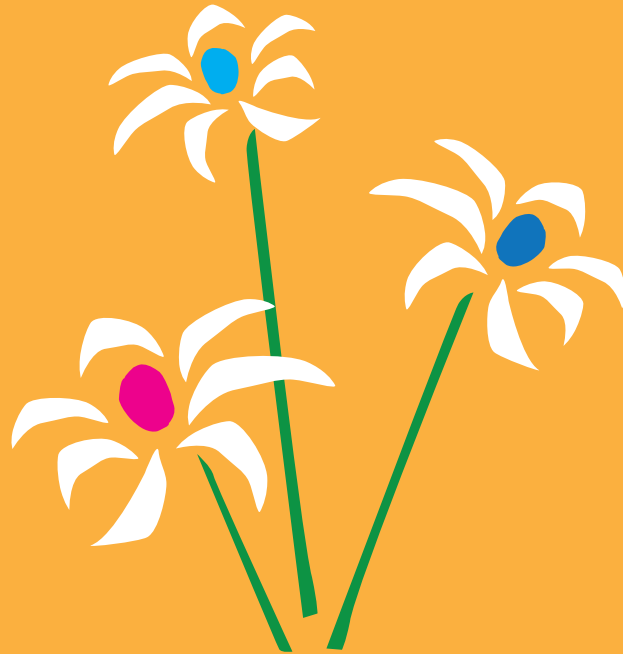


# WENDEPUNKT

Informationen zu Depression und Angststörungen | Ausgabe 10



Wenn jemand eine  
**DEPRESSION HAT,**  
braucht es  
möglicherweise  
mehr als einen  
**BLUMENSTRAUSS**



SEITE 3 | DEPRESSION

## Aus einer Krise das Beste machen

Yvonne und Erwin Christen sprechen über ihre schwere Zeit



SEITE 6 | «LEAN ON ME»

## Mit «lean on me» Depressionen ansprechen

Wie Freunde und Angehörige Betroffenen zur Seite stehen können



SEITE 10 | THERAPIE

## Gemeinsam gegen die Depression: Angehörige in die Therapie miteinbeziehen

Ein Gespräch mit Dr. Philippe Huguelet



**INHALT**

<b>EDITORIAL</b>	<b>2</b>
<b>DEPRESSION</b>	<b>3</b>
<b>«Die Depression hat uns zusammengeschweisst»</b> Yvonne und Erwin Christen über ihr Leben mit der Depression	<b>3</b>
<b>Ihre Meinung ist uns wichtig</b> Machen Sie mit und gewinnen Sie!	<b>4</b>
<b>Buchtipps: «So nah und doch so fern»</b>	<b>5</b>
<b>«LEAN ON ME»</b>	<b>6</b>
<b>«lean on me»: Ich bin dein Freund, auch wenn es dir schlecht geht</b> Eine Kampagne zur Entstigmatisierung der Depression	<b>6</b>
<b>Equilibrium – jede Hilfe ist wertvoll</b> Interview mit Christine Heim, Präsidentin von Equilibrium	<b>8</b>
<b>«lean on me»: die Umfrageergebnisse</b>	<b>9</b>
<b>THERAPIE</b>	<b>10</b>
<b>«Angehörige in die Therapie einzubeziehen, kann für Betroffene wertvoll sein»</b> Interview mit Dr. Philippe Huguelet	<b>10</b>
<b>KURZ UND BÜNDIG</b>	<b>12</b>
<b>Anlaufstellen und Links</b>	<b>12</b>
<b>Impressum</b>	<b>12</b>



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser

**K**rankheiten des Herz-Kreislauf-Systems wie Bluthochdruck, Arteriosklerose bis hin zum Herzinfarkt oder auch Diabetes sind in unserer Gesellschaft weitverbreitet. Das damit verbundene Leiden und Arbeitsausfälle werden ohne Weiteres verstanden und akzeptiert. Bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen ist dies leider immer noch ganz anders – man spricht nicht darüber oder schämt sich, nicht stark genug zu sein. Diese schwere Krankheit wird immer noch stigmatisiert. Betroffene schaffen es oft nicht, professionelle Hilfe zu suchen und in Anspruch zu nehmen. Sie haben in ihrer emotionalen Hoffnungslosigkeit grösste

Mühe, sich ihren Freunden oder Angehörigen anzuvertrauen und schämen sich, über ihre Traurigkeit, Energielosigkeit oder gar Suizidabsichten zu sprechen – sie haben Angst, nicht verstanden zu werden.

Yvonne Christen hatte den Mut, über ihre Depression zu sprechen und stiess mit ihrer Offenheit auf einen verständnisvollen Partner, der in den schwersten Momenten ihres Lebens zu ihr hielt. Im Porträt ab Seite 3 erzählen Yvonne und Erwin Christen, wie sie die vielen Hürden überstanden haben – aber auch, dass sie gegen Vorurteile ankämpfen mussten. Das Porträt zeigt, wie wichtig die Unterstützung durch die Familie und Freunde für Betroffene sein kann.

Um das Verständnis für die Krankheit zu fördern und ihre Stigmatisierung zu überwinden sowie die Unterstützung Betroffener zu fördern, haben wir zusammen mit der European Depression Association (EDA) die Kampagne «lean on me» ins Leben gerufen. Unterstützt werden wir in der Schweiz dabei von Equilibrium, dem Verein zur Bewältigung von Depressionen, der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie SGPP sowie der Werner Alfred Selo Stiftung (WASS). Mehr über die Kampagne und wie Sie selber aktiv werden können, lesen Sie auf den Seiten 6 und 7.

Im Zusammenhang mit der Kampagne «lean on me» wurde im vergangenen Jahr eine Umfrage zum Thema Depression durchgeführt. Wir konfrontierten Christine Heim, Präsidentin von Equilibrium, mit den Umfrageergebnissen und fragten nach möglichen Hintergründen. Lesen Sie dazu das Interview und die Umfrageergebnisse auf den Seiten 8 und 9.

Dass es für Betroffene wertvoll sein kann, Angehörige in eine Therapie einzubeziehen, weiss der Genfer Psychiater Philippe Huguelet aus seiner Praxistätigkeit. Im Interview auf den Seiten 10 und 11 schildert er seine Erfahrungen und zeigt auf, wie Angehörige besser auf den Betroffenen eingehen können.

