

# WENDEPUNKT

Informationen zu Depression und Angststörungen 1/2006



SEITE 3 | DEPRESSION

## «Eine solche Krise kann einen Menschen stärker machen»

Der Zürcher Filmemacher Rolf Lyssy im Interview.



SEITE 7 | LEBENSGEFÜHL

## Schlechte Stimmung? So finden Sie die Balance wieder

Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung für mehr Wohlbefinden.



SEITE 8 | ANGSTSTÖRUNG

## Wenn die Angst der ständige Begleiter ist

Jeder Fünfte leidet mindestens einmal im Leben unter starken oder anhaltenden Ängsten.





## INHALT

## EDITORIAL 2

## DEPRESSION 3

«Eine solche Krise kann  
einen Menschen stärker machen» 3  
Porträt Rolf Lyssy, Zürcher Filmemacher

«Depressionskranke sind keine  
Versager. Sie leiden unter einer  
medizinischen Krankheit.» 4  
Interview mit John P. Kummer,  
Ehrenpräsident Verein Equilibrium

Links zum Thema Depression 4

## LEBENSGEFÜHL 7

Schlechte Stimmung?  
So finden Sie die Balance wieder 7  
Mit der richtigen Strategie  
zu mehr Wohlbefinden

## ANGSTSTÖRUNG 8

Wenn die Angst der ständige  
Begleiter ist 8  
Jeden Fünften macht Angst krank

Heilung möglich 9  
Interview mit Dr. med.  
Christine Huwig-Poppe, Fachärztin  
für Psychiatrie und Psychotherapie

«Mich interessieren die geheimen  
Sehnsüchte, Triebe und Ängste» 11  
Gespräch mit Roger Graf, Krimiautor

Links zum Thema Angststörungen 12

## Impressum

## Wendepunkt

Informationen zu Depression  
und Angststörungen

## Herausgeber

Lundbeck (Schweiz) AG  
Cherstrasse 4, Postfach, 8152 Glattbrugg  
info@lundbeck.ch  
www.lundbeck.ch  
www.depression.ch

## Konzept und Redaktion

Birchmeier und Partner AG, Zug

## Gestaltung und Druck

Victor Hotz AG, Steinhausen



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser

«Reiss dich ein wenig zusammen», «Wenn du wolltest, dann könntest du». Diese und ähnliche Worte kriegen Depressionskranke oft zu hören. Die Angehörigen meinen es gut, wollen motivieren. Sie erkennen aber nicht, dass sie mit diesen Aufforderungen nichts bewirken, sondern im Gegenteil beim Betroffenen nur Schuldgefühle auslösen.

Eine Depression ist eine Krankheit, bei der es zu einer traurigen Verstimmung verbunden mit Angstzuständen, innerer Unruhe sowie Denk- und Schlafstörungen kommt. Das Denken ist verlangsamt und dreht sich meistens um ein Thema, nämlich darum, wie schlecht es geht, wie aussichtslos die jetzige Situation und wie hoffnungslos die Zukunft ist. Depressionen unterscheiden sich vom «normalen» Traurigsein dadurch, dass Betroffene unfähig sind, sich über etwas zu freuen, und grösste Schwierigkeiten haben, Entscheidungen zu treffen.

Der bekannte Filmemacher Rolf Lyssy sagt, dass ihm das Leben während seiner schweren Depression abhanden gekommen sei. «Ich war in einem lamentablen Zustand.» Ihm sei damals bewusst geworden, dass er alleine nicht aus dem schwarzen Loch herausfinden werde. Wie er die Hilfe, die er dringend benötigte, erhielt, lesen Sie ab Seite 3.

Jeder Fünfte leidet im Verlauf seines Lebens einmal unter sehr starken oder anhaltenden Ängsten. Diese Ängste sind derart gross, dass Betroffene den Alltag beinahe nicht mehr meistern können und sich mehr und mehr zurückziehen. Viele wissen nicht, dass sie krank sind. Auf Seite 8 berichten Gertrud Heinz, Hans Furrer und Cornelia Grossenbacher über ihre Angsterkrankung und wie sie den Weg zurück in ein normales Leben gefunden haben.

Depression und Angsterkrankungen sind zwar vielen ein Begriff. Nur wenige wissen allerdings, was sich hinter diesen beiden Krankheitsbildern tatsächlich verbirgt. Was es für die Betroffenen heisst, an einer Depression oder Angsterkrankung zu leiden, was die Gründe dafür sein können und wie eine erfolgreiche Therapie aussieht. Mit «Wendepunkt» will die Lundbeck (Schweiz) AG als Herausgeberin des Magazins eine Lücke schliessen und Betroffenen und Angehörigen aktuelle Informationen zu Depressionen und Angsterkrankungen zur Verfügung stellen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

R. Nil

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



# «Eine solche **Krise** kann einen **Menschen stärker** machen»

Etwa jeder Fünfte leidet in der Schweiz im Laufe seines Lebens an einer Depression. Der Schweizer Filmemacher, Regisseur und Autor Rolf Lyssy ist einer davon. Seine Filmkomödie «Die Schweizermacher» wurde zum grössten Publikumserfolg des Schweizer Kinoschaffens. In einem erschütternden und mutigen Buch schildert er die Stationen seiner Depression.

Er ging durch die Hölle, war ein halbes Jahr arbeitsunfähig und im wahrsten Sinn geistig und seelisch behindert, bar jeder Hoffnung auf Besserung, ohne Perspektiven für die Zukunft. «Wenn der Mensch nicht mehr hoffen kann, aus was für Gründen auch immer, dann vegetiert er nur noch. Genau das traf auf mich zu», schreibt der Zürcher Filmemacher Rolf Lyssy in seinem Buch «Swiss Paradise», in dem er offen und schonungslos über seine schwere Depression berichtet. Scheinbar kam die Krankheit aus heiterem Himmel. Im Nachhinein realisierte er, dass er schon Jahre vorher

## «ICH WAR IN EINEM LAMENTABLEN ZUSTAND.»

immer wieder kraft-, mut- und lustlos gewesen war. «Ich stellte fest, dass die jahrelangen nervenaufreibenden, zeitraubenden, zermürbenden und verletzenden Auseinandersetzungen mit dem schweizerischen Filmszenenfilz Spuren hinterlassen hat-

ten.» Es brauchte die Trennung von seiner Frau, das Scheitern eines Filmprojekts und einen fürchterlichen Sturz in seiner Wohnung, die das Fass zum Überlaufen brachten. Und er fiel immer tiefer in das schwarze Loch, unaufhörlich, wünschte sich nur eins: einzuschlafen und nie mehr aufzuwachen.

