

Krisenanlaufstelle für Erwachsene / 24-Stunden-Dienst

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin oder Ihren Psychiater / Ihre Psychiaterin.

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD), 3000 Bern
 Notfälle/Sprechstunde Erwachsene Tel.: 031 632 88 11 (Murtenstr. 21)
 Notfälle/Sprechstunde Erwachsene Tel.: 031 930 91 11 (Waldau)
 Notfälle/Sprechstunde Senioren Tel.: 031 632 88 17 (Murtenstr. 21)
 www.upd.gef.be.ch

PZM Psychiatriezentrum Münsingen
 3110 Münsingen, Tel.: 031 720 81 11, www.be.ch/pzm

Services psychiatriques Jura bernois – Bienne-Seeland (SPJBB)
 2713 Bellelay, Tel.: 032 484 72 72

Privatklinik Meiringen
 3860 Meiringen, Tel.: 033 972 81 11, www.pm-klinik.ch

Psychiatrische Dienste Thun
 3600 Thun, Tel.: 033 226 47 00, www.psychiatriethun.ch

Regionalspital Emmental AG: Psychiatrischer Dienst
 Standort 3400 Burgdorf, Tel.: 034 421 27 00
 Standort 3550 Langnau, Tel.: 034 421 37 00
 www.psychiatrie-emmental.ch

Psychiatrische Dienste der Spitäler fmi ag
 Spitäler Interlaken und Frutigen, 3800 Unterseen
 Tel.: 033 826 25 00, www.spitalinterlaken.ch

Zentrum für Psychiatrie u. Psychotherapie SRO
 4900 Langenthal, Tel.: 062 916 33 50, www.sro.ch

Privatklinik Wyss AG
 3053 Münchenbuchsee, Tel.: 031 868 33 33
 031 337 80 60 (Salemshospital), www.privatklinik-wyss.ch

Ärztlicher Notfalldienst:
 Region Bern: Tel.: 0900 57 67 47, andere Regionen: siehe Telefonbuch

Sanitätsnotruf: 144

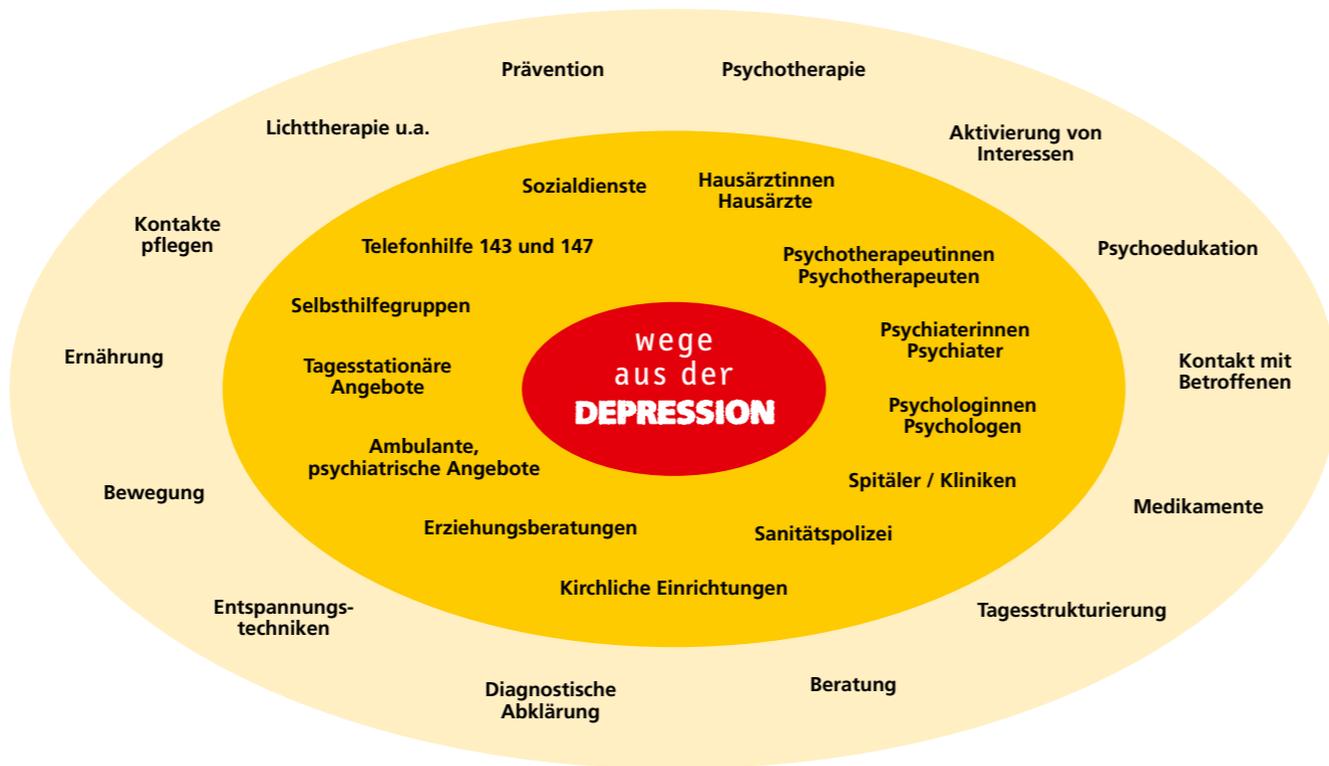
Krisenanlaufstellen für Kinder und Jugendliche

