Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Aktionswochen zum Thema Depression

13. – 24. September 2010

Ein Projekt des Kantons Graubünden
In project dal Chantun Grischun
Un progetto del Cantone dei Grigioni

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Sponsoren

Graubündner Kantonalbank

ÖKK

Medienpartner

SÜDOSTSCHWEIZ MEDIEN

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Supporter

- **Holcim (Schweiz) AG**
  Zementwerk Untervaz
- **Bündnispartner**
- **Gemeinden GR**
- **Zahlreiche weitere Supporter!**

HAMILTON

VAGO. Aus gutem Grund.

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Ablauf

Fachreferat

Dr. med. Suzanne von Blumenthal, Chefärztin PDGR, Spezialgebiet Schwangerschaften und betreut insbeondere die Mutter Kind-Station in der Klinik Beverin

Podiumsdiskussion

- Dr. med. S. von Blumenthal
- Dr. med. Gian Bieler, Facharzt für Allgemeinmedizin, eigenständige Praxis in Samedan
- Angelina Grazia, Beraterin bei Mütter- und Väterberatung GR und arbeitet zusätzlich als Stillberaterin, Ausbildung zur Pflegefachfrau
- Moderation: lic. phil. Manuela Barizzi, Psychologin FSP und Projektleiterin „Bündner Bündnis gegen Depression“

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Volkskrankheit Depression…

Ein Projekt des Kantons Graubünden
In project dal Chantun Grischun
Un progetto del Cantone dei Grigioni

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

… und heute: Babyblues oder Depression??

Dr. med. Suzanne von Blumenthal

Chefärztin PDGR

Samedan

16. September 2010

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Zeichen einer Depression

Veränderungen, die seit mindestens während zwei Wochen anhalten

- Veränderung der **Gefühle** der Person
- Veränderung des **Denkens** der Person
- Veränderung des **Verhaltens** der Person

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Ursachen

- Familiäre Häufung, Erbfaktoren
- Seelische Belastungen
- „Lebensumbruch“, neue Lebensphase
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Persönlichkeitseigenschaften
- Körperliche Krankheiten

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Verschiedene Schweregrade und Typen

- **Unipolare depressive Störung**

  Einzelne Episode, rezidivierend oder chronisch

  - Leichte Episode
  - Mittelgradige Episode
  - Schwere Episode

- **Bipolare Störung**

  Bipolar I oder Bipolar II

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Unipolare depressive Störung

Einzelne Episode

Rezidivierend

Rezidivierende Depression Chronischer Verlauf

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Verlauf und Prognose

Depression

- 5 % aller Menschen leiden zu jedem Zeitpunkt an einer Depression
- 20 % der Menschen erkranken mind. ein Mal im Leben
- Verhältnis Männer : Frauen = 1 : 2
- 10 % – 25 % aller Patienten in einer Hausarztpraxis leiden an einer Depression,
- davon werden bloss 57 % als depressiv erkannt
- Beginn: 1. Gipfel im frühen Erwachsenenalter
  2. Gipfel nach dem 40. Lebensjahr

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Bipolare Störung

Bipolar I

→ **Manie**

→ **Depression**

Bipolar II

Frank et al. (1991)

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Verlauf und Prognose

Bipolare Störung (manisch-depressive Krankheit)

- Ca. 1,2 % der Bevölkerung
- Männer und Frauen betroffen
- Beginn mit 20 Jahren, aber auch im Alter von 50 Jahren

