

Nur «schlecht drauf»? – oder steckt eine Depression dahinter?

Für den Selbsttest beantworte die folgenden Fragen:
Kreuze «ja» an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Dich zutrifft.
Sämtliche Fragen, die mit «ja» beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt dagegen 5 Punkte.

	Ja	Nein
1. Du bist oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Du kannst dich schlecht konzentrieren und fühlst dich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Du hast keinen Antrieb mehr, empfindest oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Selbst Dinge, die dir sonst Freude gemacht haben, interessieren dich jetzt nicht mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Du hast das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten verloren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Du quälst dich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Du zermarterst dir den Kopf über die Zukunft und siehst alles schwarz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Am Morgen ist alles am schlimmsten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Du leidest an hartnäckigen Schlafstörungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Du ziehst dich von anderen Menschen zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Du hast körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Du hast keinen oder wenig Appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Du hast keine Lust mehr auf Sexualität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Du bist verzweifelt und möchtest nicht mehr leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn du eine Punktzahl von 5 und mehr erreichst, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung findest du bei Bündner Institutionen, die in diesem Flyer aufgeführt sind.

Ärzte und Therapeuten

Wende dich an deine/n Hausärztin/Hausarzt oder an eine Fachperson. www.buendneraerzteverein.ch (Mitglieder) oder im Telefonbuch
Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden Tel. 081 252 90 23
www.kjp-gr.ch, info@kjp-gr.ch
Bündner Vereinigung für Psychotherapie
www.bvp.ch (Mitglieder)
Psychiatrische Dienste Graubünden (ab 18 J.) Tel. 058 225 25 25
www.pdgr.ch, info@pdgr.ch

Bei Krisensituationen

SMS- und Telefonberatung für Kinder und Jugendliche www.147.ch Tel. 147 (24h)
Tel. 143 – Die dargebotene Hand Ostschweiz Tel. 143 (24h)
www.ostschweiz.143.ch
Sanitätsnotruf Tel. 144

Kinder- und Jugendberatung

Regionale Sozialdienste Tel. 081 257 26 54
www.soa.gr.ch (Dienstleistungen/Sozialberatung)
Schulpsychologischer Dienst Tel. 081 257 27 42
www.av.s.gr.ch (Dienstleistungen), info@av.s.gr.ch
Pro Juventute GR www.projuventute-gr.ch Tel. 081 252 17 18
graubuenden@projuventute-gr.ch
Infoklick.ch, Kinder- und Jugendförderung Schweiz mit Tschau.ch www.tschau.ch

Fachstellen Jugendarbeit

Fachstelle jugend.gr – Dachverband Jugendarbeit Graubünden Tel. 081 353 33 34
www.jugend.gr, info@jugend.gr
AKJ – Arbeitsstelle kirchliche Jugendarbeit kath. Landeskirche GR Tel. 081 254 36 05
www.gr.kath.ch/akj, akj@gr.kath.ch
Fachstelle Jugendarbeit der evang.-ref. Landeskirche GR Tel. 081 250 02 56
www.gr-ref.ch, susanne.gross@gr-ref.ch
Blaues Kreuz Prävention + Gesundheitsförderung GR www.jugendgr.blaueskreuz.ch Tel. 081 286 36 51
jugendgr@blaueskreuz.ch

Selbsthilfe/Hilfe für Angehörige

Team Selbsthilfe Graubünden Tel. 081 353 65 15
www.teamselbsthilfe.ch, kontakt@teamselbsthilfe.ch
VASK Gaubünden Tel. 081 353 71 01
www.vaskgr.ch, vask.graubuenden@bluemail.ch

Weitere Unterstützungsangebote

Bündner Apotheken www.apothekerverein.ch
Seelsorge Wende dich direkt an das Pfarramt deiner Kirchgemeinde.



unruhig?
 unkonzentriert?
 reizbar?
 traurig?
 lustlos?

WAS IST LOS?



Depression kann jede und jeden treffen

Nicht alle sind davon betroffen, aber eine Depression kann grundsätzlich jede und jeden treffen, unabhängig von Alter oder Geschlecht. Nur weil du nicht selbst betroffen bist, heisst das nicht, dass es dich nichts angeht. Es könnte ja auch eine Freundin oder einen Freund von dir sein, die/der deine Unterstützung braucht!

Depression ist mehr als nur Traurigkeit. Depression ist eine Erkrankung. Das Problem ist, dass sie oft nicht erkannt wird und viele Betroffene gar nicht wissen, dass sie krank sind.

Ablenkung, Willenskraft oder ein «Kopf hoch» reichen leider nicht, um aus der Depression herauszukommen!

Je früher desto besser – Nimm die Krankheit ernst und hol dir Hilfe.



Depression hat viele Gesichter

Fühlst du dich seit mehr als zwei Wochen schlecht, kannst dich nicht mehr richtig über etwas freuen und hast auf nichts mehr Lust? Fühlst du dich traurig, energielos oder leicht reizbar? Die Ablenkversuche deiner Freunde nützen nichts und du hast vielleicht sogar keine Freude mehr am Leben?

Dies sind nur einige Anzeichen für eine Depression. Oft können besondere Belastungen, wie z.B. der Verlust eines geliebten Menschen oder Schwierigkeiten in der Schule eine Depression auslösen. Manchmal kann sie aber auch ohne Grund auftreten.

Depression zeigt sich nicht bei jeder und jedem gleich. Suche dir im Zweifelsfall Hilfe und rede darüber.



Depression ist behandelbar

Du kannst nicht einfach warten, bis die Depression von alleine wieder weg ist. Man muss sie so früh wie möglich behandeln. Durch eine Psychotherapie kann eine Depression gut behandelt werden. Manchmal braucht es aber noch eine zusätzliche Unterstützung durch spezielle Medikamente.

Keine Sorge, Medikamente gegen Depressionen machen nicht abhängig und werden auf dich abgestimmt. Eine Fachperson kann dich darüber aufklären.

Schau doch mal auf der Rückseite dieser Broschüre nach, wo du dir Hilfe holen kannst.