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD): regionale Kinder- und Jugendpsychiatrische Polikliniken

Tel. Tagsüber:
 Bern: 031 633 41 41, Ittigen: 031 921 63 55, Köniz: 031 978 36 36,
 Interlaken: 033 826 04 14, Spiez: 031 635 99 00, Thun: 031 635 58 58,
 Burgdorf: 031 635 52 52, Langnau: 034 402 43 47,
 Langenthal: 062 922 35 35, Biel: 032 328 66 99,
 Berner Jura: 032 493 27 78

Tel. Nachts, Wochenende und Feiertage:
 Biel/Bienne/Jura: (ab 16 jährig) 032 324 24 24,
 (bis 16 jährig) 032 324 11 91

Bern und übriger Kanton: 031 632 88 11



Weitere Anlaufstellen

Psychiatrischer Dienst Emmental
 Burgdorf Tel.: 034 421 27 00, Langnau Tel.: 034 421 37 00
 www.psychiatrie-emmental.ch

Psychiatrische Dienste Biel-Seeland – Berner Jura (PDBBJ)
 Psychiatrische Dienste Biel-Seeland (PDB)
 Mühlebrücke 14, 2502 Biel/Bienne, Tel.: 032 321 45 45

Services psychiatriques Jura bernois – Bienne-Seeland (SPJBB)
 Centre psychiatrique Tavannes, Chemin de la Forge 1, 2710 Tavannes
 Tel.: 032 482 67 10

Psychotherapeutische Praxisstelle des Psychologischen Institutes Universität Bern
 3012 Bern, Tel.: 031 631 45 81, www.psychotherapie.unibe.ch

Erziehungsberatungsstellen des Kantons Bern
 Bern, Biel, Burgdorf, Interlaken, Ittigen, Köniz, Langenthal,
 Langnau, Spiez, Thun
 Service psychologique pour enfants et adolescents SPE
 Bienne, Tavannes, Moutier, St-Imier
 Hauptstelle Tel.: 031 633 41 41, www.erz.be/erziehungsberatung

Depression und Seelsorge – Klinikpfarrer mit staatlichem Auftrag
 Universitäre Psychiatrische Dienste Bern Tel.: 031 930 97 43
 Psychiatrizentrum Münsingen Tel.: 031 720 80 90
 Services Psychiatriques Tel.: 032 481 37 26
 Privatklinik Meiringen Tel.: 033 971 11 35

Depressionssprechstunde der UPD Bern
 3000 Bern 60, Tel.: 031 930 91 11
 3010 Bern, Tel.: 031 632 88 11