### Einweisung

Die Diagnose «Schwere Depression» lehnte Rolf Lyssy am Anfang ab. «Ich war doch nur enttäuscht, verzweifelt, traurig, weil ein Film, der mir viel bedeutet hätte, nicht zustande gekommen war, aber nicht depressiv! Und schon gar nicht suizidgefährdet!» Und wenn es dann doch eine Depression sein sollte, würde sie sicher in ein paar Tagen oder spätestens zwei Wochen verschwunden sein, dachte er. Doch die Spirale von Panik, Angst und Verzweiflung drehte sich immer weiter. Das Leben war ihm abhanden gekommen, er konnte nicht mehr kommunizieren, entglitt sich selber. «Ich war in einem lamentablen Zustand, damals im Mai vor acht Jahren.» Es wur-

### ZUR PERSON

Rolf Lyssy wurde 1936 geboren und wuchs in Zürich und Herrliberg auf. Einen einzigartigen Erfolg erzielte er mit dem Film «Die Schweizermacher». Dieser wurde zum grössten Publikumserfolg des Schweizer Kinoschaffens. Es folgten u. a. Filme wie «Kassettenliebe», «Teddy Bär» und «Leo Sonnyboy». Daneben hat er Theaterstücke inszeniert und Dokumentarfilme gedreht. Sein nächstes Projekt: ein Buch, in dem seine Kolumnen aus dem «Tagblatt der Stadt Zürich» zusammengefasst sind.

## LINKS ZUM THEMA DEPRESSION

Der **Verein Equilibrium** hat es sich zum Ziel gesetzt, Depressionen in all ihren Erscheinungsformen gemeinsam mit den Betroffenen zu bewältigen. Er vermittelt Informationen über Entstehung, Verlauf und Therapiemöglichkeiten. Equilibrium setzt sich für eine zeitgemässe Psychiatrie und Psychologie ein, räumt aber auch Platz für alternative Therapieansätze ein. Der Verein arbeitet mit einem Fachbeirat aus Psychiatern und Psychologen zusammen.

[www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)  
Informationen anfordern unter  
Telefon 0848 143 144  
bei aktuellen Problemen:  
[help@depressionen.ch](mailto:help@depressionen.ch)

**www.depression.ch:** Was passiert bei einer Depression im Gehirn? Wie wird eine Depression erkannt? Wann ist Selbstmordgefahr gegeben? All diese Fragen werden auf der Informationswebsite beantwortet. Hilfreich ist auch ein Forum, in dem Betroffene, ihre Angehörigen und am Thema Interessierte miteinander kommunizieren können.

**www.depression.unizh.ch:** Welche Therapieansätze haben sich bei einem manisch-depressiven Verlauf der Krankheit bewährt? Wem hilft die Lichttherapie, und braucht es eine begleitende Psychotherapie? Die Homepage der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich mit dem fachlichen Hintergrundwissen informiert umfassend über Depressionen.

Die **«Dargebotene Hand»** hilft Betroffenen, die das Gespräch suchen. Das muss nicht zwangsläufig über die Telefonnummer 143 erfolgen. Der Verband bietet auch Beratung per E-Mail und im Einzel-Chat. Gewählt wird die gewünschte Region und anschliessend erfolgt die Registrierung mit dem Passwort. Datenschutz und Anonymität geniessen bei der «Dargebotenen Hand» oberste Priorität.

**Telefon 143**  
[basel-beratung@143.ch](mailto:basel-beratung@143.ch)  
[ostschweiz-beratung@143.ch](mailto:ostschweiz-beratung@143.ch)  
[zuerich-beratung@143.ch](mailto:zuerich-beratung@143.ch)  
[www.143.ch](http://www.143.ch)

de ihm bewusst, dass er alleine nicht mehr aus diesem schwarzen Loch herausfand. Er brauchte Hilfe. In einem lichten Moment, zwei Tage vor Pfingsten, wies der Filmemacher sich selber in die Psychiatrische Klinik ein in der Hoffnung, dass die Ärzte ihm helfen könnten. Er richtete sich auf einige Tage ein, doch der Arzt sprach von einigen Wochen. Dieser Gedanke schien ihm unerträglich: «Länger als zwei Wochen in dieser Umgebung, mit den Irren... Das würde ich nicht aushalten, nie, unmöglich», schreibt er in seinem Buch. Er blieb sechs Monate.

## Widerstand

Anfangs wehrte Rolf Lyssy sich gegen die Medikamente: «Dreimal täglich, morgens, mittags, abends, eine Pille. Aber was würde mich erwarten, wenn ich die Therapie verweigerte? Eine noch schlimmere Höllenfahrt, an deren Ende die totale Verblödung wartete?», fragte er sich. «Ein Medikament gegen eine Infektion kann ich von meinem Verstand und Gefühl her akzeptieren. Damit verbunden ist die Hoffnung, dass die Symptome besser werden», sagt er heute. «Bei einer psychischen Erkrankung befindet man sich in einem Aus-

# «Depressionskranke sind keine Versager. Sie leiden unter einer medizinischen Krankheit.»

**Der Verein Equilibrium mit seinen Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz verhilft depressiven Mitmenschen zu einem psychischen, physischen und sozialen Gleichgewicht. Oberstes Ziel ist die gemeinsame Bewältigung von Depressionen. Betroffenen und Angehörigen hilft Equilibrium, das Licht am Ende des Tunnels zu sehen.**

## *Leiden depressive Menschen heute noch immer unter einem Stigma?*

**John P. Kummer:** Ja, leider ist das noch immer der Fall. Depressionen werden verniedlicht. Man hört oft: «Der will bloss nicht», «Es fehlt ihm am Willen», «Er könnte, wenn er wollte», «Wahrscheinlich liegt's am Charakter».

Nicht nur das Wort Depression ist ein stigmatisierender Begriff. Auch Burnout, ein Modewort, steht für den medizinischen Begriff «Erschöpfungsdepression». Die Überbeanspruchung, Überarbeitung, die Hektik unserer Zeit führen vielfach zu einer Depression. Unsere Zeit ist depressionsfördernd. In einer Studie, die vor 15 Jahren gemacht wurde, gaben 90 Prozent der Leute bei einer Umfrage an, nicht zu wissen, was eine Depression ist. Die meisten sprachen einer Depression den Krankheitscharakter ab. Symptome, die rasch wie-

der vorbeigehen. Nur gerade 10 Prozent der Befragten wussten, was eine Depression ist, und stuften sie als Krankheit ein.