Die Ermutigung und Unterstützung durch Angehörige und Freunde ist für Betroffene enorm wichtig. Es hilft ihnen entscheidend, sich weniger isoliert zu fühlen und motiviert zu werden, aktiv an der Überwindung ihrer Depression zu arbeiten. Helfen auch Sie mit, Betroffene zu unterstützen und besuchen Sie unsere neue Website [www.leanonme.ch](http://www.leanonme.ch) mit hilfreichen Informationen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

PD Dr. Rico Nil  
Medical Director  
Lundbeck (Schweiz) AG

# «Die Depression hat uns zusammengeschweisst»



FÜR MENSCHEN MIT EINER DEPRESSION IST ES SCHWIERIG, DEN EIGENEN ZUSTAND MIT DER FAMILIE ODER FREUNDEN ZU BESPRECHEN. YVONNE CHRISTEN HAT DESHALB SCHWERE KRISEN DURCHLITTEN. NUR AUF IHREN MANN KONNTE SIE IMMER ZÄHLEN. ERWIN CHRISTEN IST IHR AUCH IN KRISENZEITEN BEIGESTANDEN UND HAT AN SEINE FRAU GEGLAUBT. HEUTE GEHT ES YVONNE CHRISTEN BESSER. DIE DEPRESSION HAT DAS EHEPAAR NOCH ENGER ZUSAMMENGESCHWEISST.

**W**ochenende bei Familie Christen: Im Kinderzimmer streiten sich die drei Mädchen im Alter von 9, 14 und 18 Jahren. Mutter Yvonne räumt in der Zwischenzeit Kleider weg, die die Kinder in der Wohnung haben liegen lassen. Sie geht beim Aufräumen an einem Bild vorbei, das jedem Besucher sofort auffällt: Im Glasrahmen eingefasst ist ein Seidentuch. Darauf sind verschiedene Zeichentrickfiguren abgebildet. Helle Farben wie Gelb, Rosa und Blau überwiegen. Das Bild spiegelt pure Lebensfreude wider. Bevor das Abendessen gekocht wird, stellt sich Vater Erwin noch kurz unter die Dusche. Bei Christens herrschen Alltag und Normalität.

Das war nicht immer so. Denn Yvonne Christen ist depressiv – und das schon seit Jahrzehnten. Täglich nimmt sie ein Antidepressivum ein, das die Stimmung stabilisiert. Einmal pro Monat geht sie zur Gesprächstherapie. Derzeit geht es ihr gut. «Aber ein neues Tief kann jederzeit kom-

men», sagt sie. Noch vor wenigen Monaten wusste sie an manchen Tagen nicht, ob sie die Anforderungen als Mutter, Haus- und Ehefrau würde erfüllen können.

Obwohl Yvonne Christen seit ihrer Kindheit an Depressionen leidet, wurde die Krankheit erst mit der Geburt der ersten Tochter offensichtlich. «Statt Freude zu empfinden, hätte ich meine Tochter am liebsten aus dem Fenster geworfen», gibt die heute 50-Jährige ihr damaliges Gefühl unumwunden zu. Stundenlang heulte sie sich nach der Geburt die Augen aus. «Die Gefühle kippten, als wäre ein Schalter umgelegt worden», erinnert sie sich. Hatte sie während der Schwangerschaft noch Freude empfunden, fühlte sie sich plötzlich unfrei und angebunden. Zu allem Unglück entwickelte sich die Tochter zum Schreikind. Nachts lag sie stundenlang wach, weil sie das Kind beruhigen musste. Durchschlafen konnte sie während sechs Monaten nicht. Sie fühlte sich ausgezehrt und erschöpft. Ein Arzt verschrieb ihr ein

Antidepressivum, und langsam besserte sich die Situation.

Ihr Mann Erwin (50) konnte die familiäre Situation anfangs nur schwer einschätzen. «Tagsüber ging ich arbeiten und war weg», sagt er. Aber nach der Arbeit half er so viel wie möglich und stand seiner Frau bei. Denn er glaubte ihr, dass sie depressiv

«Ein neues Tief kann jederzeit kommen»

ist und Unterstützung braucht. Ganz im Gegensatz zu Yvonnens Verwandten: «Mein Vater gab mir zu verstehen, dass ich nichts bin, nichts kann und vor allem auch nicht krank bin, sondern mich nur 'anstelle', sagt sie. Die junge Mutter fühlte sich durch diese Äußerungen schuldig

und sehr verletzt. Denn statt Hilfe gab es leider nur verbale Schläge.

Drei Jahre dauerte es, bis sich das Paar von der Krise erholt hatte und sich zu einem zweiten Kind entschloss. Dieses Mal sollte nichts schiefgehen, gemeinsam bereiteten sie sich auf die Geburt vor. Stress und Druck wollten beide vermeiden. Die Geburtsanzeige verschickten sie deshalb beispielsweise erst eine Woche nach der Geburt. Und sie hatten Glück: Die zweite Tochter entpuppte sich als Sonnenschein und schlief nachts durch. Während der Schwangerschaft trat Yvonne Christen einer Selbsthilfegruppe für Frauen mit postnataler Depression bei. Das Leid mit anderen zu teilen, tat ihr gut. Eine für sie schöne Zeit begann. Ihr Mann hingegen fühlte sich noch immer wie auf Nadeln: «Kam ich nach Hause, wusste ich nicht, was mich erwartete», erklärt er den Grund. Doch alles ging gut. Und die Zeit heilt bekanntlich alle Wunden.

#### IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG

Sie lesen die zehnte Ausgabe des Magazins «Wendepunkt». Ihre Meinung interessiert uns: Wie gefällt Ihnen das Magazin, das Informationen rund um die Krankheitsbilder der Depression und der Angststörungen vermittelt? Senden Sie uns Ihre Anregungen, allfällige Kritik und Angaben (Name, Vorname, Adresse) per E-Mail an [wendepunkt@lundbeck.ch](mailto:wendepunkt@lundbeck.ch) mit dem Vermerk «Wendepunkt». Sie nehmen automatisch an einer Verlosung teil und können einen Büchergutschein im Wert von 100 Franken gewinnen.

#### «WENDEPUNKT» IM ABONNEMENT?

Wenn Sie das zweimal jährlich erscheinende Magazin kostenlos abonnieren möchten, dann registrieren Sie sich jetzt auf [www.depression.ch](http://www.depression.ch) unter «Kontakt».

