

Bestelladresse:

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Gesundheitsförderung und Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel. 061 267 45 20
www.gesundheitsdienste.bs.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz 



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

bündnis
gegen
DEPRESSION

Fokus
Psychische Gesundheit Basel-Stadt



Hilfe

aus der Depression.

Eine Informationsbroschüre
für Betroffene, Angehörige
und Interessierte

www.allesgutebasel.ch

 Alles Gute. Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

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 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, unabhängig von Alter, Beruf, sozialem Stand, Herkunft und religiösem Glauben. Eine Depression kann heute behandelt werden.

«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

Depression hat viele Gesichter.

Was ist eine Depression und woran kann man sie erkennen?

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.

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, haben dieselben Symptome, leiden unter denselben Anzeichen der Erkrankung.

«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 Aufenthaltserlaubnis verlängern lassen. Mein Lachen ist verschwunden, ich bin nur noch traurig und habe keine Kraft mehr.»

Sabine, 30 Jahre, Reinigungsangestellte, verheiratet, 2 Kinder

«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.»

Gerard, 54 Jahre, Bauarbeiter, verheiratet, 3 Kinder

Was können schwierige Lebenssituationen und Risikofaktoren sein?

Wie bei jeder anderen Krankheit gibt es Faktoren und Auslöser, die das Risiko erhöhen, an einer Depression zu erkranken.

- Konstante sehr hohe Anforderungen im Beruf und zu Hause erhöhen das Risiko, an einer Depression zu erkranken.
- Traumatische Erfahrungen und schwere seelische Belastungen, auch wenn sie lange zurückliegen, können eine Depression mit verursachen.
- Chronische Krankheiten von Familienangehörigen, besonders psychische Krankheiten, können die eigene Gesundheit belasten.
- Der Verlust eines geliebten Menschen ist ein tiefer Einschnitt im Leben und kann eine Depression auslösen.
- Auch die Unterstützung und Fürsorge von älteren Familienangehörigen kann körperlich und gefühlsmässig viel Kraft kosten.
- Schwierige finanzielle Bedingungen, ein geringes Einkommen und Angst vor Kündigung können einen permanenten Druck erzeugen.
- Das Leben in der Migration 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.
- 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.

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 Ihres Vertrauens.



Depression ist behandelbar.

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 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 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

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: 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.

Psychotherapeutin, Psychotherapeut: Arbeitet 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.

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.

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

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.

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

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

Ingrid, 64 Jahre, verheiratet, pensioniert

«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.»

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 Frage 14 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 Ihrem Arzt.

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

Therapieplatzvermittlungsstelle

Telefon 061 303 12 12

www.psychotherapeuten-bsbl.ch

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

Dargebotene Hand

Telefon 143

(anonym, neutral, gratis!

www.basel.143.ch

Auch Online-Beratung)

Telefonhilfe für Kinder

Telefon 147

und Jugendliche (auch SMS)

www.147.ch

Im Falle einer akuten psychischen Krise:

Hausärztlicher Notfalldienst

Rufen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt an. Bei Abwesenheit melden Sie sich beim Ärztlichen Notfalldienst:
Telefon 061 261 15 15
Marktgasse 5
4051 Basel

Universitäre Psychiatrische

Telefon 061 325 51 00

Kliniken Basel

Wilhelm Klein-Strasse 27

Zentrale Aufnahme

4025 Basel

Universitäre Psychiatrische

Telefon 061 265 50 40

Kliniken Basel

Petersgraben 4

Psychiatrische Universitätspoliklinik

4031 Basel

**Kinder- und Jugendpsychiatrische
Klinik Basel**
**Anlaufstelle für Kinder und
Jugendliche mit psychischen
Problemen**

Telefon 061 325 51 11

Selbsthilfe:

Zentrum Selbsthilfe
**Beratung und Vermittlung
zu und in Selbsthilfegruppen**

Telefon 061 689 90 90
Feldbergstrasse 55
4057 Basel
mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch

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



Rehabilitationsunterstützung:

**Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft
PSAG**
Beratungsstelle, Wohn-
begleitung, Tageszentrum,
Job Coaching, Besuchsdienst

Telefon 061 686 92 22
Clarastrasse 6
4058 Basel
beratungsstelle@psag.ch
www.psag.ch

Stiftung Melchior
Begleitung von Menschen mit
einer psychischen Beeinträchtigung
und Unterstützung Angehöriger
in Selbsthilfegruppen

Telefon 061 206 97 60
info@stiftungmelchior.ch
www.stiftungmelchior.ch

Migrationsspezifisches Angebot:

Ausländerberatung der GGG
Die Ausländerberatung berät und
vermittelt in 17 Sprachen bei
sozialen, rechtlichen und
persönlichen Problemen und bei
interkulturellen Fragen

Telefon 061 206 92 22
Eulerstrasse 26
4051 Basel
auslaenderberatung@ggg-basel.ch
www.auslaenderberatung-basel.ch

Broschüre zum Herunterladen unter www.allesgutebasel.ch oder www.migesplus.ch

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

Der Text zu dieser Broschüre entstand im Rahmen des Nationalen Programmes
Migration und Gesundheit 2008 – 2013 des Bundesamtes für Gesundheit.