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Suizidgefahr

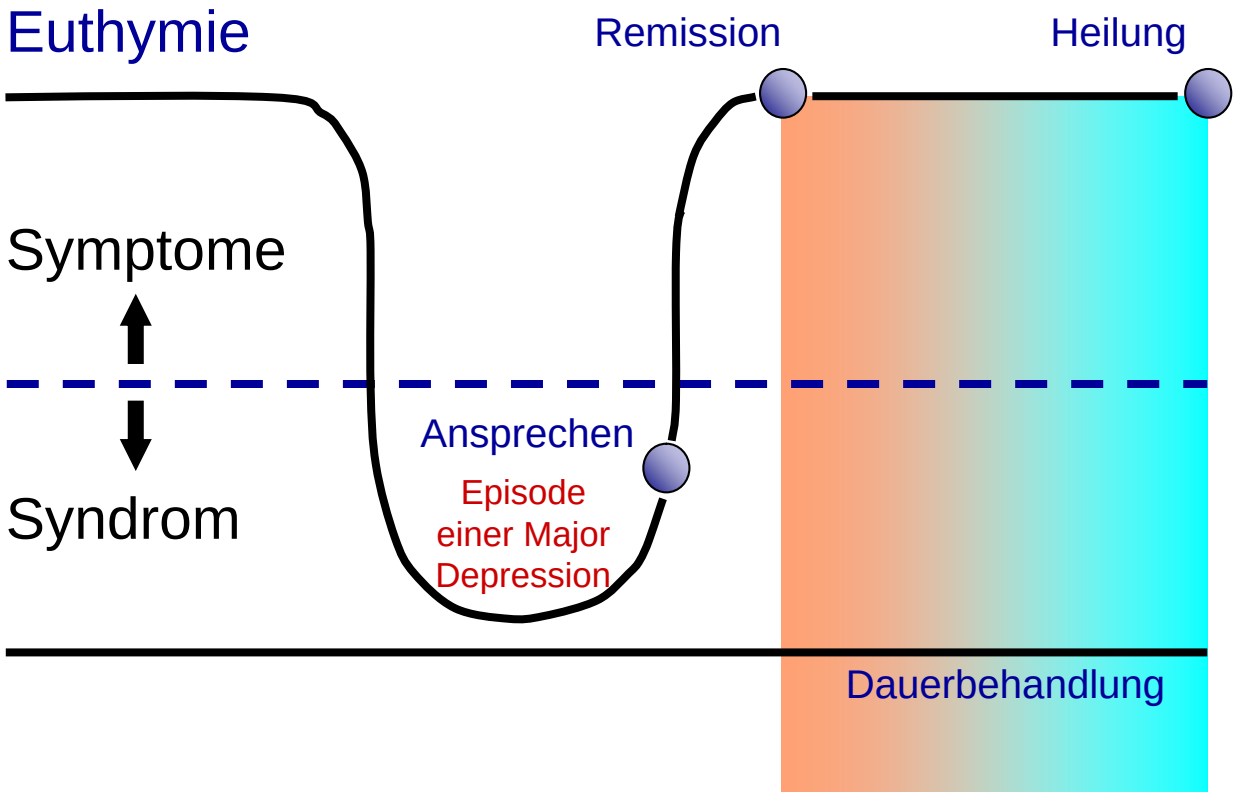
- In der Schweiz sterben 1 – 2 % der Menschen an Suizid
- 90 % haben eine Depression oder eine andere psychische Störung
- Mehr Männer als Frauen (3 : 1)
- Direkte Suizidhinweise
  - Suizidankündigungen
  - Suiziddrohungen

Behandlung

Soziale und wirtschaftliche Unterstützung
Medikamentöse Therapie
Psychotherapie
Ambulant
Tagesklinik
Fachperson mit eigener Praxis
Stationär
Ernährung
Wege aus der DEPRESSION
Seelsorge/ spirituelle Unterstützung
Der 1. Schritt zu einer erfolgreichen Behandlung ist das Gespräch mit einer Fachperson Ihres Vertrauens
Bewegung
Kontakt mit Betroffenen
Entspannung
Familiäre Unterstützung
darüber sprechen