## «Kam ich nach Hause, wusste ich nicht, was mich erwartete»

Erwin Christen bekam Sehnsucht nach einem dritten Kind. «Ich hingegen hatte aufgrund meines Alters von 41 Jahren grosse Zweifel», sagt Yvonne Christen. Doch sie liess sich überzeugen. Die dritte Schwangerschaft verlief komplikationslos. Im Mai 2002 kam die dritte Tochter auf die Welt. Die Probleme schlichen sich erst nach der Geburt auf leisen Sohlen heran. Im Wochenbett entwickelte Yvonne Christen einen leichten Baby-Blues. Und dann fing das Neugeborene an, nachts aufzuwachen. Das Desaster wiederholte sich: Yvonne Christen konnte kaum eine Nacht durchschlafen. Sie schleppt sich durch den Tag. Ihrem Mann fiel auf, dass seine Frau zwar kochte, aber selber nichts mehr ass. Yvonne Christen magerte ab, wurde immer kraftloser. Auch eine Haushaltshilfe der Spitex brachte nicht die erhoffte Entlastung. Im Februar 2003 bricht sie vor der Spülmaschine zusammen. Sie liegt am Boden, kann sich nicht mehr bewegen, ist völlig blockiert.

Ihr Mann ruft den Notarzt. Wieder muss Yvonne Christen Medikamente einnehmen. Den Alltag meistert sie trotzdem nur knapp. Dann, im Juni 2003, entschliesst sie sich zu einem Klinikaufenthalt in einer Psychiatrie. Sie nimmt das 13 Monate alte Kleinkind mit, kann nachts allerdings durchschlafen, weil es einen Kinderhort gibt. Endlich kann sie wieder essen, wird kräftiger und beginnt eine Gesprächstherapie. Das Leben wird langsam bunter und fröhlicher. Sie entwirft ein Seidentuch: Zeichentrickfiguren bewegen sich im Kreis. Rosa, Gelb und Blau sind die überwiegenden Farben. Das Bild ist Sinnbild der damaligen Gefühle: Yvonne Christen ist wieder voller Lebenslust und fröhlich. Das Bild hängt heute in ihrer Wohnung – geschützt hinter einem Glasrahmen.

Ihren Mann und die beiden anderen Töchter sieht sie in den drei Monaten selten. Aber Yvonne Christen weiss, dass ihr Mann zu ihr steht. Nachdem sie die Klinik verlassen hat, schalten sie einen Beistand ein. Dieser begleitet das Ehepaar im Alltag und rät dazu, eine neue Wohnung weit weg vom Vater zu suchen. Ihre Freunde und die engsten Familienangehörigen können mit der Situation nicht so gut umgehen. Die Paten der Töchter melden sich immer seltener, dann bricht der Kontakt ganz ab. «Ist jemand depressiv, macht das Angst», sagt Yvonne Christen, «die Erkrankung Depression ist eben noch immer wie ein Stigma.» Erwin Christen hingegen hat am Arbeitsplatz zu kämpfen. «Ich konnte mir nicht einfach frei nehmen, um näher bei Yvonne zu sein», sagt er. Dass es seiner Frau so schlecht geht, bedrückt den sensiblen Mann stark.

Um die Probleme zu verarbeiten, setzt sich Erwin Christen an den Computer. Nachts schreibt er sich die Probleme von der Seele. Setzt sich innerlich noch einmal mit dem Schwiegervater auseinander, mit der Depression und der eigenen Situation. Anfang 2005 zieht die Familie nach Baar. Der Einzug ins neue Heim ist wie ein Neuanfang. Das Ehepaar bricht den Kontakt zum drangsaliierenden Vater ab. Durch die räumliche Distanz erholen sich beide

## «Uns war es wichtig, ehrlich zu beginnen und andere zu informieren»

und kommen zur Ruhe. Bewusst klären sie neue Bekannte über die Depression von Yvonne Christen auf. «Uns war es wichtig, ehrlich zu beginnen und andere zu informieren», sagen beide. Sie tritt einer Gruppe von allgemeinen Depressionen Betroffenen bei, nachdem sich die erste Selbsthilfegruppe aufgelöst hat. Ihr fällt auf, dass

viele in der Selbsthilfegruppe ein Haustier besitzen. So, wie die Christens auch. Nicht lange muss sie nach einer Erklärung suchen. «Ein Tier ist eben immer da», gibt sie den Grund an, «ausserdem tun die Körperwärme und das Streicheln des Tierfells der Seele gut.»

Vor wenigen Monaten ist ihr Vater gestorben. Yvonne Christen fühlt Trauer, ist aber innerlich auch wie befreit – wie die Zeichentrickfiguren auf dem Seidentuch. Nachdem jahrelang der Kontakt zur leiblichen Mutter aufgrund der schwierigen Beziehung zum Vater am seidenen Faden geblieben hat, besucht sie diese jetzt regelmässig im Pflegeheim. Sie geniesst die Gespräche und den Austausch mit ihrer Mutter. Holt nach, was sie in den letzten Jahren mit ihr verpasst hat. Auch ihre Töchter sind inzwischen älter und selbstständiger. Sie wissen, dass sie ihre Mutter in depressiven Phasen schonen müssen. Die älteste Tochter schaut ohne Murren nach der jüngsten. Das Familienleben hat sich eingespielt. Und Erwin und Yvonne Christen haben wieder mehr Zeit füreinander und geniessen die neue Situation: «Wir waren kürzlich zum ersten Mal in unserer Beziehung gemeinsam im Wellness-Wochenende», sagt Erwin Christen stolz. Und seine Frau ergänzt: «Abends gehen wir neuerdings auch mal auswärts essen.» Ohne Kinder hätten sie die schweren Zeiten vielleicht nicht als Paar überstanden. «Kinder sind wie eine Stütze», gibt Erwin Christen ehrlich zu. Aber sie haben es geschafft.