## *Aber es leiden vergleichsweise viele Menschen an einer Depression?*

**John P. Kummer:** Man spricht davon, dass die Hälfte der Bevölkerung einmal in ihrem Leben unter psychischen Störungen leidet, allein ein Viertel unter Depressionen. Häufiger betroffen sind Frauen. Vielleicht, weil Frauen ehrlicher sind, eher zugeben, dass sie leiden. Männer flüchten sich in Aktivitäten, Alkohol oder sonst eine Sucht. Depressionen gehören zu den prominentesten psychischen Störungen.

## *Wie kann der Verein Equilibrium helfen?*

**John P. Kummer:** Wir leiten den Patienten zur Selbsthilfe an. Das ist unerhört wichtig für den Betroffenen, denn er fühlt sich mit sei-

nahmezustand.» In der ganzen Verzweiflung, in der sich Rolf Lyssy eh schon befand, wurde er noch verzweifelter, weil die Hoffnung auf Besserung auf sich warten liess. Über sieben Wochen war er schon in der Klinik und eine Änderung seines Gemütszustandes war nicht in Sicht. «Die Tage waren nach wie vor von Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit und Entscheidungsunfähigkeit geprägt. Immer wieder überfielen mich Verzweiflung und Suizidfantasien», schreibt er in «Swiss Paradise». Die einzigen erträglichen Augenblicke waren für ihn die Zeit vor dem Einschlafen, wenn die Me-

dikamente zu wirken begannen und das quälende Grübeln für ein paar Stunden aufhörte.

### «IMMER WIEDER ÜBERFIELEN MICH VERZWEIFLUNG UND SUIZIDFANTASIEN.»

#### Entscheidungsnot

Neben den zermürbenden Grübeleien machte ihm die Entscheidungsunfähigkeit zu schaffen. Das begann schon beim Aufwa-

chen. Sollte er aufstehen, sich wieder einem sinnlosen Tag ausliefern? Was sollte er anziehen? «Wie ein Vollidiot stand ich vor dem schmalen Kleiderschrank, in dem drei Hosen und einige Hemden hingen. Soll ich die grüne Hose anziehen, aber da passt das Hemd nicht dazu, dann könnte ich doch die blaue Hose anziehen, aber die ist nicht mehr so sauber.» Er schildert diese Entscheidungsnot so quälend, dass er damit sogar die Leserinnen und Leser seines Buches fast in den Wahnsinn treibt. Man möchte helfen, Entscheidungen fällen, die Verzweiflung mildern.

ner Krankheit sehr allein, ist in sich abgeschlossen, verlässt oft das Haus nicht mehr, hat kein Selbstwertgefühl, kann oft nicht mehr arbeiten. In dieser Abkapselung ist der Betroffene komplett hilflos. Er hat keine Kraft zu lesen, sich über die Krankheit zu informieren. Es hilft ihm, wenn man ihm sagt, dass er irgendwann wieder aus dem schwarzen Loch herauskommt. In unseren Kursen informieren wir Betroffene über die Krankheit, sodass sie Bescheid darüber wissen, was auf sie zukommt. Wir haben alle 14 Tage einen Gruppenabend. Zwei Stunden sprechen wir über die Krankheit, eigene Erfahrungen werden ausgetauscht.

#### Was ist für Depressive wichtig zu wissen?

**John P. Kummer:** Es ist wichtig für Betroffene zu wissen, dass Depressionen behandelbar sind. Man muss ihnen das Gefühl nehmen, dass sie Versager sind, ihnen bewusst machen, dass sie unter einer medizinischen Krankheit leiden. Sie sollten sich bei den ersten Anzeichen an ihren Arzt wenden und sich ihren Angehörigen anvertrauen. Betroffene müssen lernen, in dieser schwierigen Lebensphase Geduld mit sich selber zu haben, und nicht zu viel von sich erwarten.

#### Was können Angehörige von Depressiven tun, wie helfen sie den Kranken am besten?

**John P. Kummer:** Angehörige werden wegen des Arztgeheimnisses oft nicht vollumfänglich informiert. Doch es gibt immer mehr Ärzte, die die nächsten Angehörigen miteinbeziehen. Aktiv kann einem psychisch Kran-

ken nur bedingt geholfen werden. Das Anerkennen der Krankheit gibt den Betroffenen schon viel. Und auch durch ihre Anwesenheit helfen Angehörige. Wichtig ist es, dem Betroffenen Aufgaben zu geben, die er erledigen muss. Das beginnt schon am Morgen beim Aufstehen. Ein Mensch in der depressiven Phase will nicht aufstehen. Angehörige sollen ihn immer wieder antreiben. Irgendwann einmal fühlt sich der Betroffene doch angesprochen. Auch wenn es ihm schwer fällt, am Schluss ist er stolz, diese Aufgabe erfüllt zu haben. Allerdings braucht es Menschen, die das überhaupt aushalten können. Nächste Angehörige müssen auch darauf achten, dass ihr eigenes körperliches und seelisches Wohl nicht zu kurz kommt.

#### Was sind Erfolg versprechende Therapien?

**John P. Kummer:** Medikamente und ein Coaching durch einen Psychiater oder Psychologen. Praktisch alle Betroffenen lehnen am Anfang Medikamente ab, vor allem Frauen. Die Leute haben Angst, dass durch Medikamente der Charakter verändert wird, etwas im Hirn passiert, das sie nicht kontrollieren können. Aber gerade Betroffene, die eine Depression nicht zum ersten Mal erleben, sind dankbar, dass es gut wirksame Medikamente gibt, die das Schlimmste verhindern. Antidepressiva machen zudem nicht süchtig. Kognitive Gesprächstherapien gehören immer dazu bei einer Therapie. Der Psychiater muss nachforschen, wie es überhaupt zur Depression kommen konnte, dem Betroffenen den Weg zeigen, ihn anleiten, wie er aus der Depression herausfindet. ■



**John P. Kummer**  
Ehrenpräsident Verein Equilibrium

#### ZUR PERSON

John P. Kummer ist Ehrenpräsident des Vereins Equilibrium, den er 1994 in Zug mitbegründet hat. Er litt selber unter Depressionen, das letzte Mal vor 13 Jahren. In seiner nachfolgenden sechsjährigen hypomanischen Phase hat der Vereinsvorstand unter seiner Führung eine Selbsthilfeorganisation in der Deutschschweiz und im Tessin auf die Beine gestellt. Die Idee ging von der ersten Selbsthilfegruppe in Zug aus. Heute gibt es 11 Anlaufstellen mit über 60 Gruppen in der Schweiz. Der Verein zählt 1000 Mitglieder. In den Gruppen versammeln sich zweimal monatlich zirka 1000 Betroffene.

