

Nur „schlecht drauf“, oder steckt mehr dahinter?

„In letzter Zeit interessiert mich gar nichts mehr richtig. Ich fühle mich leer und ausgebrannt. Zu allem muss ich mich zwingen. Sogar Dinge, die mir früher Spass gemacht haben, erscheinen mir fad und total sinnlos. Ich habe „Null-Bock“ auf gar nichts und möchte nur noch schlafen.“ R.S. 16 Jahre

Jeder und jede kennt die unterschiedlichsten Stimmungen und Gefühle: Glück, Freude, das Total-gut – drauf-Sein, aber auch Wut, Traurigkeit und zeitweilige Durchhänger. Wenn du erfährst, dass dies bis zu einem gewissen Grad genau so zum Leben gehört, wie der Tag und die Nacht zum Wechsel der Zeit, kannst du lernen damit umzugehen und dich selber besser zu verstehen.

Mein Stimmungsbarometer

Du kannst während mehreren Wochen deine Stimmungskurve aufzeichnen und damit deine „Stimmungsmacher“ und deine „Stimmungskiller“ selber entdecken.



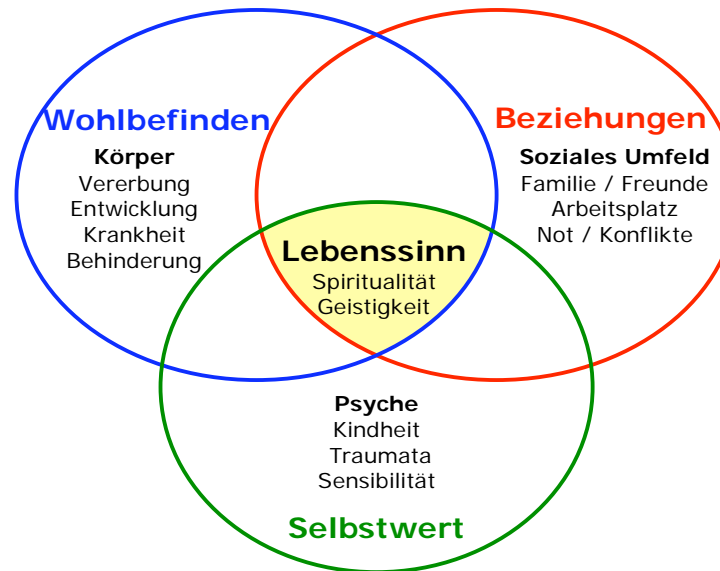
Einsamkeit, Unzufriedenheit, enttäuschte Liebe, das andauernde Gefühl, überfordert zu sein, Stress in der Schule, am Arbeitsplatz, ungelöste Konflikte mit den Eltern können dazu führen, dass du dich so fühlst wie R.S. (16). Wenn diese Stimmung über mehrere Wochen andauert und es nie mehr so richtig Tag werden will, könnte es sich um eine depressive Störung handeln.

Symptome

Gefühle, Gefühllosigkeit Wertlosigkeit, Ohnmacht, Resignation, geringes Selbstvertrauen, Schuldgefühle, Aggressionen, Ängste, Unzufriedenheit, Wut, Sturheit, Abwehr- und Suchtverhalten, totale Blockade	Antrieb, Motivation fehlt oder ist gesteigert, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörung, Kraftlosigkeit, Apathie, Stumpfheit, Lust- / Freude- und Teilnahmslosigkeit, Gleichgültigkeit, Passivität
Denken Pessimismus, Grübeln, keine Perspektive mehr haben, Verarmungswahn, Suizidgedanken, sich nicht entscheiden können, verändertes Zeitgefühl, sich im Kreis drehen und verfolgt fühlen, alles schwarz sehen	Körperbeschwerden Engegefühl im Hals, über der Brust, Schlafstörungen, Appetitminderung oder -steigerung, Müdigkeit, Rückenschmerzen, Libidoverlust, Genussunfähigkeit, Muskelschmerzen, Kribbeln, Erstarrung

Was steckt dahinter? Ursachen

Die Krankheit Depression wirkt sich auf die gesamte Persönlichkeit eines Menschen aus. Wir sind eine Einheit von Körper, Geist und Psyche und wir leben in einem ganz konkreten Umfeld. In jedem dieser Lebensbereiche kann es Auslöser oder Ursachen für Depressionen geben. Meist wirken mehrere Faktoren zusammen, bis es zu einer Depression kommt.



Wer hilft dir?

Die erste und beste Unterstützung für dich ist bestimmt ein stabiles und **verständnisvolles Beziehungsnetz** zu Hause, unter Freunden, in der Schule und am Arbeitsplatz.