Mit 50 Jahren beginnt für beide ein neuer Lebensabschnitt. Den wollen sie gemeinsam gehen. Die Krise hat sie zusammengeschweisst. Yvonne Christen weiss, dass sie sich anlehnen darf und kann. Erwin Christen weiss, dass man aus jeder Krise das Beste machen muss und nur an Stärke gewinnen kann. ★

#### BUCHTIPP!



### «So nah und doch so fern – Mit depressiv erkrankten Menschen leben»

Will er nicht oder kann er nicht? Bin ich vielleicht schuld an der Depression meines Partners? Muss ich mir deshalb vieles gefallen lassen? Wie kann ich wirklich helfen? Diese Frage stellen sich oft Angehörige depressiv erkrankter Menschen. Es ist nicht einfach, eine Depression zu verstehen und die eigene Rolle und Verantwortung als Partner, Kind oder Freund zu klären. Angehörige depressiver Patienten fühlen sich häufig schlecht informiert und wenig einbezogen in die Behandlung. Sie beklagen die abstrakte, für Laien schwer zugängliche Fachsprache und finden wenig Informationen über Fragen, die sich Angehörige in dieser Situation stellen. Der fachkundige und verständlich geschriebene Ratgeber nimmt konsequent die Angehörigenperspektive ein. Die zentralen Themen: die Krankheit akzeptieren und dennoch Trauer zulassen, der zunehmenden Einsamkeit entgegenwirken, Unterstützung suchen. Denn nur wer für sich selbst gut sorgt, kann dem erkrankten Menschen eine Hilfe sein.

«So nah und doch so fern – Mit depressiv erkrankten Menschen leben», von Jeannette Bischkopf, Verlag Balance Buch + Medien, broschüriert, 160 Seiten, ISBN-10: 3-8673-9039-8, ISBN-13: 978-3867390392



Ich bin

# «lean on me»: dein Freund, auch wenn es dir schlecht

DEPRESSIVE FORDERN SELTEN HILFE AN. VIELE SCHÄMEN SICH IHRER ERKRANKUNG UND ZIEHEN SICH ZURÜCK. DABEI IST DIE UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE FAMILIE ODER FREUNDE ENORM WICHTIG, DAMIT SICH DIE BETROFFENEN WENIGER ISOLIERT FÜHLEN UND MOTIVIERT WERDEN, AKTIV AN DER BEWÄLTIGUNG IHRER DEPRESSION ZU ARBEITEN. DIE KAMPAGNE «LEAN ON ME» MÖCHTE WEGE AUFGZEIGEN, WIE JEDER EIN FREUND SEIN KANN, DER BETROFFENEN ZUR SEITE STEHT: ZUM BEISPIEL MIT EINEM FRIEND-CLIP-VIDEO UNTER [WWW.LEANONME.CH](http://WWW.LEANONME.CH), PER TWITTER ODER FACEBOOK.

Häufig ziehen sich Depressive von ihren sozialen Kontakten zurück. Sie vermeiden es, die Probleme mit Freunden und der Familie zu besprechen und nach Lösungen zu suchen. Hinzu kommt, dass psychische Erkrankungen, zu denen auch die Depression zählt, noch immer mit einem Stigma behaftet sind. Dann fühlen sich beide Seiten unwohl, das Problem offen anzusprechen. Die psychologische Unterstützung durch die Familie, Freunde oder Fachkräfte des Gesundheitswesens kann einem Betroffenen jedoch bei der Genesung enorm helfen. Die Kampagne «lean on me» hat sich zum Ziel gesetzt, Wege aufzuzeigen, wie jeder ein Freund sein kann, der Betroffenen zur Seite steht. «lean on me» wurde auf Initiative von Lundbeck ins Leben gerufen und wird unterstützt durch die European Depression Association (EDA) – eine unabhängige Organisation mit dem Ziel, das Bewusstsein für das Thema Depression in jedem europäischen Land zu stärken, Equilibrium, dem Verein zur Bewältigung

von Depressionen, die Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie SGPP sowie die Werner Alfred Selo Stiftung (WASS).

## Werden auch Sie ein Freund zum Anlehnen

Was kann jeder tun, um zu helfen? Vor allem nicht wegschauen! Manche Menschen sehen eine Depression als ein Zeichen von Schwäche und etwas, was man mit «Willenskraft» überwinden kann. Eine Depression ist aber eine ernsthafte Erkrankung, wie eine Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankung, die behandelt werden sollte. Leider führen die falschen Meinungen und Ansichten häufig dazu, dass sich Menschen mit Depression ihre Probleme nicht eingestehen. Sie haben Angst vor dem, was andere über sie denken. Sie haben Angst, dass die Diagnose möglicherweise Auswirkungen auf den Arbeitsplatz oder die Versicherung haben

könnte. Dabei fühlen sie sich allein und isoliert und zögern, sich an einen Arzt zu wenden. Freundschaften unterstützen den Kranken. Werden auch Sie ein Freund zum Anlehnen. Hilfreiche Informationen über das Thema Depression, über die Kampagne und Tipps, wie Sie auf Betroffene zugehen können, finden Sie auf der Website [www.leanonme.ch](http://www.leanonme.ch).

## Jeder ist ein Star – versenden Sie einen Friend-Clip-Video

«Lean on me when you're not strong. And I'll be your friend, I'll help you carry on...» (Lehn dich bei mir an, wenn du Kraft brauchst, und ich werde dein Freund sein und dir weiterhelfen...), so heisst es im Kampagnensong. Zeigen auch Sie Ihren Freunden, dass Sie für sie da sein möchten und machen Sie sich zu einem Rockstar, einer Operndiva oder einem R&B-Tänzer im Friend-Clip-Video. Zeigen Sie Ihre Unterstützung, indem Sie



# geht

Spass machen, aber die Kampagne meint es ernst, wenn es um die Hilfe für die Betroffenen geht. Häufig weiss man nicht, was man einem Menschen sagen soll, der unter einer Depression leidet. Auf der Internetseite können Sie per Klick Anregungen herunterladen. Der Friend-Clip ist ein Gruss und ein Zeichen der Freundschaft und Solidarität. Damit zeigen Sie, dass Sie Menschen mit Depression zur Seite stehen. Sie können den Friend-Clip auch per E-Mail oder über Facebook an Ihre Freunde versenden.

jemanden kennen, der gerade in diesem Moment betroffen ist. Für Depressive ist es sehr schwer, über ihre Krankheit zu sprechen. Sie schämen sich wegen ihrer Erkrankung oder sind durch die Krankheit einfach überfordert. Helfen Sie dabei, dass Stigma der Depression zu bekämpfen, das viele davon abhält, Hilfe zu suchen, und zeigen Sie sich solidarisch mit den Betroffenen, indem Sie Ihr Foto auf einfache Weise unter [www.leanonme.ch](http://www.leanonme.ch) auf der Wall of Friends publizieren.