### «SWISS PARADISE»

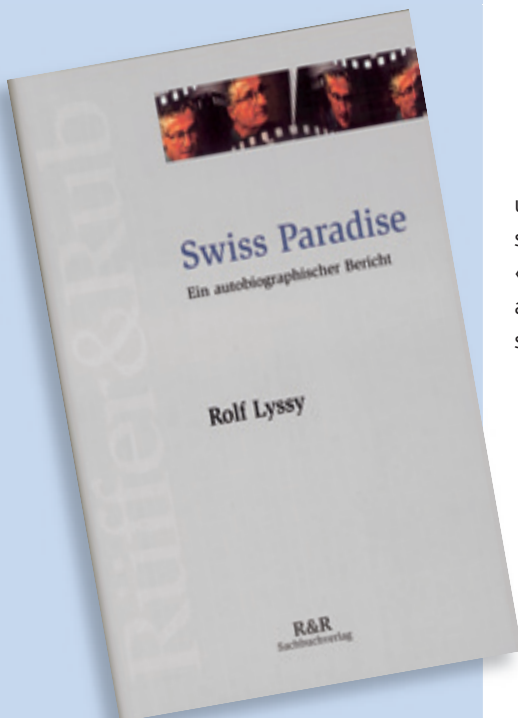
Ein Auszug aus dem autobiographischen Bericht von Rolf Lyssy

«Ich hätte mich ohrfeigen können. Freiwillig war ich in die Klinik eingetreten, auf Anraten meines Psychiaters Dr. K. Zuvor hatten wir es drei Monate lang mit ambulanter Gesprächstherapie und Psychopharmaka versucht. Vergeblich.

Am Gründonnerstag hatte sich mein Zustand massiv verschlechtert: Die Angst und das zwanghafte Grübeln waren kaum mehr zu ertragen. Ich tiggerte in der Wohnung herum, schlug zwi-schendurch immer wieder verzweifelt den Kopf an einen Türrahmen, um das wahnsinnige Rotieren der wirren, un-kontrollierten Gedanken zu stoppen. Ich machte das täglich, schon seit Wochen. Ein Wunder, dass mein Schädel noch keinen Schaden genommen hatte. Mir graute vor den bevorstehenden Pfingst-feiertagen: leere Tage, Alleinseinstage.

In einem Anflug von Klarheit beschloss ich, mich selbst einzuliefern, in die Klinik, die ich zwei Wochen vorher schon mal vorsorglich begutachtet hatte.»

«Swiss Paradise»  
Ein autobiographischer Bericht von Rolf Lyssy,  
Rüffer & Rub, Sachbuchverlag, Zürich, 2001



#### Angehörigen-Hilfe

Wie Angehörige reagieren sollten, ist für Rolf Lyssy noch heute eine ungelöste Frage. «Überreagieren ist das Falsche, sich übermässig engagieren kann problematisch werden, denn der Kranke befindet sich in einer negativen Spirale, die auch Angehörige mitreissen kann», gibt er zu bedenken. Und er ist überzeugt, dass Freunde

«DIE KRISE HAT MICH AN  
EINEN PUNKT GEBRACHT,  
WO ICH FRÜHER NICHT  
WAR.»

und Bekannte einem Betroffenen in dieser Situation nur bedingt helfen können. «Man ist allein auf sich gestellt und muss allein durch diese Krise. Das ist für Aus-senstehende sehr schwer zu verstehen.»

#### Heilung

Waren es die Medikamente, der Klinik-aufenthalt, die liebevollen Bemühungen sei-ner Familie, der Freundinnen und Freunde, die immer da waren, oder war es ganz ein-fach die Zeit? Nach sechs Monaten ver-spürte Rolf Lyssy zuerst zaghaft ein po-sitives Lebensgefühl, das von Tag zu Tag stärker wurde. Er konnte die Klinik verlas-sen und hatte ganz stark das Gefühl, dass er diesen Ort bestenfalls als Besucher, jedoch nicht mehr als Patient aufsuchen würde. «Ich hatte die Gewissheit, die Depression überstanden zu haben.» Und er ist über-zeugt, dass auch eine solche Krise einen Menschen stärker machen kann. «Die Kri-se hat mich an einen Punkt gebracht, wo ich früher nicht war. Ich fühle heute eine grosse Ausgeglichenheit in mir.» ■



# Schlechte Stimmung? So finden Sie die Balance wieder

Wer kennt diese Tage nicht: Man ist verstimmt, fühlt sich antriebslos, ist müde und erschöpft und kann sich zu nichts aufraffen. Um in solchen Momenten das Gleichgewicht wiederzufinden, sich besser zu fühlen und sich selbst Kraft zu geben, gibt es einfache Strategien. Das Rezept heisst **Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung.**

Für die Gesundheit kann man viel tun, und das mit wenig Aufwand: Regelmässige Bewegung, eine gute Ernährung und Entspannungsmomente im Alltag reichen aus, um die eigene Befindlichkeit massiv zu verbessern und die Lebensqualität zu erhöhen. Wer Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung in seinen Alltag einbauen will, muss lernen, Egoist zu sein und sich dafür Zeit zu nehmen. Nur auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und etwas für sich selbst zu machen: ein Buch lesen, endlich den Aquarell-Kurs besuchen, mit guten Bekannten einen Ausflug unternehmen oder mit einem lieben Menschen wieder einmal ausgiebig schwatzen. Wichtig ist, dass die Aktivitäten einem gut tun und Freude machen.

## 1. Bewegen Sie sich!

Bewegung ist ein hervorragender Stimmungsaufheller. Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein! Ein zügiger Spaziergang, Schwimmen oder Walking in einer Gruppe tun es auch. Durch die körperliche Anstrengung kommt es zu einer psychischen Entspannung. Der Körper reagiert nach sport-

lichen Aktivitäten mit einer angenehmen Müdigkeit, und Alltagsbelastungen lassen sich mit wohldosierten, nicht überfordernden Bewegungs- und Sportaktivitäten gut abbauen.

## 2. Ernähren Sie sich gut und gesund!

Eine ausgewogene Ernährung, die eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet, trägt massgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und geniessen Sie in aller Ruhe ein feines Essen bei guten Gesprächen mit Ihrer Familie und mit Freunden. Nichts zu suchen haben beim Essen Hektik, Stress und Streit. Das schlägt nicht nur auf den Magen, sondern drückt auch auf die Stimmung.

