

## Im Notfall

### Psychiatrie Baselland

Zentrale Aufnahme  
365 Tage / 24 Stunden erreichbar  
Telefonnummer: +41 61 553 56 56

### Kinder- und Jugendpsychiatrie Baselland

365 Tage / 24 Stunden erreichbar  
Telefonnummer: +41 61 553 55 55

### Medizinische Notrufzentrale

Offizielle Notrufzentrale der Region Basel  
Telefonnummer: +41 61 261 15 15

### Die Dargebotene Hand

365 Tage / 24 Stunden erreichbar  
E-Mail/Chat-Beratung unter: [www.143.ch](http://www.143.ch)  
Telefonnummer: 143

### Hilfe für Kinder und Jugendliche

365 Tage / 24 Stunden erreichbar  
SMS an 147 / E-Mail/Chat-Beratung unter: [www.147.ch](http://www.147.ch)  
Telefonnummer: 147

### Elternnotruf

365 Tage / 24 Stunden erreichbar  
E-Mail-Beratung unter: [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)  
Telefonnummer: 0848 35 45 55

### Polizei 117

### Sanität 144



PD Dr. med. Matthias Jäger  
Direktor Erwachsenenpsychiatrie,  
Psychiatrie Baselland

Ein depressiver Mensch kann sich oftmals gar nicht vorstellen, dass sich dieser Zustand wieder verbessert. Hoffnungslosigkeit und Scham können zu Rückzug und Vermeidungsverhalten führen. Für die betroffenen Personen ist es wichtig, dass nahe Bezugspersonen die Beziehung mit ihnen pflegen, Hoffnung aufrechterhalten und sie unterstützen, eine Behandlung aufzusuchen. Eine Vielzahl therapeutischer Ansätze sind sehr gut wirksam und führen in der richtigen Kombination zu raschen Erfolgen.

Das Bündnis gegen Depression Basel-Landschaft wird unterstützt von:  
Swisslos Basel-Landschaft



Projektleitung:  
Verein Tele-Hilfe Basel,  
Die Dargebotene Hand Basel, Tel. 143



### Das Bündnis gegen Depression

In der Schweiz wurde das Aktionsprogramm «Bündnis gegen Depression» seit 2003 in vielen Kantonen erfolgreich eingeführt mit dem Ziel:

- die Versorgungs- und Lebenssituation depressiver Menschen zu verbessern
- Fachpersonen und Organisationen, welche mit Betroffenen und Angehörigen in Kontakt sind, zu vernetzen

Das Bündnis gegen Depression basiert auf vier Interventionsebenen:

#### 1. Kooperation mit Hausärzten und -ärztinnen zwecks Fortbildung

Ziel ist es, die Krankheit rechtzeitig zu erfassen und angemessen zu behandeln.

#### 2. Info-Aktivitäten: Aufklärung der Öffentlichkeit

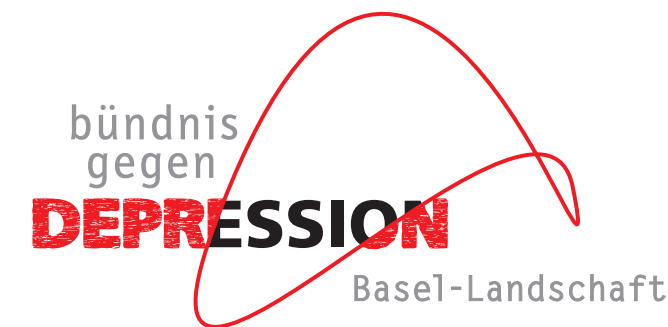
Ziel ist es, über die Krankheit sachlich und verständlich zu informieren und das Wissen über mögliche Behandlungen zu verankern.

#### 3. Zusammenarbeit mit Multiplikatoren, Multiplikatorinnen und Zielgruppen

Ziel ist es, Schlüsselpersonen des öffentlichen Lebens über das Thema zu informieren und nach Bedarf zu schulen, damit sie in ihrem Umfeld auf das Thema Depression aufmerksam machen können.

#### 4. Angebote für Betroffene und Angehörige

Ziel ist es, den Aufbau von Selbsthilfegruppen zu unterstützen und zu begleiten. Besondere Angebote richten sich an Personen mit Suizidgefährdung und deren Angehörige.



Depression kann jeden treffen.

Depression hat viele Gesichter.

Depression ist behandelbar.