## Machen Sie mit auf der Wall of Friends

Studien zeigen, dass fast jeder Achte im Laufe des Lebens eine Depression entwickeln wird. Also ist es gut möglich, dass Sie

## Sprechen Sie über Depression

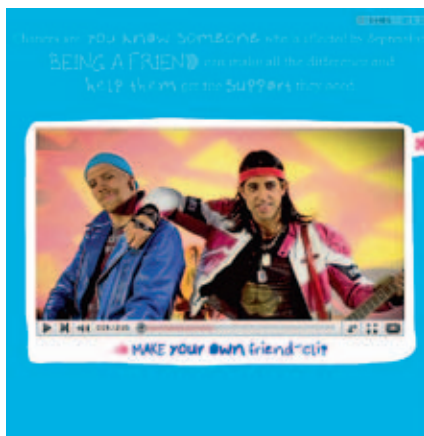
Auf dem Weg zu Besserung ist es wichtig, Freunde zu haben, die einem zur Seite stehen. Auf der Homepage finden sich einige sehr inspirierende Geschichten über die Bedeutung von Freundschaften. Hören Sie sich die Geschichten an.

den Friend-Clip verschicken. Oder wählen Sie ein Porträt-Foto mit Ihrem Gesicht aus – und ein Foto des Gesichts Ihres Freundes oder eines Prominenten aus unserer Fotogalerie – und folgen Sie den Anweisungen. Mit dem Friend-Clip zeigen Sie, dass Ihnen Ihr Freund wichtig ist.



## Twitter, YouTube und Facebook

Die Kampagne lässt sich auch über Twitter, YouTube und Facebook verfolgen. Auf der Homepage finden Sie interaktive Symbole. Werden diese angeklickt, erfolgt die Weiterleitung auf die Homepage. So kann jeder dazu beitragen, die Kampagne bekannt zu machen. ★



## Warum gerade ein Friend-Clip?

Der Friend-Clip ist ein unterhaltsames und interaktives Kommunikationsmittel. Damit kann man das Eis brechen oder ein Gespräch beginnen. «lean on me» soll

## Lauf für psychische Gesundheit

Mit der Kampagne verbunden ist der diesjährige 2. Lauf für psychische Gesundheit in Interlaken. Er findet am 15. September 2011 von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr anlässlich des SGPP-Jahreskongresses statt. Ziel des Sponsorenlaufs ist es, «lean on me» in der breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen. Pro gelaufenen Kilometer unterstützt die Lundbeck (Schweiz) AG den Verein Equilibrium mit CHF 5.–. Der Lauf ist öffentlich, und jeder ist herzlich willkommen. Mehr Informationen unter: [www.leanonme.ch](http://www.leanonme.ch).

## Jetzt Informationsbroschüre bestellen!

Im Zusammenhang mit «lean on me» ist die Broschüre «Wie sag ich am besten – LEHN DICH BEI MIR AN! Tipps für ein Gespräch mit Freunden oder Familienmitgliedern, die von Depressionen betroffen sind» erschienen. Die Broschüre kann unter [www.leanonme.ch](http://www.leanonme.ch) als Download bezogen oder kostenlos bei der Lundbeck (Schweiz) AG, Tel. 044 874 34 34, E-Mail [info@lundbeck.ch](mailto:info@lundbeck.ch), bestellt werden.

# Equilibrium – jede Hilfe ist wertvoll



DIE «LEAN ON ME»-UMFRAGE ZEIGT, DASS ANGEHÖRIGE VON DEPRESSIVEN HELFEN MÖCHTEN, ABER NICHT WISSEN WIE SIE DIES TUN KÖNNEN. DEPRESSIVE HINGEGEN SIND VERUNSICHERT UND REDEN GAR NICHT ERST ÜBER IHRE KRANKHEIT. EQUILIBRIUM, DER VEREIN ZUR BEWÄLTIGUNG VON DEPRESSIONEN, UNTERSTÜTZT ANGEHÖRIGE UND BETROFFENE. «DIE UMFASSENDE BERATUNG VERBESSERT DAS KRANKHEITSVERSTÄNDNIS», BETONT CHRISTINE HEIM, PRÄSIDENTIN VON EQUILIBRIUM.

**Laut einer Umfrage hat über ein Drittel (37%) derjenigen, die bereits an einer Depression gelitten hatten, ihrer Familie und ihren Freunden nichts davon gesagt. Warum, denken Sie, ist das so?**

Viele Betroffene schämen sich ihrer Depression. Sie müssen lernen, mit der Erkrankung umzugehen. Erst wenn sie die Depression akzeptiert haben, ist es ihnen möglich, damit nach aussen zu treten. Aber auch das braucht wiederum Kraft, die viele Depressive nicht haben. Denn sich immer wieder erklären zu müssen, ist enorm anstrengend, ja demütigend. Zudem können selbst vertraute Menschen Symptome wie Lustlosigkeit oder Antriebslosigkeit meist nicht mit einer Depression in Verbindung bringen. Oftmals heisst es dann, dass sich der Kranke doch bitte zusammenreissen soll. Damit ist jedes weitere Gespräch unmöglich, weil der Depressive nun weiss, dass sein Gegenüber wenig Verständnis hat. Das Schweigen besteht aber sogar gegenüber Angehörigen der Gesundheitsberufe. Nur ein Achtel würde sich im

Gespräch öffnen! Für mich ist das Ergebnis ebenfalls überraschend. Allerdings zeigt es, dass sich das Stigma durch alle Bereiche zieht – auch da, wo wir vermeintlich denken, dass die Personen aufgeklärt sind. Aber selbst in Gesundheitsberufen Tätige scheinen wenig Erfahrung im Umgang mit Depressiven zu haben, sonst würden sie gezielter nachfragen.

**Was lässt sich dagegen tun?**

Ich denke, es braucht mehr Wissen und eine bessere Aufklärung, nicht nur für Angehörige, sondern auch für im Gesundheitswesen Arbeitende. Die Depression ist eine Hirnstoffwechselkrankheit. Wüssten mehr Menschen, dass Botenstoffe im Gehirn für Antrieb oder Lust verantwortlich sind, wäre mehr Verständnis da. Wir reden viel über Depressionen, aber nur die wenigsten wissen, was tatsächlich im Gehirn passiert.