## 3. Entspannen Sie sich!

Belastungs- und Erschöpfungszustände können mit Entspannungs-Techniken positiv beeinflusst werden. Bewusstes Atmen, Musikhören, Autogenes Training oder Yoga lenken ab und entspannen Körper und Geist. Zurück bleibt ein befriedigendes Gefühl, das Sie durch den Tag trägt. ■

## INFORMATIONEN ZU BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND ENTSPANNUNG

Ausführliche Informationen rund um gesundes Essen bietet die Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Zu den Themen Entspannung und Bewegung finden sich vielfältige Informationen und Angebote auf der Website der Gesundheitsförderung Schweiz: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

# Wenn die **Angst** der **ständige Begleiter** ist

Wenn Angst ein normales Mass überschreitet, wird das Leben zur Qual. Dennoch dauert es oft mehrere Jahre, bis Menschen mit einer Angsterkrankung zum Arzt gehen. Denn die Scham, über die eigene Angst zu reden, ist gross. Häufig wissen Betroffene auch gar nicht, dass sie krank sind.

«Mit 16 Jahren hielt ich ein Wasserglas in der Hand und hatte plötzlich Angst davor, zu zittern und das Wasser zu verschütten. Mir blieb nur die Möglichkeit, das Glas mit beiden Händen festzuhalten», erzählt Gertrud Heinz\*, 60. Nach diesem ersten Angsterlebnis blieb die Angst vor weiteren Episoden. Trotz ihrer Ängste zwang sie sich als junge Frau dazu, im Ausland zu arbeiten. Die Angst wurde zwar weniger, ging aber nie weg. Nach ihrer Rückkehr suchte sie deshalb eine Psychiaterin auf. 35 Jahre lang wurden ihre Ängste wie eine Depression behandelt, obwohl sie an einer Generalisierten Angststörung litt. Denn damals kannte man diese Erkrankung mit den Symptomen der ständigen Besorgtheit und Ängstlichkeit nicht. Äusserlich war ihr zudem nie etwas anzusehen. «Abgespielt hat sich alles nur innerlich», so Gertrud Heinz. Erst seit zwei Jahren wird ihre Krankheit spezifisch behandelt. Sie bekommt Antidepressiva und geht in die Psychotherapie. Körperliche Ursachen wurden durch Tests ausgeschlossen.

## Jeden Fünften macht Angst krank

Zirka 20 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben unter sehr

starken oder anhaltenden Ängsten.<sup>1</sup> Angst an sich ist ein normales Gefühl. Es gehört zum Leben wie Wut oder Traurigkeit. Angst kann bei Prüfungen helfen, sich besser vorzubereiten, und ohne Angst, die Energie freisetzt, hätten unsere Vorfahren keine Jagdbeute erlegen können. Denn bei Angst bereitet sich der Körper auf schnelles Handeln vor, indem Stresshormone ausgeschüttet werden. Als Konsequenz steigen der Blutdruck und die Herzfrequenz, der Mensch wird leistungsfähiger. Angst wird aber dann ein Problem, wenn sie als Bedrohung erlebt wird, lange anhält und die Lebensqualität durch Vermeidungsverhalten stark beeinträchtigt<sup>2</sup>, so wie bei Gertrud Heinz. Das Gleiche war auch bei Cornelia Grossenbacher, 42, der Fall.

### «Ich fühlte mich blöd, weil da nichts war.»

Als ihr Mann einen Herzinfarkt erlitt und sie zu diesem Zeitpunkt in Istanbul weilte, entwickelte sich erstmals die Angst, «dass etwas passiert, wenn ich nicht da bin». Ein halbes Jahr nach diesem dramatischen Erlebnis entwickelte sie einen nächtlichen Anfall

mit Herzrasen, Schweissausbruch, Engegefühl in der Brust, der sich über eine Stunde hinzog. Nachdem im Spital alle Untersuchungen normal ausfielen, ging Cornelia Grossenbacher wieder nach Hause. Eine Woche später trat das gleiche Gefühl auf. Sie stand am Buffet im eigenen Restaurant. Übelkeit trat ein, sie atmete zu schnell, es wurde ihr schwindelig. Der Ehemann rief den Notarzt an. Wiederum wurde nichts entdeckt: «Ich fühlte mich blöd, weil da nichts war.» Als Konsequenz verschwieg sie weitere Attacken. Aus Angst, mitten im Restaurant tot umzufallen, konnte sie aber auch nicht mehr arbeiten. Dieser Teufelskreis der Angst vor der Angst führte dazu, dass sie sich aus dem Leben zurückzog. Die genauen Ursachen der Angsterkrankungen sind nach Angaben von Dr. med. Christine Huwig-Poppe, Leitende Ärztin an der Tagesklinik Kilchberg, Zürich, bis heute nicht bekannt. Ein genetischer Faktor ist vorhanden, da Angsterkrankungen familiär gehäuft auftreten. Mehrheitlich beginnt die Angststörung im Alter von 15 bis 25 Jahren. Frauen sind, ausser bei Zwangsstörungen, häufiger betroffen als Männer.



Andere auslösende Faktoren sind traumatische Ereignisse, mangelnde soziale Fertigkeiten wie geringe Durchsetzungskraft, länger andauernde belastende Situationen wie Tod, Trennung oder Scheidung und ein ungesunder Lebensstil mit wenig körperlicher Bewegung, Drogenkonsum, wenig Schlaf, Nikotin und Alkohol. Eine gestörte Neurochemie des Gehirns wird ebenfalls als Ursache für Angststörung diskutiert.<sup>3</sup>

#### Den Teufelskreis unterbrechen

«Als ich nach meinem Studium auf eine sehr gute Stelle verzichtete und nicht wusste, ob dies aufgrund meiner Angst der Fall ist oder weil die Stelle mir nicht entsprach, wollte ich endlich mein Leben ändern», meint Hans Furrer\*, 30. 14 Jahre litt er da bereits unter diesen Ängsten. Dass er an der Sozialen Angststörung (Social Anxiety Disorder, SAD) erkrankt ist, weiss er

erst seit einem Jahr. Alles fing mit 16 Jahren an, als auf einmal zwei Programme in seinem Kopf abliefen: Eines, bei dem er sich beobachtet fühlte und deshalb Angst bekam, ein weiteres, das die Realität widerspiegelte. Es endete damit, dass sich der heutige Akademiker in seine privaten vier Wände zurückzog. Die SAD gehört zu den dritthäufigsten psychischen Störungen hinter Depression und Alkoholabhängigkeit. Trotzdem wird die Störung oft übersehen. Denn soziale Unsicherheit und Ängstlichkeit sind ein Alltagsphänomen, das auch von Fachleuten unterschätzt wird.<sup>4</sup>