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Behandlung

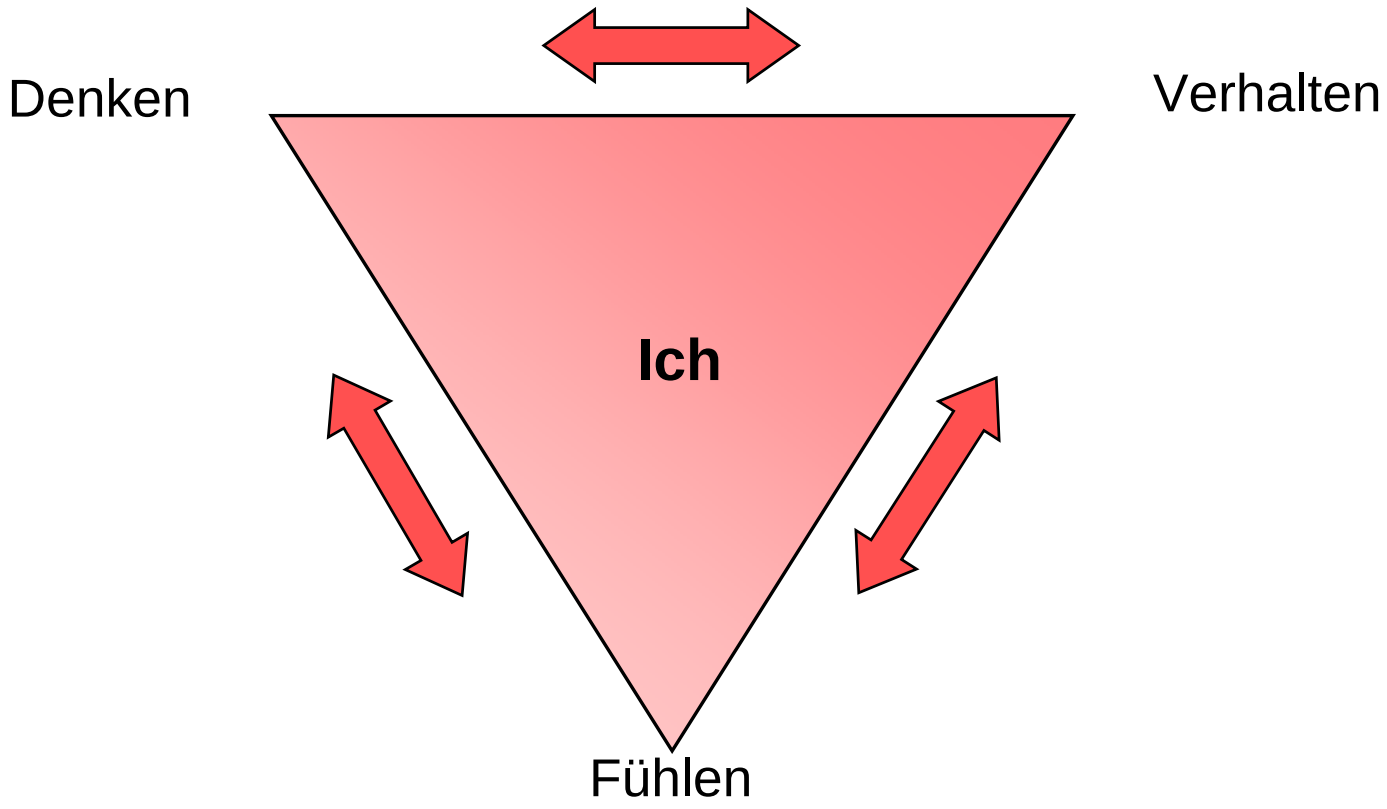


Heilung Dauerbehandlung

Nach Thase und Kupfer (1996)

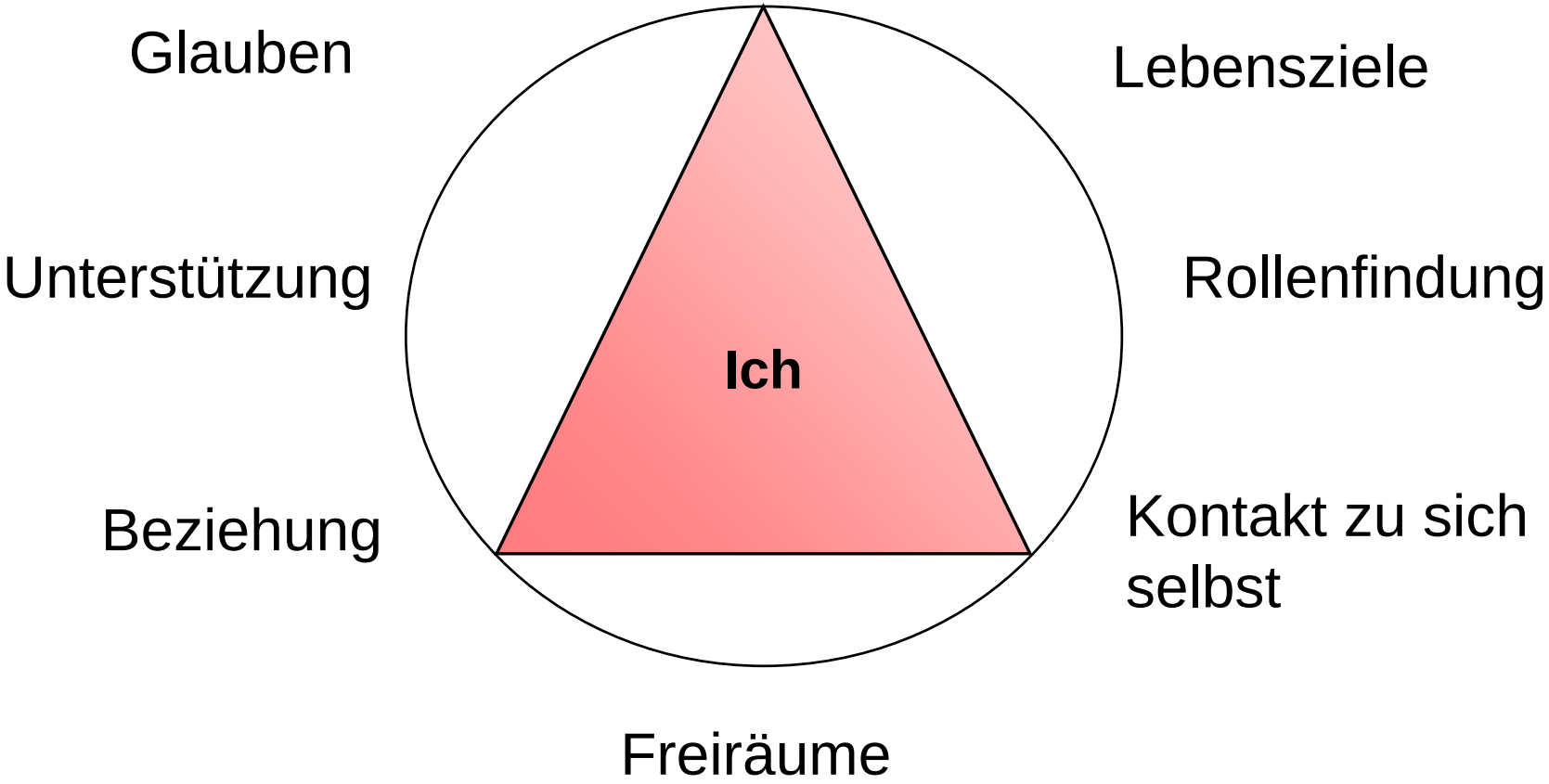
Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Zusammenhang von Denken-Fühlen-Handeln



Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Ich-Gleichgewicht



Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Fazit

- **Depression kann jede und jeden treffen!**
- **Depression hat viele Gesichter!**
- **Depression ist behandelbar!**
  - Hausärztin / Hausarzt
  - Psychiaterin / Psychiater
  - Psychotherapeutin / Psychotherapeut
  - Ambulanter Psychiatrischer Dienst
  - …

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Babyblues

oder Depression?

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Stimmungskrisen nach der Geburt

3 Formen

- Stimmungstief im Wochenbett oder **Babyblues**
- Wochenbettdepression oder **postpartale Depression**
- Wochenbettpsychose oder **postpartale Psychose**

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Babyblues

- Vorübergehende leichte depressive Verstimmung bei einer Frau in den ersten Wochen nach der Geburt
- Hält nur wenige Tage an
- Die Frau fühlt sich unsicher, traurig, ängstlich, erschöpft, gereizt, macht sich übertriebene Sorgen, weint häufig, ist schlaflos

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Babyblues

- Betrifft ca. 70 % aller Wöchnerinnen
- Ist keine Krankheit
- Vergeht von selbst
- Ist eine gesunde Reaktion auf die Veränderungen durch die Geburt und Mutterschaft

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Babyblues

Hauptursache:

Hormonelle Umstellung nach der Geburt:

- Hoher Hormonspiegel (Oestrogen und Progesteron) fallen mit der Geburt des Mutterkuchens ab
- Oestrogen beeinflusst Stimmung

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Wochenbettdepression

- Typisch ist eine schleichende Entwicklung in den ersten zwei Jahren nach der Geburt
- 10 – 20% der Mütter sind betroffen
- Kennzeichen: In erster Linie körperlich
  - Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Reizbarkeit, Taubheitsgefühle, Zittern, Schwindel, Schlafstörungen, sexuelle Unlust

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Wochenbettdepression

- Energiemangel
- Traurigkeit
- Inneres Leeregefühl
- Schuldgefühle
- Ambivalente Gefühle dem Kind gegenüber
- Allgemeines Desinteresse
- Teilnahmslosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Tötungsgedanken (auf sich, auf das Kind, auf andere Familienmitglieder)
- Ängste
- Panikattacken
- Zwangsgedanken

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Wochenbettdepression

- Ist behandlungsbedürftig
- Ambulant
- Stationär bei Selbsttötungsgefahr
- Extrem selten töten Mütter ihr eigenes Kind (1-2 pro 100‘000 depressive Mütter)

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Wochenbettpsychose

- Plötzlicher Beginn einer akuten Erregung oder Verwirrtheit
- Wahnideen
- Wahrnehmungsstörungen
- Extreme Angstzustände
- 1 - 3 pro 1‘000 Mütter sind betroffen
- Oft notfallmässige Klinikbehandlung notwendig

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Ursachen

Biologisch

- Körperliche Erschöpfung nach der Geburt
- Plötzliche Veränderung von Bauch, Brüsten, Stoffwechsel, Verdauung nach der Geburt
- Ungleichgewicht der Hormone

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Ursachen

Psychisch

- Die Mutter wird mit ihren Ängsten, ihrer Unvollkommenheit oder einem unrealistischen Mutterbild konfrontiert
- Die Frau muss sich von ihrer eigenen Kindheit verabschieden
- Neue soziale Strukturen: z.B. Berufsaufgabe, zu hause bleiben bedeutet Isolation

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Ursachen

Psychosozial

- Erwartungen, die die junge Mutter an sich selbst hat
- Vermutungen der jungen Mutter, was Dritte von ihr erwarten
- Missbrauchs- und Vergewaltigungserfahrungen

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Ein Projekt des Kantons Graubünden
In project dal Chantun Grischun
Un progetto del Cantone dei Grigioni

Bündner Bündnis gegen DEPRESSION

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!