VBP – Verband Bernischer Psychologinnen und Psychologen
 Auskunftstelefon über Psychotherapie- und Beratungsmöglichkeiten
 Mo-Fr, 9-12h, Tel.: 031 381 83 80

VBH – Verein Berner Hausärzte und Hausärztinnen
 Sekretariat c/o Ärztesgesellschaft des Kanton Bern, 3001 Bern
 Tel.: 031 390 25 67, www.bernerhausarzt.ch

Die Dargebotene Hand
 3000 Bern, Tel: 143, www.143.ch

pro juventute
 Telefonnothilfe 147 / Gratis Notrufnummer und SMS-Beratung für
 Kinder und Jugendliche: Tel. 147, www.147.ch, www.tschau.ch

Résiste
 Association interjurassienne de prévention de suicide
 Case postale 1044, 2900 Porrentruy.

Angehörigenberatung
 UPD Bern, 3010 Bern, Tel.: 031 632 47 06

Bernische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie
 www.bgpp.ch

Selbsthilfezentren Kanton Bern
 Berner Oberland, Thun, Tel.: 033 221 75 76
 Bern-Mittelland, Bern, Tel.: 031 311 43 86
 Emmental-Oberaargau, Burgdorf, Tel.: 034 422 67 05
 Seeland-Berner Jura, Biel, Tel.: 032 323 05 55
 www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

Bündnispartner

Equilibrium - Verein zur Bewältigung von Depressionen
 Tel.: 0848 143 144, www.depressionen.ch

SPITEX BERN
 Verein für Ambulante Dienste der Stadt Bern
 3000 Bern 5, Tel.: 031 388 50 50, www.spitex-bern.ch

Pro Senectute Kanton Bern
 3065 Bolligen, Tel.: 031 924 11 00, www.be.pro-senectute.ch

Pro Senectute Region Bern
 3001 Bern, Tel.: 031 359 03 03, www.pro-senectute-regionbern.ch

Berner Gesundheit
 Bern, Tel.: 031 370 70 70
 Emmental-Oberaargau-Burgdorf, Tel.: 034 427 70 70
 Jura bernois-Seeland, Biel, Tel.: 032 329 33 70/73 (f)
 Oberland, Thun, Tel.: 033 225 44 00
 www.bernergesundheits.ch

Pro Infirmis
 Beratung für Menschen mit einer Behinderung
 3000 Bern 14, Tel.: 031 387 55 65, www.proinfirmis.ch

Homosexuelle Arbeitsgruppen Bern HAB
 3000 Bern, Tel.: 031 311 63 53
 Di: 19-21 Uhr telefonische Beratung
 Do: 18-19.30 Uhr persönliche und telefonische Beratung
 www.gay-bern.ch

AvenirSocial Sektion Bern
 3000 Bern 14, Tel.: 031 382 33 38, www.avenirsocial.ch

www.berner-buendnis-depression.ch
 Geschäftsstelle BBGD, Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60
 sekretariat@berner-buendnis-depression.ch

DEPRESSION
 kann jeden treffen

berner bündnis gegen depression
Hilfsangebote und Adressen im Kanton Bern

8. Auflage / 01-2013 Fotos: T. Hohenacker, B. Kleinheisterkamp, Bananastock, plainpicture, stockdisc Gestaltung: www.pool-x.de



Nur „schlecht drauf“?
– oder steckt eine
Depression dahinter?

selbsttest

depression kann jeden treffen

Depression ist ein sehr häufiges Leiden. Ca. jede 4. Frau und jeder 8. Mann erkranken im Laufe des Lebens an einer Depression. Depression ist eine Erkrankung, wie zum Beispiel eine Lungenentzündung, die jeden und jede treffen kann. Depression wird in der Öffentlichkeit allerdings immer noch zu wenig wahrgenommen und häufig missverstanden. Oft schleicht sich die Depression in einen gut funktionierenden Alltag hinein. In vielen Fällen denken Betroffene und Fachpersonen zunächst an eine körperliche Krankheit. Die Depression ist nur schwer von einer vorübergehenden Verstimmung oder Lebenskrise zu unterscheiden. Eine sichere Diagnose kann erst durch gezieltes Nachfragen einer Fachperson gestellt werden. Eine nicht erkannte, unbehandelte Depression verursacht grosses Leid, kann Leben gefährden und im schlimmsten Fall zum Suizid führen.