**Wie könnten sich Angehörige gegenüber dem Betroffenen verhalten und diesen unterstützen?**

Man darf die Erkrankung und das Verhalten des Depressiven nicht persönlich nehmen. Wichtig ist ein liebevoller Umgang mit dem Kranken, auch wenn es furchtbar mühsam ist. Sätze wie: «Ich verstehe dich», tun dem Kranken einfach gut. Hilfreich sind auch liebevolle Anleitungen. Beim gemeinsamen Kochen könnte man beispielsweise sagen: «Wärme doch bitte schon die Spaghettisauce auf.» Das sind gezielte Aufforderungen, die die Orientierung im Alltag erleichtern. Braucht ein depressiver Familienvater viel Ruhe, aber der Sohn will unbedingt Musik hören, könnte man sich so einigen, dass dieser Musik über Kopfhörer hört. Depressive sollten sich bewegen. Damit der Aufwand nicht zu gross wird, könnten sich die Familienangehörigen mit dem Spaziergang abwechseln.

**Und wie können Angehörige Kraft tanken?**

Durch Unterstützung über Selbsthilfegruppen (SHG). Leider schliessen sich

Angehörige nur selten zu einer SHG zusammen, oder sie trennen sich sehr schnell wieder von der Gruppe, wenn es dem Angehörigen besser geht. Zudem sollen Psychiater im besten Fall die ganze Familie in die Therapie einbinden. Dann sind alle über die Krankheit informiert und können den Weg gemeinsam gehen.

**Viele Betroffene haben Angst, dass sich nahestehende Menschen von ihnen abwenden. Was ist Ihre Erfahrung?**

Leider passiert das tatsächlich sehr häufig. Viele wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen oder wie sie über die Depression reden können. Allerdings kann die Trennung auch vom Betroffenen ausgehen, wenn ihm die Beziehung zu anstrengend wird.

**Fast jeder Zweite denkt, dass die Depression wieder vorübergeht. Unterschätzen sie das Ausmass der Krankheit?**

Es ist wichtig, zwischen einer leichten, mittelschweren oder schweren Depression zu unterscheiden. Wer eine schwere Depression hat, weiss, dass er es nicht alleine schafft. Die schwere Depression ist ein stark beeinträchtigendes Krankheitsbild. Gedanken an einen Suizid sind permanent vorhanden. Anders sieht es bei der leichten Depression oder dem Burnout aus. Viele denken, dass dieser Schub vorübergehen werde und nehmen ihn nicht ernst. Denn man vermag ja noch einiges zu leisten, wenn auch schlechter. Um nicht in eine schwere Depression abzurutschen, bedarf es aber eines Ausgleichs in der Freizeit. Dazu kann Sport gehören oder Körpertherapien wie Yoga oder Meditation.

**Mehr als jeder Zweite würde einen nahestehenden Menschen unterstützen. Das ist doch eine riesige Ressource!**

Helfen möchte wahrscheinlich jeder Mensch gerne. Aber der erste Schritt muss vom Depressiven ausgehen. Und ob das geht, hängt wiederum vom Schweregrad der Depression ab und davon, welches Verhältnis man zueinander hat. Ich wünsche mir, dass Equilibrium so bekannt wird wie die Caritas. Bei dieser weiss man, dass man Hilfe erhält. So sollte es auch bei uns sein: Equilibrium als Synonym für Hilfe bei Depressionen. ★

## «lean on me»: die Ergebnisse der Umfrage

Im Juli, August und Dezember 2010 wurde eine europäische Umfrage unter dem Titel «lean on me» durchgeführt. Die Befragung erfolgte online in Belgien, Frankreich, Deutschland, Irland, Italien, Spanien und in der Schweiz. 8127 Menschen nahmen teil, davon 1005 in der Schweiz. Erfasst wurde die Meinung einer allgemeinen Bevölkerung im Alter von 16 bis 64 Jahren zum Thema Depression. Bei den Fragen ging es um unterschiedliche Themenbereiche wie Kenntnisse über die Krankheit Depression, Wahrnehmung und Stigma von Depression oder soziale Unterstützung für Betroffene.

### Schweizer Ergebnisse der Umfrage

Von den 1005 Befragten in der Schweiz gaben mehr als ein Drittel (36%) an, dass sie an einer Depression gelitten hatten.

- Mehr als jeder Siebte (17%) war bereits einmal von einem Mediziner mit einer klinisch relevanten Depression diagnostiziert worden.
- Und fast vier Fünftel der Befragten (78%) kannte einen Menschen, der an Depression leidet.

### Wahrnehmung und Stigma

- Jeder Zehnte (10%) gab in der Online-Umfrage an, dass es ihm unangenehm wäre, mit einem betroffenen Freund oder Familienmitglied über Depression zu sprechen.
- Über ein Drittel (37%) derjenigen, die bereits an einer Depression gelitten haben, erzählten weder ihrer Familie noch ihren Freunden davon.
- Fast drei Viertel (74%) der Betroffenen gaben an, dass sie sich sogar von ihren Freunden und ihrer Familie zurückgezogen hätten. Die Gründe: Angst und Scham (27%), Angst vor dem Unverständnis ihnen nahestehender Personen (18%), sie wollten andere nicht mit ihren Problemen belasten (59%), sie wussten nicht, wie sie es ihnen sagen sollten (25%), und sie dachten, die depressive Phase würde wieder vorbeigehen (46%).

### Unterstützung

- Drei von vier Befragten (75%), die an einer Depression gelitten haben, glauben, dass es Depressiven schwer fällt, enge Beziehungen aufrechtzuerhalten.
- Rund ein Drittel (32%) aller Personen, die einmal eine Depression hatten, sagte, dass Freunde oder Familie nicht gewusst hätten, wie sie reagieren sollten, als sie von der Depression erfuhr.

### Kenntnisse

Mehr als sechzig Prozent (62%) der Befragten wussten, dass Depression eine behandelbare Erkrankung ist, für die wirksame Medikamente erhältlich sind. Ein Achtel der Befragten (13%) gab jedoch an, dass sie sich nicht trauen würden, die Depression mit anderen zu besprechen, einschliesslich Personen aus Gesundheitsberufen.

## ZUR PERSON

Christine Heim ist seit Mai 2010 Präsidentin von Equilibrium. Die 48-jährige medizinische Praxisassistentin und Medizinlaborantin ist aufgrund einer bipolaren Störung seit Jahren arbeitsunfähig. Als selbst gewählte Therapie malt sie und hat ein eigenes Atelier. Sie hat sich der abstrakten Kunst zugewandt. Christine Heim lebt in Zürich.



