

ÄrztInnen und TherapeutInnen

HausärztIn und FachärztIn für Psychiatrie und Psychotherapie
Wenden Sie sich an einen Arzt Ihres Vertrauens, z.B. Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin. Ein Ärzte- und Fachärzterverzeichnis finden Sie unter www.buendneraerzteverein.ch (>Mitglieder)

Bündner Vereinigung für Psychotherapie BVP
www.bvp.ch (>Mitglieder)

Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP
www.psychologie.ch (>Psychologie-Angebote / Suche PsychologIn)

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Graubünden
Tel. 081 252 90 23, www.kjpd.gr.ch, sekretariat@kjpd.gr.ch

Psychiatrische Dienste Graubünden
Krisenintervention, Beratung und Behandlung für Betroffene; Beratung für Angehörige. Tel. 081 354 06 06
www.pdgr.ch, info@pdgr.ch

Bei Notfällen und Krisen

Sanitätsnotruf bei lebensbedrohenden Situationen Tel. 144

HausärztIn und FachärztIn für Psychiatrie und Psychotherapie
www.buendneraerzteverein.ch (>Mitglieder)

Die dargebotene Hand Ostschweiz und FL Tel. 143 (24h)
www.ostschweiz.143.ch, ostschweiz-beratung@143.ch

Telefon- / Onlinehilfe für Kinder und Jugendliche
Tel. 147 (24h), www.147.ch

Selbsthilfe Depression

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

Team Selbsthilfe Graubünden Tel. 081 353 65 15
www.teamselbsthilfe.ch, kontakt@teamselbsthilfe.ch

Hilfe für Angehörige

VASK Graubünden – Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken. Tel. 081 353 71 01
www.vaskgr.ch, vask.graubuenden@bluemail.ch

Informationen zu Depression

www.depression.ch
www.depression.uzh.ch

Seelsorge

SeelsorgerInnen sind wichtige BeraterInnen in schwierigen Lebenssituationen und eine gute erste Anlaufstelle. Wenn Sie ein Gespräch mit einem Seelsorger / einer Seelsorgerin wünschen, wenden Sie sich an das Pfarramt ihrer Kirchgemeinde.

Katholische Landeskirche von Graubünden
Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen. Tel. 081 254 36 02, www.gr.kath.ch, beratungsstelle@gr.kath.ch

Reformierte Landeskirche Graubünden
Beratungsstelle für Lebens- und Partnerschaftsfragen. Tel. 081 252 33 77, www.gr-ref.ch, beratung-chur@gr-ref.ch

Sozial-, Rechts-, finanzielle Beratung

Adressverzeichnis der regionalen Sozialdienste im Kanton Graubünden Tel. 081 257 26 54
www.soa.gr.ch (>Dokumentation / Sozialberatung)

Sozialdienste der Gemeinden
Wenden Sie sich bitte an Ihre Gemeindekanzlei

Caritas Graubünden Tel. 081 258 32 58
www.caritasgr.ch, info@caritasgr.ch

Frauenzentrale Graubünden – Allgemeine Rechts- und Budgetberatung, Beratung für Arbeit und Beruf und Alimenteninkasso für Frauen und Männer. Tel. 081 284 80 75
www.frauenzentrale.ch/gr, graubuenden@frauenzentrale.ch

Das Internetportal für Menschen mit Handicap im Kanton Graubünden www.handicap-gr.ch

Procap Grischun – Rechtsberatung in Sozialversicherungsfragen. Information und Beratung für Menschen mit einer Behinderung. Tel. 081 253 07 07
www.procapgrischun.ch, info@procapgrischun.ch

Pro Infirmis Graubünden – Beratung und Unterstützung für Menschen mit einer Behinderung, deren Angehörigen und Bezugspersonen. Tel. 081 257 11 11
www.proinfirmis.ch, graubuenden@proinfirmis.ch

Pro Senectute Graubünden – Beratung und Unterstützung für ältere Menschen und deren Angehörige. Tel. 081 252 44 24
www.gr.pro-senectute.ch, info@gr.pro-senectute.ch

Rotes Kreuz Graubünden
Tel. 081 258 45 84, www.srk-gr.ch, info@srk-gr.ch

Weitere Beratungsstellen im Kanton

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG BEI SUCHTPROBLEMEN

Blaues Kreuz Graubünden
Beratungsstelle bei Alkoholproblemen. Tel. 081 252 43 37
www.blaueskreuz.gr.ch, beratung@blaueskreuz.gr.ch

Sozialdienst für Suchtfragen
Tel. 081 257 26 99
www.soa.gr.ch (>Dienstleistungen), sd.suchtfragen@soa.gr.ch

KINDER-, JUGEND- UND FAMILIENBERATUNG

Fachstelle Kinderschutz Graubünden
Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, die von Vernachlässigung und jeder Form von Gewalt, auch sexueller Gewalt, bedroht sind. Tel. 081 257 31 50
www.soa.gr.ch (>Dienstleistungen), mail@kinderschutz.gr.ch

Mütter- und Väterberatung Graubünden
Tel. 081 284 10 26
www.muetterberatung.ch/gr, chur@muetterberatung.ch

Schulpsychologischer Dienst
Beratung für Kinder, Eltern und Lehrpersonen von Kindergarten und Volksschulen. Tel. 081 257 27 42
www.av.sgr.ch (>Dienstleistungen), info@av.sgr.ch