Depression kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Lebensverhältnissen und Beruf.

depression hat viele gesichter

Einer Depression geht oft eine besondere Belastung oder ein kritisches Ereignis voraus. Etwa der Verlust einer geliebten Person, eine Krankheit, eine anhaltende Überforderung, ein Umzug, der Auszug eines Kindes oder eine Geburt. Eine Depression kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel empfunden werden. Einige Betroffene erleiden nur eine einzige depressive Phase, die Wochen oder Monate andauern kann. Bei anderen tritt die Depression immer wieder auf. Bekannt sind depressive Verstimmungen in den trüben Herbst- und Wintermonaten. Depression hat viele Gesichter und viele unterschiedliche Symptome. Nicht immer steht die depressive Stimmungslage im Vordergrund: Bei manchen überwiegen körperliche Beschwerden, Schlafstörungen oder Konzentrationsstörungen. Bei anderen treten der fehlende Antrieb, Freudlosigkeit oder eine innere Unruhe auf. Auch das Interesse an Sexualität kann verloren gehen. Häufige Reaktionen sind erhöhte Reizbarkeit, Aggressivität, übermässiger Alkohol-, Drogen- und Medikamentenkonsum sowie suizidale Handlungen.

Depression hat viele Gesichter, abhängig auch von Alter, Geschlecht, Lebensverhältnissen und Beruf.

depression ist behandelbar

Depressionen lassen sich in der Regel gut behandeln, sie sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Die psychotherapeutischen und medikamentösen Behandlungsmethoden haben sich als hochwirksame Therapien gegen Depressionen erwiesen. In einer Psychotherapie und in der Psychoedukation können depressiv Erkrankte lernen, anders mit ihrer Lebenssituation, ihren Problemen umzugehen und dadurch die Depression zu bewältigen. Dabei spielen der Abbau von negativen Gedanken («Grübeleien«, pessimistische Zukunfts- bis hin zu Suizidgedanken) und der Aufbau von positiven Erfahrungen eine grosse Rolle. Wenn die Menschen im sozialen Umfeld verstehen, dass Depression eine ernsthafte Erkrankung ist, können sie durch ihre Unterstützung einen wichtigen Beitrag zur Entlastung und zur Bewältigung einer Depression leisten.

Es ist bekannt, dass bei Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns auftreten. Antidepressive Medikamente können diesen veränderten Gehirnstoffwechsel ausgleichen. Diese Medikamente ermöglichen häufig erst, dass eine Psychotherapie überhaupt wirken kann. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung machen Antidepressiva weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Neben den bisher genannten beiden Therapieformen leisten weitere begleitende Methoden wie die Licht-, die Aktivierungs-, Kunst-, Musiktherapie, Sport und Entspannungsverfahren einen unterstützenden Beitrag in der Behandlung der Depression. Eine erfolgreiche Behandlung braucht in der Regel Zeit und Geduld.

Depression ist behandelbar, unabhängig von Alter, Geschlecht, Lebensverhältnissen und Beruf.

Bitte beantworten Sie die Aussagen auf der nächsten Seite.

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

Sämtliche Aussagen, die mit »ja« beantwortet werden, zählen 1 Punkt.

* Wenn Sie zwei der Aussagen Nr.1 bis Nr.3 mit »ja« beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Punkte erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein.

Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.

Wichtig: Wenn Sie die Frage 10 mit »ja« beantwortet haben, dann suchen Sie bitte – unabhängig von Ihrem sonstigen Test-Ergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenheilkunde, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter ***ja nein**

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Gedrückter Stimmung | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Hartnäckigen Schlafstörungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Vermindertem Appetit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Angelehnt an ICD-10/V (F); © Prof. Hegerl