# «Angehörige einzubeziehen»

kann für Betroffene WE

WENN JEMAND AN EINER DEPRESSION LEIDET, IST ES DEN ANGEHÖRIGEN NICHT IMMER KLAR, DASS DAS VERHALTEN DES BETROFFENEN KRANKHEITSBEDINGT IST. DER GENÈVE PSYCHIATER PHILIPPE HUGUELET BITTET DIE ANGEHÖRIGEN DESHALB MANCHMAL ZU EINEM GEMEINSAMEN GESPRÄCH, UM SIE ÜBER DIE FOLGEN DER ERKRANKUNG ZU INFORMIEREN. DIES HILFT DEM UMFELD, DEN PATIENTEN ENTSPRECHEND EINZUSCHÄTZEN UND SICH IHM GEGENÜBER RICHTIG ZU VERHALTEN.

**Herr Dr. Huguelet, Sie betreuen in der psychiatrischen Abteilung des Spitals und in Ihrer Privatpraxis zahlreiche depressive Patienten. Kommt es häufig vor, dass Sie die Familie in die Behandlung einbeziehen?**

Der Normalfall ist es nicht. Solange die Depression das Berufs- oder Familienleben nicht beeinträchtigt, werden nur die Patienten behandelt. Wenn die Depression jedoch zu familiären oder anderen Problemen führt, sollte man sich auch mit dem sozialen Umfeld beschäftigen. Häufig wenden sich die Angehörigen auch von sich aus an mich: Sie möchten wissen, was los ist. Es handelt sich dabei meistens um die Ehe- oder Lebenspartner der Patienten oder um die Eltern. Ich spreche dann im Beisein des Patienten mit ihnen.

**Was ist das Ziel eines solchen Gesprächs?**

Es geht vor allem darum, die Angehörigen über die Depression zu informieren: über die Symptome, den Verlauf und die Behandlung dieser Krankheit. Manchmal führt der

Zustand des Patienten durch das mangelnde Wissen um die Erkrankung zu familiären Konflikten. Den Angehörigen ist es oft nicht klar, dass der Betroffene krank ist, sie denken zum Beispiel, dass er stur oder faul sei, dass er sich gehen lasse, während es ihm in Wahrheit nicht gut geht.

Es ist sehr wichtig, dass die Angehörigen die Hauptsymptome der Depression erkennen und das Verhalten des Betroffenen richtig deuten. Es ist nicht leicht, mit jemandem zusammen zu sein, der niedergeschlagen ist, der alles schwarz sieht und sich nicht in eine kleine Gruppe einfügen kann. Da entsteht leicht der Eindruck, dass der Partner schlecht gelaunt oder sauer auf einen sei. Ein klassisches Problem bei Paaren ist zudem, dass der Depressive eine verminderte Libido hat und dem anderen gegenüber oft auch unausstehlich ist, sodass der Partner denkt, der Betroffene habe ihn nicht mehr gern und ihn deshalb verlässt. Tatsächlich ist das Verhalten jedoch krankheitsbedingt.

**Wie reagieren die Angehörigen auf Ihre Erklärungen?**

Wenn sie erst einmal verstanden haben, dass das Verhalten des Patienten symptomatisch ist für seine Erkrankung, sind sie meistens sehr erleichtert. Danach helfen wir ihnen, besser damit zurechtzukommen. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, dass keine kontraproduktiven Reaktionen hervorgerufen werden.

**Was gilt es zu beachten? Was sollte man im Umgang mit einer depressiven Person vermeiden?**

Vor allem sollte man abwertende und verletzende Bemerkungen vermeiden wie zum Beispiel: «Du musst dich halt zusammenreißen!» Man darf die Patienten auch nicht dazu überreden, ihre Medikamente abzusetzen. Es ist noch immer viel zu wenig bekannt, dass die Depression teilweise biologische Ursachen hat, die medikamentös behandelbar sind. Die Angehörigen fürchten häufig, dass der Patient abhängig wird,

# ge in die Therapie ziehen, rtvoll sein»

Nein, das ist ausgeschlossen! Im Vordergrund einer Behandlung steht die Beziehung zwischen Patient und Arzt. Der Patient muss mir unbedingt vertrauen können. Ich spreche mich daher vorher mit ihm ab: Wenn er möchte, dass ich bestimmte Dinge nicht anspreche, respektiere ich das. Beim gemeinsamen Gespräch mit den Angehörigen frage ich ihn einleitend, ob er mir gestattet, über seine Krankheit zu sprechen. Durch sein Einverständnis entbindet er mich implizit von meiner ärztlichen Schweigepflicht. Durch die gemeinsamen Treffen wissen auch immer alle, was gesagt wurde.

### Kommt es auch vor, dass die Patienten ein Gespräch mit den Angehörigen ablehnen?

Das kommt vor, zum Beispiel wenn ein Patient fürchtet, dass der Arzt etwas «ausplaudern» könnte. Manche fürchten auch, der Therapeut könnte erkennen, dass sie nicht die Wahrheit gesagt oder gewisse Dinge zu ihrem Vorteil darge-

nimmt. Das kommt allerdings eher selten vor.

### Wo liegen die Grenzen solcher Gespräche?

Wenn die familiäre Situation sehr angespannt ist oder zum eigentlichen Problemfeld des Patienten gehört, ist es besser, die Angehörigen nicht zu sehen. In diesem Fall schlage ich eine Paartherapie bei einem Kollegen vor. Manchmal lehnen übrigens auch die Angehörigen ein Gespräch ab, weil sie ahnen, dass sie sich dabei möglicherweise selbst hinterfragen müssten.

### Wodurch unterscheidet sich Ihr Ansatz von einer Familientherapie?

Die Familientherapie beruht auf einem systemischen Ansatz. Sie geht davon aus, dass die Depression des Patienten stark vom familiären System beeinflusst wird; die therapeutische Arbeit konzentriert sich daher auf dieses Bezugssystem. Die kognitive Verhaltenstherapie hingegen hat vor allem den depressiven Patienten im Blick. Die Angehörigen können punktuell einbezogen werden, um ihn zu unterstützen.

### Was machen Sie, wenn der Patient keine Angehörigen hat?

Auch Patienten, die nicht in einer Partnerschaft leben, haben meistens einen Menschen, zu dem sie eine enge Beziehung pflegen und der bei Bedarf einbezogen werden kann. Aber man kann einen Patienten auch behandeln, ohne die Familie zu treffen. ★

doch Antidepressiva machen nicht abhängig.

### Wie sollte man sich also verhalten?

Im Idealfall zeigen die Angehörigen Verständnis und Empathie. Sie sollten versuchen, den Patienten sanft zu ermutigen, damit er nicht in seiner negativen Grundstimmung verharrt. Sie könnten zum Beispiel nicht zu anstrengende Aktivitäten vorschlagen, etwas, was der Patient gerne macht.