Heute befinden sich Gertrud Heinz, Cornelia Grossenbacher und Hans Furrer in Therapie. Es geht ihnen besser, obwohl immer wieder die alten Ängste auftreten. Was jedoch alle in der Therapie gelernt haben, ist das Gefühl, Angst zulassen zu können. Und dieser unterbrochene Teufelskreis der Angst wirkt befreiend. Die Medikamente geben den nötigen Halt. Für Hans Furrer ist sein heutiges Leben im Vergleich zu früher ein Unterschied wie Tag und Nacht. In der jetzigen Firma muss er öffentlich reden und reist ins Ausland, wo er fremde Menschen trifft. Erstmals hat er das Gefühl, frei entscheiden zu können und nicht mehr angstgesteuert zu sein. ■



**Dr. med. Christine Huwig-Poppe**  
Fachärztin für Psychiatrie und  
Psychotherapie und Leitende Ärztin  
an der Tagesklinik Kilchberg, Zürich

## Heilung möglich

**Angststörungen sind ernst zu nehmende Erkrankungen. Je früher mit der Therapie begonnen wird, desto grösser sind die Heilungschancen.**

#### Was passiert bei einer Angststörung?

**Dr. med. Christine Huwig-Poppe:** Bei einer Angststörung kommt es zu einer katastrophisierenden Fehlbewertung von Situationen und eigenen Körperreaktionen. Aus der Wahrnehmung eines unregelmässigen Herzschlags entsteht beispielsweise die Befürchtung, einen Herzanfall zu erleiden und möglicherweise daran zu sterben. Das verursacht Angst und führt zur Ausschüttung von körpereigenen Stresshormonen, verbunden mit körperlichen Stressreaktionen wie beschleunigter Herzschlag, schnelles Atmen, kalte Hände und Schwitzen. Betroffene richten ihre Aufmerksamkeit zuneh-

mend auf mögliche Gefahrensignale aus und geraten so in einen Teufelskreis der Angst. Ähnliche Situationen werden in Zukunft gemieden oder nur noch in Begleitung Dritter aufgesucht.

#### Wie werden Angststörungen therapiert?

**Dr. med. Christine Huwig-Poppe:** Die moderne Therapie von Angststörungen baut auf fünf Elementen auf: die Krankheitsaufklärung, die Psychotherapie und medikamentöse Behandlung, die sozialarbeiterische Unterstützung, die Angehörigenarbeit und schliesslich eine gute Rückfallprophylaxe. Nach einer ausführlichen diagnostischen Abklärung zu Beginn



**GERTRUD HEINZ\*, 60:**

Der Angstinhalt hüpfte von einem Gegenstand zum nächsten. Es kann tagelang die gleiche Angst sein oder aber sie kann innerhalb eines Tages x-mal wechseln: Dann ist es die Angst vor Donnerstag, da arbeite ich allein, vor dem Essen in der Kantine, wenn nicht die gewohnten Kolleginnen da sind, vor dem Alleinsein, vor der neuen Putzfrau. Vor allem, was neu ist. Das Angstgefühl ist immer präsent. Schlimm finde ich diffuse Ängste, bei denen ich nicht genau weiss, wovor ich mich fürchte.

**CORNELIA GROSSENBACHER, 42:**

Es begann vor sechs Jahren. Ich hatte plötzlich Herzstechen, Atemnot, ein Engegefühl in der Brust. Ich dachte, ich müsste sterben. Nachdem ich zweimal beim Notarzt war und nichts gefunden wurde, kam ich mir dumm vor. Ich hatte weiterhin ständig Angst, auf einmal tot umzufallen. Deshalb zog ich mich zurück, konnte fast niemanden mehr grüssen. Ich konnte nicht im Tunnel Autofahren, war unzufrieden und unausstehlich. Ich konnte auch nicht mehr arbeiten. Durch Zufall haben Freunde von meiner Situation erfahren und mir einen Psychiater genannt. Ich weiss nicht, was ich ohne diese Hilfe gemacht hätte. Ich kam mir so nutzlos vor, wahrscheinlich hätte ich mich umgebracht.

**HANS FURRER\*, 30:**

In meinem 16. Lebensjahr fing es an: Ich fühlte mich beobachtet, wenn ich etwas tat. «Der lacht wegen mir», war meine Meinung. Ich reagierte mit Schweissausbrüchen. Mein Studium habe ich so ausgewählt, dass sich freies Sprechen vor Publikum vermeiden liess. Zusammen sein in grossen Gruppen bei sozialen Anlässen oder mit mehr als zwei Freunden gleichzeitig war mir unmöglich. Ein Restaurantbesuch war beispielsweise nur denkbar, wenn neben meinem Tisch rechts und links kein anderer anschloss.

\* Name von der Redaktion geändert

wird gemeinsam mit dem Patienten ein individueller Therapieplan erstellt und entschieden, welche dieser fünf Elemente zur Anwendung kommen sollen. Wir klären die Patienten ausführlich über ihre Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten auf. Sie sollen zu Experten ihrer eigenen Erkrankung werden. Das schafft Sicherheit und vermindert das Gefühl, der Erkrankung ausgeliefert zu sein. Zudem können wir die Patienten so in die therapeutischen Entscheidungen einbeziehen.

**Eines der fünf Elemente in der Therapie von Angststörungen ist die Psychotherapie. Wie sieht diese aus?**

**Dr. med. Christine Huwig-Poppe:** Am besten untersucht ist die kognitive Verhaltenstherapie in der Behandlung von Angststörungen. Zentraler Therapiebaustein ist das Expositionstraining. Dabei sucht der Patient nach einer entsprechenden therapeutischen Vorbereitung angstbesetzte und bislang gemiedene Situationen wieder auf und kann so seine Befürchtungen realistisch überprüfen. Er macht die Erfahrung, dass die Angst mit der Zeit nachlässt und er diese mit Hilfe von bestimmten Strategien bewältigen kann. Dies schafft neue Zuversicht in die eigenen Möglichkeiten, erfordert aber auch intensives und regelmässiges Üben.

