

Dieser Test ist für Personen ab 15 Jahren geeignet.

Selbsttest Depression – nur schlecht drauf oder steckt mehr dahinter?

Mögliche Antworten

Überhaupt nicht:	0 Punkte
An einzelnen Tagen:	1 Punkt
An mehr als der Hälfte der Tage:	2 Punkte
Beinahe jeden Tag:	3 Punkte

Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten

0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte 3 Punkte

Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit

0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte 3 Punkte

Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf

0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte 3 Punkte

Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben

0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte 3 Punkte

Verminderter Appetit oder übermässiges Bedürfnis zu essen

0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte 3 Punkte

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

0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte 3 Punkte

Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren

0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte 3 Punkte

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?

0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte 3 Punkte

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

0 Punkte 1 Punkt 2 Punkte 3 Punkte

Auswertung

5–9 Punkte: Verdacht auf leichte Depression
10–14 Punkte: Verdacht auf mittelgradige Depression
15–24 Punkte: Verdacht auf schwere Depression

Weiterführende Informationen

Berner Bündnis gegen Depression

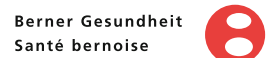
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie
Bolligenstrasse 111
Haus A
CH-3000 Bern 60
Telefon: 0041 31 932 86 17
E-Mail: bbgd@upd.ch
www.berner-buendnis-depression.ch



Unsere Partner



psychiatrizentrum münsingen
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*



Depression hat viele Gesichter

Eine Informationsbroschüre des
Berner Bündnis gegen Depression
für Jugendliche und Erwachsene

Was ist eine Depression?

Eine Depression gehört zu den «Affektiven Störungen» und ist eine Erkrankung der Stimmungslage. Ihr geht oft eine besondere Belastung oder ein kritisches Ereignis voraus. Eine Depression kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel empfunden werden. Depression hat viele Gesichter und viele unterschiedliche Symptome wie körperliche Beschwerden, Schlaf- oder Konzentrationsstörungen, fehlender Antrieb, eine gedrückte oder reizbare Stimmung oder eine innere Unruhe.

Depression kann jeden treffen

Depression ist ein sehr häufiges Leiden und kann jeden von uns treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialen Status. Sie wird in der Öffentlichkeit immer noch zu wenig wahrgenommen und als Krankheit häufig unterschätzt. Die Depression ist nur schwer von einer vorübergehenden Verstimmung oder Lebenskrise zu unterscheiden. Eine nicht erkannte, unbehandelte Depression verursacht unnötig grosses Leid, kann Leben gefährden und im schlimmsten Fall zum Suizid führen.

Depressionen sind behandelbar

Jeder braucht einmal Hilfe in seinem Leben – Depressionen lassen sich in der Regel gut behandeln. Sie sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Psychotherapeutische und medikamentöse Behandlungsmethoden sind hochwirksame Therapien gegen Depressionen. In der Psychotherapie wird gemeinsam mit einer Fachperson in Gesprächen und Übungen an der Veränderung der Lebensgestaltung gearbeitet, um die Symptome und die Beeinträchtigung zu bewältigen. Bei einer Depression treten u.a. Störungen im Stoffwechsel des Gehirns auf – antidepressive Medikamente können diesen veränderten Gehirnstoffwechsel ausgleichen. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung machen Antidepressiva weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit.

Hier finden Sie Rat und Hilfe

Wenn Sie im Fragebogen 5 oder mehr Punkte erreichen, empfehlen wir Ihnen eine ausführliche diagnostische Abklärung. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin auf. Weitere Möglichkeiten für Abklärung und Behandlungsangebote finden Sie nachfolgend:

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)

Ambulatorium West: 031 930 45 51
Ambulatorium Mitte: 031 380 10 40
Ambulatorium Ost: 031 330 80 50

PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG

031 720 80 40

Psychiatrische Dienste Biel-Seeland – Berner Jura Services psychiatriques Jura Bernois – Bienne-Seeland

032 321 45 45

Psychiatrischer Dienst Spital Emmental

3400 Burgdorf: 034 421 27 00
3550 Langnau: 034 421 37 00

Privatklinik Meiringen

033 972 85 50/033 972 82 90

Psychiatrische Dienste SRO AG

Ambulatorium Langenthal: 062 916 33 50
Ambulatorium Huttwil: 062 959 61 61
Ambulatorium Jura Süd: 032 633 73 20
Ambulatorium Herzogenbuchsee: 062 955 51 20

Psychiatrische Dienste Thun

Ambulatorium Steffisburg: 033 226 47 80
Ambulatorium Thun: 058 636 47 00

Psychiatrische Dienste Spitäler FMI AG

Gesundheitszentrum Meiringen: 033 826 26 26
Ambulatorium Unterseen: 033 826 23 21

Privatklinik Wyss AG

Ambulante Dienste Bern: 031 868 37 60
Ambulante Dienste Biel: 032 365 96 70

Klinik Südhang

Ambulatorium Bern: 032 828 80 00
Ambulatorium Biel/Bienne: 032 338 80 40
Ambulatorium Burgdorf: 034 422 14 95

Ambulante Kinder- und Jugendpsychiatrie

Region Bern: 031 300 39 60
Region Berner Oberland: 033 826 02 10
Region Emmental-Oberaargau: 034 420 45 00
Region Biel/Bienne/Jura: 032 328 66 99

Hinweise für psychische Gesundheit im Kanton Bern: www.psy.ch

Liste für Therapieplätze: www.bgpp.ch

In der Krise oder im Notfall

Wenn eine Depression tief ist, man unüberwindbare Lähmung und Müdigkeit verspürt und nicht mehr aktiv sein kann oder gar am Leben verzweifelt, benötigt man professionelle Hilfe! In einer seelischen Krise ist es wichtig zu wissen, an wen Sie sich wenden können, um professionelle Hilfe und Therapie zu bekommen. Hier finden Sie Adressen für den Notfall im Kanton Bern.

*** Bei Suizidgedanken brauchen Sie sofortige Unterstützung. Im Notfall wählen Sie die Notfall-Telefonnummer 112 oder 144 oder begeben sich in die Notfallstation des nächsten Spitals.**

Jugendliche bis 18 Jahre

Notfallzentrum KJP, UPD Bern: **031 932 88 44**

Spitalzentrum Biel: **032 328 66 99** (Tag), **032 324 24 24** (Nacht/Wochenende)

Erwachsene ab 18 Jahre

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD): **031 632 88 11/031 930 91 11**

PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG: **031 720 81 11**

Privatklinik Meiringen: **033 972 85 67**

Psychiatrische Dienste Thun: **058 636 47 00**

Regionalspital Emmental AG, Burgdorf: **034 421 27 27**

Psychiatrische Dienste Spitäler FMI AG, Unterseen: **033 826 23 21** (Tag), **033 826 26 26** (Nacht/Wochenende)

Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie SRO, Langenthal: **062 916 43 00** (Tag), **062 916 31 31** (Nacht/Wochenende)

Privatklinik Wyss AG, Münchenbuchsee: **031 868 33 33**

Weitere Notfallangebote

Telefon 143 – die dargebotene Hand: 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.

Telefon 147 – Pro Juventute: 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Für Jugendliche.

Medphone – zentrale Nummer 0900 57 67 47 (CHF 3.23/min)