Wenn du jedoch lange in einem tiefen Loch bist, ist es notwendig, zusätzlich **Fachleute** aufzusuchen. Sie können dich beraten und dir mit Psychotherapie und /oder medikamentöser Therapie helfen. In einer Notfallsituation kannst du dich jederzeit auch an die **Nummer 144** (Ambulanz) wenden.



Depressionen können wirksam behandelt werden

Wie wirkt Psychotherapie? Im Gespräch mit einer Fachperson können Betroffene ihre Not zur Sprache bringen, besser verstehen, was mit ihnen geschieht, negative Denkstrategien und Verhaltensmuster auskorrigieren, neuen Mut fassen und Türen entdecken, die aus der Verengung hinausführen.

Wie wirken Medikamente? Aus der Forschung weiss man, dass bei depressiven Menschen der Hormonaustausch zwischen den Synapsen im Gehirn gestört ist. Mit einem Antidepressivum kann diese Störung aufgehoben und das Gemüt aufgehellt werden. Übrigens, Antidepressiva machen im Unterschied zu den meisten Beruhigungsmitteln nicht abhängig.

Was kannst du für dich selber tun?

Wer glaubt, mit blosser Anstrengung könnten alle „Funklöcher“ verhindert werden, täuscht sich. Einige Faktoren kannst du mit dem besten Willen nicht beeinflussen, andere sehr wohl.

Lange bevor du mit deinem Handy ohne Verbindung dasitzst und fast verzweifelst, kannst du in beinahe allen Lebensbereichen mehr oder weniger achtsam mit dir umgehen.

Achtsamkeit zeigt sich ...

- wenn du Sorge trügst zu deinen Beziehungen und Konflikte nicht „anbrennen“ lässt.
- wenn du deine Zeit so gut einteilst, dass du Arbeitszeiten ohne Stress und erholsame Freizeit hast.
- wenn du regelmässig etwas für deine körperliche Fitness tust.
- wenn du den Mut zu Veränderungen aufbringst, sobald du merkst, dass du in eine falsche Richtung läufst.
- wenn du kurz- und langfristige Ziele verfolgst, die dich faszinieren.
- wenn du dich über kleine Dinge freuen und manchmal auch über dich selbst lachen kannst.
- Wenn du deine Grenzen kennst und sie einhältst.

Wie kannst du Kollegen, Freunde, Familienmitglieder unterstützen? do / don't

- Gib dem Betroffenen zu spüren, dass eine Depression nichts mit Willensschwäche zu tun hat.
- Vermeide oberflächliche Ablenkungsmanöver, billigen Trost, Bagatellisieren und Aussagen wie: „Reiss dich zusammen“.
- Hilf mit, strukturierte Tagesabläufe einzuhalten.
- Nimm dir regelmässig Zeit für gemeinsame Spaziergänge oder andere sportliche Aktivitäten.

- Lass dich nicht entmutigen, wenn beim Gegenüber alles negativ ankommt.
- Mach dir nichts vor. Es ist ganz normal, Trauer, Verärgerung und Wut zu empfinden, wenn ein Mensch, der dir viel bedeutet, an einer Depression erkrankt ist.
- Gib der Krankheit und nicht dem Betroffenen die Schuld für die mangelnde Energie.
- Nimm Suizidgedanken nicht auf die leichte Schulter. Motiviere den Betroffenen, auch mit dem Arzt darüber zu sprechen.
- Nimm dir ganz bewusst und ohne Schuldgefühle Zeit für dich und suche das Gespräch mit guten Freunden, die dich unterstützen können.

Es ist möglich, eine Depression zu überwinden



Mitten im Winter habe ich erfahren,
dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.
Camus

Text & Gestaltung dieses Flyers: Lehrerteam der Schulen Seminar und Kantonales Gymnasium Menzingen zum Spezialtag Depression am 22.04.05.
Titelzitat nach: Heimgartner, Susanne / Schneider, Karin (2004) Schwarze Schatten Bern: Schulverlag.

Eine Depression

ist wie ein Funkloch beim Handy:
Nichts geht mehr richtig rein oder raus.
Das ist zum Verzweifeln, aber kein Grund,
das Handy wegzuerwerfen.
Es braucht ein paar Schritte
in die richtige Richtung,
damit alles wieder normal funktionieren kann.



Zuger Bündnis gegen Depression

Gesundheitsdirektion des Kantons Zug /
Equilibrium / Bundesamt für Gesundheit

www.zugerbuendnis.ch
info@zugerbuendnis.ch