**Wann werden Medikamente in der Therapie eingesetzt?**

**Dr. med. Christine Huwig-Poppe:** Die Entscheidung für oder gegen ein Medikament hängt ab von der Art und Schwere der Erkrankung, eventuellen zusätzlichen Erkrankungen wie beispielsweise einer Depression und der individuellen Situation des Betroffenen. Bei einer einfachen Panikstörung kann eine alleinige Psychotherapie völlig ausreichend sein. Die Kombinationsbehandlung ist jedoch in vielen Fällen effektiver. Wichtig ist es, den Patienten in die Entscheidung einzubeziehen.

**Welche Medikamente werden üblicherweise verordnet?**

**Dr. med. Christine Huwig-Poppe:** Heute werden moderne Antidepressiva aus der Gruppe der Serotoninwiederaufnahmehemmer eingesetzt. Insgesamt sind die modernen Antidepressiva

zwar gut verträglich und effektiv in der Wirkung, doch können gerade in der Anfangsphase gewisse Nebenwirkungen auftreten. Patienten sollten darüber im Vorfeld aufgeklärt werden, genauso wie über den verzögerten Wirkungseintritt von etwa drei bis vier Wochen.

**Wie wichtig ist es, dass ein Patient den Grund für seine Angststörung kennt?**

**Dr. med. Christine Huwig-Poppe:** Die meisten Patienten möchten verstehen, wie es zu ihren Ängsten gekommen ist. In der Regel tragen dazu verschiedene Faktoren bei wie zum Beispiel eine Tendenz zu ausgeprägten körperlichen Stressreaktionen, lebensgeschichtliche Faktoren und vor allem akute Belastungssituationen. Nicht immer ist der Auslöser eindeutig zu finden. Viel wichtiger ist es, dass die Patienten verstehen lernen, welche Mechanismen ihre Ängste aufrechterhalten und wie sie darauf Einfluss nehmen können. So erlangen die Patienten auch mehr Selbstvertrauen.

**Ist bei einer Angststörung eine vollständige Heilung möglich?**

**Dr. med. Christine Huwig-Poppe:** Je früher mit der Therapie begonnen wird, desto besser ist die Prognose. Häufig gelangen die Patienten aber erst Jahre, nachdem das Leiden begonnen hat, in unsere Praxis. Das zieht dementsprechend längere Behandlungszeiten nach sich. Wichtig ist auch, Begleiterkrankungen zu diagnostizieren und zu behandeln. Mit einer adäquaten Therapie kann eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

**Was passiert, wenn Angststörungen nicht behandelt werden?**

**Dr. med. Christine Huwig-Poppe:** Wird die Angststörung nicht behandelt, kann dies weitere Komplikationen mit sich bringen. Die Betroffenen ziehen sich von ihrem sozialen Umfeld zurück, geben frühere Interessen auf und haben Mühe, ihren beruflichen Aufgaben nachzukommen. Depression kann dann die Folge sein. Andere versuchen ihre Ängste durch vermehrten Alkohol- und Substanzmittelkonsum zu bewältigen mit der Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung. ■

**Referenzen**

1. Kessler RC., McGonagle KA., Zhao S., Nelson CB., Hughes M., Eshleman S., Wittchen HU., Kendler KS.: Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey. Arch Gen Psychiatry 1994; 51: 8-19.  
 2. Perkonig A., Wittchen HU.: Epidemiologie von Angststörungen. In: Kasper S., Möller HJ (Hrsg). Angst- und Panikerkrankungen. Jena: Fischer 1995.  
 3. Bach M., Nutzinger DO.: Langzeitverlauf von Angststörungen. In: Kasper S., Möller HJ (Hrsg). Angst- und Panikerkrankungen. Jena: Fischer 1995.  
 4. Sheeran T., Zimmermann M.: Social phobia: Still a neglected anxiety disorder? J Nerv Ment Dis 2002; 190: 786-788.

## «Mich interessieren die geheimen Sehnsüchte, Triebe und Ängste»

Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen.  
Oder wie geht ein Krimiautor mit dem Thema Angst um?  
Ein Gespräch mit Roger Graf.

Wer liebt sie nicht, die spannenden Krimis, die einen nachts nicht mehr zur Ruhe kommen lassen. Es fehlt noch das Ende, die Auflösung ist unsicher und man mag den Haupthelden der Handlung nicht gehen lassen, ohne zu wissen, was aus diesem wird. Dann wird Angst als etwas Positives erlebt; ganz anders als die Angst, bei der sich die Gedanken im Kreise drehen und krank machen. Ein Meister des Krimifachs ist Roger Graf, geboren 1958 in Zürich. Wer kennt sie nicht, die haarsträubenden Fälle des Philip Maloney, in denen der Held alltäglich ist, unschön und irgendwie uninteressant, tollpatschig und so unheldenhaft? Schlichtweg so wie Menschen im echten Leben auch. Roger Graf hat einen neuen Kurzkrimi geschrieben, in dem dieses Mal die Angst im Zentrum steht. Ein Augenschein.

### Wie recherchieren Sie zum Thema Angst?

**Roger Graf:** Angst ist ein derart universelles Gefühl, dass ich dazu nicht recherchieren muss. Ich recherchiere für meine Bücher eigentlich nur technische Details, bei allem

anderen lasse ich mich von meiner Inspiration und meinen Erfahrungen leiten.

### Lösen heute andere Themen Angst aus als früher?

**Roger Graf:** Angst ist konjunkturabhängig. Je unsicherer die Zeiten, umso ängstlicher die Menschen. Dazu kommt, dass es schwer ist zu akzeptieren, dass die Menschen in einer hoch zivilisierten Welt nach wie vor von einem Virus dahingerafft werden können.

### Gibt es für Sie weibliche und männliche Ängste? Oder unterscheiden Sie da nicht?

**Roger Graf:** Die Ängste sind vermutlich die gleichen, aber Männer und Frauen gehen oft unterschiedlich damit um. Natürlich gibt es die eher frauentypischen Phobien wie Spinnen und Mäuse. Vom psychologischen her reizen mich als Schriftsteller aber eher diffuse Ängste, die objektiv gar nicht vorhanden sein sollten – wenn beispielsweise jemand von einer Existenzangst getrieben wird, obwohl er ausgesorgt hat, oder

### WAS IST EINE ANGSTSTÖRUNG?

Angst ist eine unangenehme, aber gesunde Reaktion auf drohende Gefahr. Sie ermöglicht entweder Flucht oder Kampf und kann willentlich nicht beeinflusst werden. Bei einer Angststörung hingegen handelt es sich um eine krankhaft veränderte, unverhältnismässige Angst, meist in Begleitung von Panikattacken.

