

Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, suchen Sie Unterstützung bei einer Fachperson. Besser früher als später.

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

Notfall

Krisenintervention St. Gallen 071 914 44 44
(Krisen-Telefon rund um die Uhr)

Psychiatrische Klinik Pfäfers 081 303 60 60

Psychiatrische Klinik Wil 071 913 11 11
Verlangen Sie bitte den diensthabenden Arzt

Hausarzt
Rufen Sie Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt an.
Bei Abwesenheit erfahren Sie auf dem Telefonbeantworter die Nummer des 24-Stunden-Notfalldienstes.

Sanität / Notruf 144

Hilfe am Telefon / im Internet

Hier können Sie rund um die Uhr mit Fachpersonen über Ihre Situation sprechen oder per E-Mail/SMS in Kontakt treten.

Dargebotene Hand 143 | www.143.ch

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

Beratung Pro Mente Sana 0848 800 858

Selbsthilfe

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Lämmlisbrunnenstrasse 55, 9000 St. Gallen, Telefon 071 222 22 63, selbsthilfe@fzsg.ch

Equilibrium – Verein zur Bewältigung von Depressionen, Telefon 0848 143 144, www.depressionen.ch, info@depressionen.ch

Psychiatrische Zentren Kanton St. Gallen Nord

Ambulatorium Wil, Zürcherstrasse 13, 9500 Wil, Telefon 071 923 01 01

Psychiatrische Klinik Wil, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil, Telefon 071 913 11 11, www.psychiatrie-nord.sg.ch

Psychiatrisches Zentrum Rorschach, Mariabergstrasse 19, 9400 Rorschach, Telefon 071 845 16 55

Psychiatrisches Zentrum St. Gallen, Teufenerstrasse 26, 9000 St. Gallen, Telefon 071 227 12 12

Psychiatrisches Zentrum Wattwil, Hembergerstrasse 22, 9630 Wattwil, Telefon 058 228 67 77

Psychiatrische Zentren Kanton St. Gallen Süd

Klinik St. Pirminsberg, Psychiatrie, Psychotherapie, Suchtbehandlung, Klosterweg, 7312 Pfäfers, Telefon 081 303 60 60

Psychiatrie-Zentrum Rheintal, Balgacherstrasse 202, 9435 Heerbrugg, Telefon 071 727 10 00

Psychiatrie-Zentrum, Werdenberg-Sarganserland, Hauptstrasse 27, 9477 Trübbach, Telefon 081 725 50 20

Psychiatrie-Zentrum Linthgebiet, Zürcherstrasse 86, 8730 Uznach, Telefon 058 228 66 11

St. Galler Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie

www.sggpp.ch (Verzeichnis von Therapieplätzen)

Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste

Brühlgasse 35/37, 9000 St. Gallen, Telefon 071 243 45 45

Unterstützung für Angehörige

Angehörigenberatungen der Psychiatrischen Dienste
Kanton St. Gallen Nord: 071 913 12 98
Kanton St. Gallen Süd: 081 303 63 21
VASK Ostschweiz, Postfach 2238, 9001 St. Gallen, Telefon 071 866 12 12, info@vaskostschweiz.ch, www.vaskostschweiz.ch

Hilfe in Krisen finden Sie auch bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (VOPT, Vereinigung Ostschweizer Psychotherapeuten), Sozialdienste, bei der Seelsorge, beim Seelsorger und anderen Stellen. Weitere Adressen für Unterstützung finden Sie unter: www.buendnis-depression.sg.ch

«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

«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, 2 Kinder

«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, Schülerin

«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, Familienfrau und Reinigungsangestellte, verheiratet, 2 Kinder

www.buendnis-depression.sg.ch

Gemeinsam engagieren wir uns im Kanton St. Gallen für psychisches Gesundheitsein

Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und verursacht bei Betroffenen und Angehörigen grosses persönliches Leid. Häufig wird den Betroffenen die Schuld für ihre Krankheit gegeben. Viele erkennen selbst nicht, dass sie unter einer Depression leiden, sondern glauben, körperlich krank zu sein. Andere trauen sich aus Scham und Angst nicht, Unterstützung anzunehmen. Betroffene Menschen kann Depression sprachlos machen.

In der Öffentlichkeit ist Depression kaum ein Thema. Mit dem St. Galler Bündnis gegen Depression setzt sich der Kanton ein für psychisches Gesundheitsein, für die Früherkennung von Depression und für eine bessere Unterstützung depressiv erkrankter Menschen. Gemeinsam mit Bündnispartnerinnen und Bündnispartnern wird ein Netzwerk aufgebaut.

Ziel ist, Depression zu einem öffentlichen Thema zu machen, Wege aus der Depression aufzuzeigen und damit zur langfristigen Gesundheitsförderung beizutragen.