«Tag und Nacht sorgte ich für meine Frau. Ich konnte nicht mehr richtig schlafen und war doch so müde. Ich bin froh, ist es mir gelungen, Hilfe anzunehmen; heute geht es mir wieder viel besser.»

Franz, 76 Jahre, pflegender Angehöriger

Depressive Erkrankungen gehören zu den weltweit schwerwiegendsten Krankheiten. In der Schweiz ist etwa jede 5. Person davon betroffen.

Depression ist eine Krankheit, die jeden und jede treffen kann, unabhängig von Alter, Beruf, sozialem Stand und Herkunft.

Depression ist ein Risikofaktor für das Auftreten anderer schwerwiegender Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose und Diabetes.

### Depression kann jeden treffen



«Ich funktioniere perfekt, doch in mir drin ist nichts mehr, keine Freude, keine Trauer, nur Leere, nichts. Auch keine Liebe mehr für meine Familie.»

Adrian, 45 Jahre, Vater und Führungskraft

Einer Depression geht oft eine besondere Belastung oder ein kritisches Ereignis voraus, wie etwa der Verlust einer geliebten Person, eine Krankheit oder eine anhaltende Überforderung am Arbeitsplatz.

Einige Betroffene erleiden nur eine einzige depressive Phase, die Wochen oder Monate andauern kann. Bei anderen tritt die Depression immer wieder auf.

Depression hat viele Gesichter und unterschiedliche Symptome.

«Alles hat mich gelangweilt und genervt, doch ich hatte einfach nicht die Kraft, etwas zu ändern.»

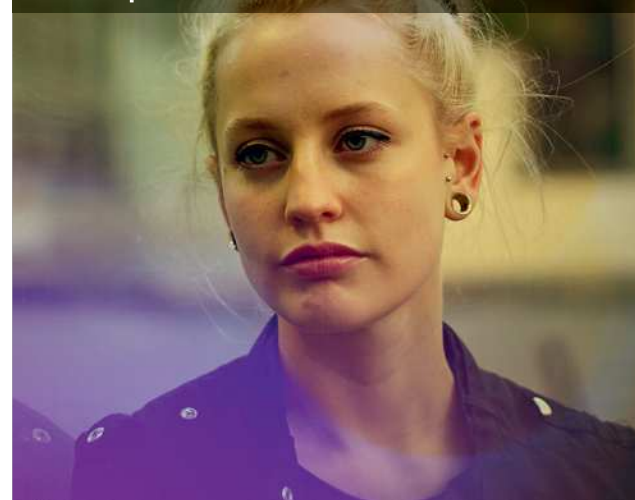
Anna, 19 Jahre, Schülerin, Berufsfachschule

Depression ist etwas anderes als Traurigkeit, sie ist kein Versagen, keine Willensschwäche! Depression ist heilbar.

Holen Sie sich Hilfe, bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, einer Psychiaterin oder einem Psychotherapeuten und in der zentralen Aufnahme der Psychiatrie Baselland.

Zur Behandlung einer Depression ist eine nachhaltige, wissenschaftlich fundierte Psychotherapie wichtig. Je nach Schwere der Depression braucht es zusätzlich eine medikamentöse Behandlung.

### Depression ist behandelbar



### Mögliche Anzeichen für eine Depression

- Gedrückte Stimmung
- Interessenverlust und/oder Freudlosigkeit, auch bei sonst schönen Ereignissen
- Verminderter Antrieb, Schwunglosigkeit, erhöhte Ermüdbarkeit, Erschöpfung
- Angst, innere Unruhe
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- Fehlendes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, Gefühle von Wertlosigkeit
- Starke Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen
- Gedankenkreisen, Neigung zum Grübeln
- Negative Zukunftsperspektiven, Hoffnungslosigkeit, Pessimismus
- Starke Schuldgefühle, Selbstvorwürfe
- Hartnäckige Schlafstörungen
- Verminderter Appetit, Gewichtsverlust
- Nachlassendes Interesse an Sexualität
- Tiefe Verzweiflung, Todesgedanken, Suizidgedanken, Suizidhandlungen

Treten drei oder mehrere dieser Symptome gleichzeitig und während mindestens 14 Tagen auf, wenden Sie sich an eine Fachperson, z. B. Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Auf [buendnis-gegen-depression-bl.ch](https://www.buendnis-gegen-depression-bl.ch) finden Sie einen Selbsttest zum Thema Depression.