**Generalisierte Angststörung:** Charakteristisch sind übersteigerte, quälende und unrealistische Befürchtungen, die sich auf alle Alltagssituationen beziehen können. Auch die Ängste selbst können zum Gegenstand der Besorgnis werden. Dadurch liegt eine körperliche Anspannung in Verbund mit vegetativen Symptomen wie Durchfall, Harndrang, Schwindel etc. vor. Der Krankheitsverlauf ist meist chronisch. Ohne Behandlung treten fast immer begleitende Depressionen auf.

**Soziale Angststörung:** Die Betroffenen fürchten sich vor Situationen, in denen sie im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen. Sie glauben inkompetent oder schwach zu sein. Körperliche Symptome reichen von Erröten bis hin zu Panikattacken. Dies führt dazu, diese Situationen zu meiden, was von leichteren Behinderungen bis hin zur sozialen Isolierung führt.

**Panikstörung:** Panikattacken treten wiederholt und ohne erkennbaren Grund auf. Symptome sind Herzklopfen, Enggeföhl in der Brust, Zittern etc., die in der Regel 10 bis 30 Minuten, aber auch Stunden andauern können.

**Agoraphobie:** Angst, an Orten zu sein, von denen eine Flucht schwierig oder peinlich sein könnte oder wo im Fall einer Panikattacke keine Hilfe erreichbar sein könnte. Zum Beispiel alleine ausser Haus zu sein, in einer Menschenmenge zu sein, Reisen im Bus etc.

**Spezifische Phobien:** Angst wird bei bestimmten Dingen, Situationen oder Aktivitäten ausgelöst, wie durch Tiere (Spinnen) oder Flugreisen.

Quelle: [www.swissanxiety.ch](http://www.swissanxiety.ch)



Roger Graf  
Krimiautor

«DIE ANGST KOMMT NIE ALLEIN»

Roger Graf, Schriftsteller und Autor der haarsträubenden Fälle des Philip Maloney, hat exklusiv für Lundbeck einen Krimi geschrieben. Mehr Infos zu Roger Graf unter: [www.rogergraf.ch](http://www.rogergraf.ch).

AUSZUG AUS DEM KURZKRIMI

«Zanni hielt einen Moment inne und stützte sich an einem Baum ab. Die Kleider klebten an seinem Körper und seine Knie zitterten. Er versuchte zu lauschen, doch sein rasselnder Atem war lauter als alles, was es sonst zu hören gab. Und eigentlich war es ganz still. Unnatürlich still. Keine Vögel, kein Wind, der durch die Bäume rauschte, nur sein Keuchen. Seine Schläfen pochten, als würde sein Herz das Blut in einem rasenden Tempo durch seinen Körper jagen, so wie sie ihn jagten, doch jetzt schien es, als hätten sie aufgegeben, endlich aufgegeben ... »

ein kerngesunder Mensch ständig neue Krankheitssymptome an sich wahrnimmt.

*Muss man als Autor selber ein Menschenkenner sein, um Angst erkennen und darstellen zu können?*

**Roger Graf:** Schriftsteller gehen in Grenzbereiche, auch der Psyche. Sie loten die Abgründe, Irrwege und Paradoxien des menschlichen Verhaltens aus.

*Das heisst, als Krimiautor müssen Sie selber Angst erlebt haben, um Angst beschreiben zu können?*

**Roger Graf:** Jeder Mensch hat schon Angst erlebt. Diese dann aber auch in Worte oder eine Geschichte zu fassen, ist etwas ganz anderes.

*Was ist anders?*

**Roger Graf:** Jemand, der ein Buch liest, befindet sich in einem entspannten Zustand. Diese Entspannung mit Spannung zu füllen – darin besteht die Kunst des Schreibens.

*Sie setzen sich berufsmässig mit Ängsten auseinander. Sind Sie deshalb offener im Umgang mit Ihren eigenen Ängsten?*

**Roger Graf:** Angst ist ein Grundmotiv für Spannungsgeschichten. Als Krimiautor bewege ich mich immer an den Randzonen der menschlichen Psyche. Mich interessieren vor allem die verborgenen Leichen im Keller, die Geheimnisse, welche die Menschen nicht preisgeben möchten, ihre geheimen Sehnsüchte, Triebe und Ängste. Das ist immer auch ein Wechselspiel mit der eigenen Psyche. Denn alles ist bei jedem Menschen vorhanden, nur die Mischung ist unterschiedlich und die Formen der Verdrängung auch. ■

ANLAUFSTELLEN

**Psychische Probleme? Wie weiter?**  
Ärztegesellschaft des Kantons Zürich (AGZ)  
Telefon 044 421 14 14

**Angst- und Panikhilfe Schweiz**  
Hölzlistrasse 165, 4232 Fehren  
Hotline 0848 801 109  
E-Mail: [aphs@aphs.ch](mailto:aphs@aphs.ch)  
[www.aphs.ch](http://www.aphs.ch), [www.panik.ch](http://www.panik.ch)

**KOSCH**  
Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz  
Laufenstrasse 12, 4053 Basel  
Telefon 061 333 86 01  
E-Mail: [gs@kosch.ch](mailto:gs@kosch.ch)  
[www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)

**Verein Equilibrium**  
Ibelweg 20, 6304 Zug  
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)

**Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana**  
Beratung in sozialen, psychologischen und rechtlichen Fragen  
Hardturmstr. 261, Postfach, 8005 Zürich  
Telefon 0848 800 858  
E-Mail: [kontakt@promentesana.ch](mailto:kontakt@promentesana.ch)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

**Hilfe für Angehörige**  
VASK  
Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken  
St. Alban-Anlage 63, 4052 Basel  
Telefon 061 271 16 40  
E-Mail: [info@vask.ch](mailto:info@vask.ch)  
[www.vask.ch](http://www.vask.ch)

BÜCHER/BROSCHÜREN

**Depressionen erkennen, heilen**  
Eine Information für Patienten und deren Angehörige.  
Lundbeck (Schweiz) AG  
Letzte überarbeitete Auflage, März 2006.

**Wege aus der Depression**  
So finden Betroffene und ihre Angehörigen Mut  
Pascale Gmür, Helga Kessler  
Beobachter Ratgeber, ISBN 3 85569 331 5

WEITERE INFORMATIONEN

**Schweizerische Gesellschaft für Angststörungen**  
[www.swissanxiety.ch](http://www.swissanxiety.ch)

**Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie**  
[www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)