Das St. Galler Bündnis gegen Depression wird ermöglicht dank der grosszügigen Unterstützung durch die Ebnet-Stiftung.



DEPRESSION

kann
jede und
jeden treffen

St. Galler Bündnis gegen Depression

Gesundheitsdepartement Kanton St. Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge
Unterstrasse 22
9001 St. Gallen
058 229 87 69
buendnis-depression@sg.ch
www.buendnis-depression.sg.ch
facebook.com/BuendnisSG



**Nur traurig?
Oder steckt mehr dahinter?**

Selbsttest Depression

ja nein

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



Depression kann jede und jeden treffen

Depression ist eine sehr häufige Erkrankung. Sie wird in der Öffentlichkeit allerdings wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Wie Diabetes und Bluthochdruck ist Depression eine Erkrankung, die jede und jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter, Geschlecht und sozialer Stellung.

Oft bricht die Depression in einen gut funktionierenden Alltag ein. Manchmal ist sie nur schwer von einer Verstimmung oder Lebenskrise zu unterscheiden. Zuerst wird häufig an eine körperliche Erkrankung gedacht. Im Gespräch lässt sich fast immer herausfinden, ob eine Depression vorliegt. Erst, wenn eine Depression erkannt ist, wird eine Behandlung möglich – für viele der Weg aus ihrer Erkrankung.

Eine nicht erkannte, unbehandelte Depression kann zu grossem Leid und im schlimmsten Fall zum Suizid führen.

Depression ist eine Erkrankung, die jede und jeden treffen kann. Unabhängig von Beruf, Alter, Geschlecht und sozialer Stellung.

Depression hat viele Gesichter

Häufig geht der Depression eine besondere Belastung voraus. Etwa der Verlust einer geliebten Person, eine anhaltende Überforderung, eine Geburt oder der Auszug eines Kindes. Eine Depression kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel einschlagen. Einige Betroffene erleiden nur eine einzige depressive Phase über Wochen oder Monate hinweg. Bei anderen tritt die Depression immer wieder auf. Viele kennen in den trüben Herbst- und Wintermonaten eine depressive Stimmung.

Nicht alle leiden unter denselben Symptomen. Und nicht immer steht die depressive Stimmungslage im Vordergrund: Bei manchen überwiegt der fehlende Antrieb, bei anderen eine innere Unruhe. Oft kommt es zu Sprachlosigkeit, Schlafstörungen und körperlichen Beschwerden. Oder das Interesse an Sexualität geht verloren. Neben ausgeprägter Freudlosigkeit und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und manchmal auch zu beklemmender Angst. Männer leiden anders als Frauen und reagieren häufig mit Reizbarkeit, Aggressivität und Alkoholkonsum. Die Symptome können verschieden stark sein, bis hin zur völligen Unfähigkeit, den Alltag zu bewältigen.

Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, suchen Sie Unterstützung bei einer Fachperson. Besser früher als später.

Depression ist behandelbar

Depression kann oft erfolgreich durch Psychotherapie und Medikamente behandelt werden. Behandlungsmethoden können jedoch nur dann zum Einsatz kommen, wenn die Depression erkannt wird.

In einer Psychotherapie können depressiv Erkrankte lernen, einen Weg aus der Depression zu finden und mit ihren Problemen umzugehen. Dabei spielen der Aufbau von positiven Erfahrungen und der Abbau von negativen Grübeleien eine grosse Rolle. Wenn die Menschen im Umfeld verstehen, dass Depression eine ernsthafte Erkrankung ist, können sie durch ihre Unterstützung einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung leisten. Beispielsweise können Familienangehörige, Freundinnen und Freunde, Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen, Nachbarinnen und Nachbarn unterstützend wirken.

Medikamente gegen Depression (Antidepressiva) können den veränderten Gehirnstoffwechsel ausgleichen. Dies führt dazu, dass die depressiven Symptome nachlassen. Vorurteile gegenüber Antidepressiva halten sich leider hartnäckig, zum Beispiel: «Antidepressiva verändern die Persönlichkeit» oder «Antidepressiva machen abhängig» – beides trifft nicht zu.

Eine Depression ist kein persönliches Versagen und auch nicht Schicksal. Es gibt Wege, mit der Depression zu leben, und es gibt Wege aus der Depression.

Selbsttest Depression

Nur «schlecht drauf»? – oder steckt eine Depression dahinter? Der Selbsttest auf der folgenden Seite kann Ihnen Hinweise geben. 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 5 Punkte.

Wenn Sie eine Punktzahl von 5 und mehr erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein.

Unterstützung können Sie bei Institutionen finden, die in diesem Flyer genannt sind.

St.Galler
Bündnis
gegen
DEPRESSION