Weitere Unterstützungsangebote im Kanton

Opferhilfe-Beratungsstelle Graubünden
Steht Betroffenen von Straftaten sowie deren Angehörigen und nahe stehenden Personen zur Verfügung. Tel. 081 257 31 50
www.soa.gr.ch (>Dienstleistungen), mail@opferhilfe.gr.ch

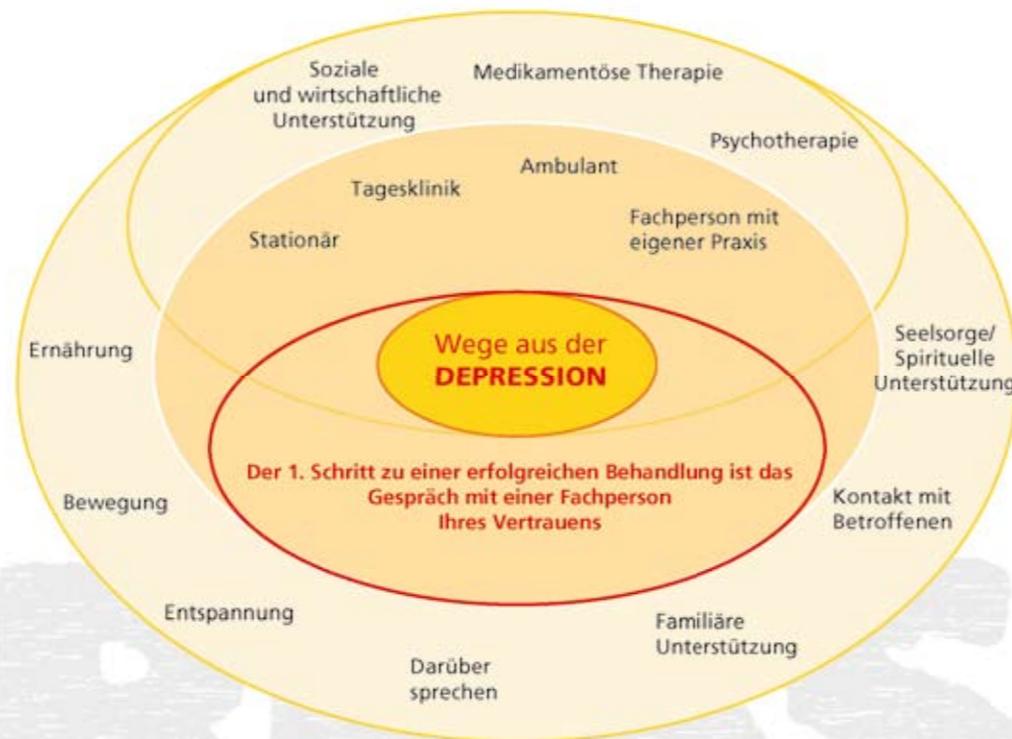
Spitex Verband Graubünden Tel. 081 252 77 22
www.spitexgr.ch, spitexgr@bluewin.ch

Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund

Caritas Graubünden
Unterstützung für eine verbesserte Gesundheitsversorgung und Integration von MigrantInnen. Tel. 081 258 32 58
www.caritasgr.ch, info@caritasgr.ch

Frauenzentrale Graubünden
Sprach- und Integrationskurse für MigrantInnen. Tel. 081 284 80 75
www.frauenzentrale.ch/gr, graubuenden@frauenzentrale.ch

Spendenkonto:
Raiffeisenbank Bündner Rheintal,
Landquart: 70-1960-4
IBAN: CH72 8104 5000 0078 4289 1



DEPRESSION

kann jeden treffen

Bündner Bündnis gegen Depression

Sekretariat, Loëstrasse 220, 7000 Chur
Telefon 081 354 06 40
www.bbzd.ch, info@bbzd.ch



Ein Projekt des Kantons Graubünden



## 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 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.
-  Der Verlust eines geliebten Menschen ist ein tiefer Einschnitt im Leben und kann eine Depression auslösen.
-  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.
-  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 Ihres Vertrauens.**

## 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 von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Alle medizinischen und therapeutischen Fachpersonen sind an die Schweigepflicht gebunden.

### Medikamentöse Therapie

Die Störungen im Stoffwechsel des Gehirns, die bei einer Depression auftreten, 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 und Lösungen erarbeitet.

### 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.

### Auch Angehörigen können Unterstützung bekommen

Vielleicht sind Sie nicht selber von einer Depression betroffen, sondern als Familienangehörige oder Freundin, Freund. Auch Angehörige können Unterstützung bekommen. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Ihre Hausärztin, er oder sie kann Ihnen weiter helfen.

**Wichtig: Depressionen lassen sich in der Regel gut behandeln. Helfen Sie mit und unterstützen Sie die Behandlung, wenn in Ihrer Familie oder Umgebung jemand an einer Depression leidet.**

## 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*

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 auftreten. 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.

**Wichtig: Nicht alle, die an einer Depression erkranken, haben dieselben Symptome, leiden unter denselben Anzeichen der Erkrankung. Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, gehen Sie zum Arzt / zur Ärztin. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.**

## Depression kann 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.« Catherine, 22 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, 62 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 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 ein Thema aller Generationen

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

*»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 ein 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*

**Wichtig: 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.**

## Bitte beantworten Sie folgende Fragen

**Kreuzen Sie »ja« an, wenn eine der Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.**

**\*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 Kontakten zurück.  ja  nein
11. Sie haben körperliche Schmerzen, für die Sie keine Erklärung haben.  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

Sämtliche Fragen, die mit »ja« beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt dagegen 5 Punkte.

**\* 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.**