### Es ist nicht einfach, mit einer depressiven Person zu leben. Besteht nicht die Gefahr, dass man selbst depressiv wird?

Eine Depression ist zwar nicht ansteckend, doch das Leben mit einer depressiven Person kann den Partner schon beeinflussen, vor allem, wenn er sich für alles verantwortlich fühlt. Beim Gespräch mit den Angehörigen ermuntere ich sie daher, auf ihre eigenen Grenzen zu achten, einen Ausgleich zu suchen, Freunde zu treffen, etwas für sich selbst zu tun. Es hilft dem Partner nicht, wenn man selbst in Depressionen versinkt.

### Sehen Sie die Angehörigen manchmal auch ohne das Wissen des Patienten?

«Es hilft dem Partner nicht,  
wenn man  
selbst in  
Depressionen  
versinkt»

stellt haben. Dabei besteht die Gefahr, dass die therapeutische Allianz zwischen dem Patienten und dem Arzt Schaden

#### ZUR PERSON

Dr. Philippe Huguelet leitet seit ca. zehn Jahren einen der vier Sektoren des allgemeinen psychiatrischen Dienstes der Universitätsklinik Genf (HUG) und ist Lehrbeauftragter an der Universität Genf. Er wurde in Neuenburg geboren und ist 49 Jahre alt. Er ist Spezialist für die Behandlung von psychotischen Störungen, Depressionen und Persönlichkeitsstörungen. Sein Forschungsschwerpunkt ist die Beziehung zwischen Psychiatrie und Spiritualität.

## ANLAUFSTELLEN UND LINKS

### **Alles Gute Basel**

Gesundheitsförderung und Prävention  
Basel-Stadt  
Telefon: 061 267 45 20  
[www.allesgutebasel.bs.ch](http://www.allesgutebasel.bs.ch)

### **APhS Angst- und Panikhilfe Schweiz**

Telefon: 0848 801 109  
E-Mail: [aphs@aphs.ch](mailto:aphs@aphs.ch)  
[www.aphs.ch](http://www.aphs.ch)

### **Ipsilon «Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz»**

Telefon: 031 359 11 08  
E-Mail: [info@ipsilon.ch](mailto:info@ipsilon.ch)  
[www.ipsilon.ch](http://www.ipsilon.ch)

### **KOSCH**

Vermittlung von Selbsthilfegruppen  
Telefon: 0848 810 814  
E-Mail: [gs@kosch.ch](mailto:gs@kosch.ch)  
[www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)

### **Schweizer Psychotherapeuten-Verband SPV**

Kostenlose Vermittlung von Therapieplätzen  
Telefon: 043 268 93 75  
[www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

### **Schweizerische Gesellschaft für Verhaltens- und Kognitive Therapie SGVT**

Telefon: 031 311 12 12  
E-Mail: [info@sgvt-sstcc.ch](mailto:info@sgvt-sstcc.ch)  
[www.sgvt-sstcc.ch](http://www.sgvt-sstcc.ch)

### **Schweizerische Gesellschaft für Zwangsstörungen (SGZ)**

Telefon: 044 716 42 44  
E-Mail: [kontakt@zwaenge.ch](mailto:kontakt@zwaenge.ch)  
[www.zwaenge.ch](http://www.zwaenge.ch)

### **Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana**

Beratung in sozialen, psychologischen und rechtlichen Fragen  
Telefon: 0848 800 858  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

### **Schweizerischer Verein für kognitive Psychotherapie**

Telefon: 022 796 39 82  
E-Mail: [aspcosecretariat@bluewin.ch](mailto:aspcosecretariat@bluewin.ch)  
[www.aspc.ch](http://www.aspc.ch)

### **SGAD Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression**

E-Mail: [info@sgad.ch](mailto:info@sgad.ch)  
[www.sgad.ch](http://www.sgad.ch)

### **SGPP Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie**

[www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)

### **Telefon 143**

Die Dargebotene Hand  
[www.143.ch](http://www.143.ch)

### **VASK Dachverband Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie-/ Psychisch-Kranken**

Hilfe für Angehörige  
Telefon: 061 271 16 40  
E-Mail: [info@vask.ch](mailto:info@vask.ch)  
[www.vask.ch](http://www.vask.ch)

### **Verein Equilibrium**

Telefon: 0848 143 144  
E-Mail: [info@depressionen.ch](mailto:info@depressionen.ch)  
SOS-Adresse: [help@depressionen.ch](mailto:help@depressionen.ch)  
[www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)

### **ZGPP Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie**

Online-Therapievermittlung  
Telefon: 044 286 64 51  
[www.psychiatrie-zuerich.ch](http://www.psychiatrie-zuerich.ch)

### **Kantonale Bündnisse gegen Depression:**

#### **Appenzell Ausserrhoden**

[www.buendnis-depression.ar.ch](http://www.buendnis-depression.ar.ch)

#### **Bern**

[www.berner-buendnis-depression.ch](http://www.berner-buendnis-depression.ch)

#### **Graubünden**

[www.buendnis-gr.ch](http://www.buendnis-gr.ch)

#### **Luzern**

[www.kantonsarzt.lu.ch/index/luzerner\\_buendnis](http://www.kantonsarzt.lu.ch/index/luzerner_buendnis)

#### **Thurgau**

[www.buendnis-gegen-depression.tg.ch](http://www.buendnis-gegen-depression.tg.ch)

#### **Zug**

[www.zugerbundnis.ch](http://www.zugerbundnis.ch)

#### **Genf**

[www.geneve.ch/plancantonal/](http://www.geneve.ch/plancantonal/)

### **Impressum**

#### **Wendepunkt**

Informationen zu Depression und Angststörungen

#### **Herausgeber**

Lundbeck (Schweiz) AG  
Cherstrasse 4, Postfach, 8152 Glattbrugg  
[info@lundbeck.ch](mailto:info@lundbeck.ch), [www.lundbeck.ch](http://www.lundbeck.ch),  
[www.leanonme.ch](http://www.leanonme.ch), [www.depression.ch](http://www.depression.ch)

Konzept und Redaktion: Giger Com GmbH  
Autorinnen: Annegret Czernotta,  
Marie-Christine Mousson  
Gestaltung: Logo 108 GmbH  
Druck: Printmedia GmbH

