinde sind eine gute erste Anlaufstelle für unterschiedliche Probleme.

### Pro Mente Sana

Eine anonyme telefonische Beratung zu rechtlichen oder psychosozialen Fragen erhalten Sie unter 0848 800 858 von Montag bis Freitag, 09.00 bis 12.00 Uhr und 16.30 bis 19.30 Uhr.  
[promentesana.ch](http://promentesana.ch)

### Seelsorge

Seelsorgerinnen und Seelsorger religiöser Gemeinschaften sind wichtige Beratende in schwierigen Lebenssituationen.

### Selbsthilfe

Der Verein Equilibrium hilft bei der Bewältigung von Depressionen.  
[depressionen.ch](http://depressionen.ch)

### Im Notfall

#### Ärztliche Notfalldienste

Falls Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt nicht erreichen können, kontaktieren Sie den ärztlichen Notfalldienst. In jeder lebensbedrohlichen Situation – ob unfall- oder krankheitsbedingt – wenden Sie sich direkt an die Notfalloffnummer 144.

### Die Dargebotene Hand

Die Dargebotene Hand bietet rund um die Uhr Hilfe in Krisensituationen unter der Telefonnummer 143.  
[143.ch](http://143.ch)

### Beratungsstelle 147

Die Beratungsstelle 147 bietet Kindern und Jugendlichen in Krisensituationen rund um die Uhr kostenlose und anonyme Hilfe unter der Telefonnummer 147 sowie mittels Chatberatung.  
[147.ch](http://147.ch)

### Für Angehörige

Vielleicht sind Sie nicht selber von einer Depression betroffen, sondern als Familienmitglied, Freundin oder Freund involviert. Auch Angehörige können Unterstützung erhalten, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe. Der Dachverband VASK Schweiz ist der Zusammenschluss von regionalen Vereinen Angehöriger psychisch Erkrankter.  
[vask.ch](http://vask.ch)

### Helsana

Für belastende Situationen bietet Helsana ihren Kundinnen und Kunden eine kostenlose psychologische Soforthilfe unter 058 340 16 11 an.



Viele Betroffene schämen sich wegen ihrer Depression und nehmen keine Hilfe in Anspruch. Mit einer Fachperson darüber zu sprechen, kann neue Wege aufzeigen und eine Verbesserung einleiten.

# Wir sind für Sie da.

Ein Leben lang. Damit Sie gesund bleiben. Rasch wieder gesund werden. Oder mit einer Krankheit besser leben können.

## Haben Sie Fragen?

Gerne helfen wir Ihnen weiter. Sie erreichen uns unter:

0844 80 81 82

[helsana.ch/kontakt](https://helsana.ch/kontakt)

## Mit Bestnoten ausgezeichnet.



## Mit fachlicher Unterstützung:



## Helsana-Gruppe

Postfach

8081 Zürich

[helsana.ch](https://helsana.ch)

Zur Helsana-Gruppe gehören Helsana Versicherungen AG,  
Helsana Zusatzversicherungen AG und Helsana Unfall AG.