

# Nur schlecht drauf?

# Oder steckt mehr dahinter?

# Machen Sie den Test.

STEPPE CARE KANTON BERN: [www.berner-buendnis-depression.ch](http://www.berner-buendnis-depression.ch)



Kanton Bern  
Canton de Berne



Universität  
Zürich <sup>UZH</sup>

psychiatriezentrum münsingen  
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

**pzm**

# Stepped Care Kanton Bern

## Jede fünfte Person erkrankt mindestens einmal im Leben an einer Depression

Eine Depression kann jede/n treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialem Status. Für Aussens-tehende ist es schwierig, das Leiden der erkrankten Menschen zu verstehen. Ein «Reiss dich zusammen» hilft niemandem, der betroffen ist. Depressionen äussern sich oft in körperlichen Beschwerden, manchmal sogar in Suizidgedanken. Die meisten depressiven Störungen sind mit den heutigen The-rapien gut behandelbar. Die Realität zeigt jedoch ein anderes Bild: Mehr als die Hälfte der an einer Depression erkrankten Menschen werden zu spät behandelt, erhalten keine oder eine unzureichende Therapie. «Stepped Care Kanton Bern» will diese Situation ändern: In enger Zusammenarbeit mit Hausärzten und Hausärztinnen sollen Depressionen früher erkannt und wirksam behandelt werden.

### Erreichen Sie im Selbsttest mehr als 5 Punkte?

Zeigen Sie diese Auswertung Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin. Sie können auch direkt mit der Psycho-

therapeutischen Praxisstelle der Universität Bern oder der Stepped Care Beratungsstelle des Psychiat-riezentrums Münsingen (PZM) Kontakt aufnehmen.

Psychotherapeutische Praxisstelle

der Universität Bern:

031 631 45 81

PZM Stepped Care Beratungsstelle: 031 720 83 33

## Behandlung unter Begleitung von «Stepped Care Kanton Bern»:

- Sie erhalten eine ausführliche diagnostische Abklärung.
- Bei Ihrer Behandlung werden aktuelle wissen-schaftlich erprobte und nachweislich wirksame Therapiemethoden angewendet.
- Die Therapie wird auf Ihre individuellen Bedürf-nisse abgestimmt.
- Es stehen verschiedene Therapiemethoden zur Verfügung: Psychotherapie, Telefontherapie, Onlinetherapie, medikamentöse Therapie sowie weitere biologische Verfahren (z. B. Lichttherapie)
- Welche dieser Methoden für Sie geeignet sind, besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin.

# Selbsttest Depression (PHQ-9-Fragebogen)

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt?

Überhaupt nicht

An einzelnen Tagen

An mehr als der Hälfte der Tage

Beinahe jeden Tag

Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten



Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit



Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf



Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben



Verminderter Appetit oder übermässiges Bedürfnis, zu essen



Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben



Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren



Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil zappelig, ruhelos und hatten einen stärkeren Bewegungsdrang?



Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten



Auswertung auf der Rückseite

Summen:

+

+

=

Total

Auswertung Fragebogen Depression:

**5 – 9 Punkte: Verdacht auf leichte Depression**

**10 – 14 Punkte: Verdacht auf mittelgradige Depression**

**15 – 27 Punkte: Verdacht auf schwere Depression**

Wenn Sie im Fragebogen 5 oder mehr Punkte erreichen, empfehlen wir Ihnen eine ausführliche diagnostische Abklärung. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem/r Hausarzt/Hausärztin auf. Abklärungen machen auch die Psychotherapeutische Praxisstelle der Universität Bern (Telefon 031 631 45 81) oder die PZM Stepped Care Beratungsstelle (Telefon 031 720 83 33, Montag-Freitag, 9.00 - 12.00/ 13.00 - 16.00 Uhr). Bei Suizidgedanken brauchen Sie sofortige Unterstützung. Im Notfall wählen Sie die Notfall-Telefonnummer 112 oder begeben sich in die Notfallstation des nächsten Spitals.



Kanton Bern  
Canton de Berne



Universität  
Zürich <sup>UZH</sup>

psychiatriezentrum münzingen  
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

**pzm**