

Ausserrhoder Bündnis gegen Depression

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Appenzeller Kalender**

Band (Jahr): **288 (2009)**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-377382>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ausserrhoder Bündnis gegen Depression



Die Regierung macht sich stark für die Förderung der psychischen Gesundheit. Als erster Kanton in der Ostschweiz startet Appenzell Ausserrhoden das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression. Eine breite Vernetzung soll Früherkennung und frühe Behandlung von Depression ermöglichen. Ziel ist, Depression zu einem öffentlichen Thema zu machen, Wege aus der Depression aufzuzeigen und damit zur langfristigen Gesundheitsförderung beizutragen.

Anlass für das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression ist das 100-Jahr-Jubiläum des Psychiatrischen Zentrums Appenzell Ausserrhoden PZA und das Projekt «100 Jahre PZA». Das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression ist Teil des Regierungsprogramms 2007 bis 2011.

www.pza100jahre.ar.ch

Mit dem Ausserrhoder Bündnis gegen Depression kommuniziert der Kanton zentrale Botschaften:

• Depression kann jede und jeden treffen

Depression kann jede und jeden treffen – ob alt oder jung, ob Frau oder Mann, unabhängig von der sozialen und beruflichen Stellung. Manchmal geht der Depression

eine besondere Belastung voraus, sie kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel in einen gut funktionierenden Alltag einschlagen. Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression eine Erkrankung, die jede und jeden treffen kann.

• Depression hat viele Gesichter

Nicht alle, die an einer Depression leiden, zeigen die gleichen Symptome. Nicht immer muss die depressive Verstimmung im Vordergrund stehen: Bei manchen überwiegt der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und unterschiedlichen körperlichen Beschwerden. Bei 70 % der depressiv Erkrankten zeigt sich zunächst eine körperliche Symptomatik mit Rückenschmerzen, Appetitmangel und Schlafstörungen. Unterschiedlich kann auch der Schweregrad der Depression sein, von leichter Beeinträchtigung bis hin zum völligen Erliegen des Alltags. Männer sind oft anders depressiv als Frauen. Männer sind in der Depression eher gereizt, stressintolerant und zeigen als Bewältigungsstrategie öfters ablenkende Aktivitäten wie Alkohol- oder Drogenkonsum. Frauen befassen sich in der Depres-

sion eher mit ihrer emotionalen Befindlichkeit und zeigen ihre niedergeschlagene Stimmung.

• Depression ist behandelbar

Depression kann behandelt werden durch Psychotherapie und Medikamente. Beide Behandlungsmethoden kommen aber viel zu selten zum Einsatz, weil die Depression nicht erkannt und somit auch nicht diagnostiziert wird. In einer Psychotherapie erwerben depressiv Erkrankte Strategien, die helfen können, bei Problemen und Krisen gesund zu bleiben. Damit es auch in schwierigen Situationen gelingt, das ständige Kreisen der Gedanken zu unterbrechen und auch positive Aspekte wahrnehmen zu können. Wichtig ist, das soziale Umfeld der Betroffenen mit einzubeziehen, zu unterstützen und zu vermitteln, dass auch kleine Schritte zur Bewältigung einer Depression beitragen können.

Antidepressive Medikamente gleichen den veränderten Gehirnstoffwechsel aus. Dies führt dazu, dass die depressiven Symptome nachlassen. Vorurteile gegenüber Antidepressiva halten sich hartnäckig, zum Beispiel: «Antidepressiva verändern die Persönlichkeit» oder «Antidepressiva machen abhängig». Beides trifft nicht zu.