

FRAGEBOGEN

Einfach ein schlechter Tag oder steckt mehr dahinter?

Selbsttest Depression für Erwachsene ab 65 Jahren

Sind Sie grundsätzlich mit Ihrem Leben zufrieden?

Ja 0 Nein 1

Haben Sie viele Ihrer Interessen oder Aktivitäten aufgegeben?

Ja 1 Nein 0

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben leer ist?

Ja 1 Nein 0

Ist Ihnen oft langweilig?

Ja 1 Nein 0

Sind Sie die meiste Zeit guter Laune?

Ja 0 Nein 1

Befürchten Sie, dass Ihnen etwas Schlimmes zustossen wird?

Ja 1 Nein 0

Fühlen Sie sich die meiste Zeit glücklich?

Ja 0 Nein 1

Fühlen Sie sich oft hilflos?

Ja 1 Nein 0

Sind Sie lieber zu Hause, statt auszugehen und etwas zu unternehmen?

Ja 1 Nein 0

Glauben Sie, dass Sie mit ihrem Gedächtnis mehr Schwierigkeiten haben als andere Leute?

Ja 1 Nein 0

Finden Sie, es sei schön, jetzt zu leben?

Ja 0 Nein 1

Fühlen Sie sich, so wie Sie im Augenblick sind, wertlos?

Ja 1 Nein 0

Fühlen Sie sich voller Energie?

Ja 0 Nein 1

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Situation hoffnungslos ist?

Ja 1 Nein 0

Glauben Sie, die meisten anderen Leute haben es besser als Sie?

Ja 1 Nein 0

Antworten mit Punkten zusammenzählen und auswerten

0–5 Punkte: kein Verdacht auf depressive Symptome.

6–9 Punkte: Verdacht auf leichte bis mässige depressive Symptome.

10–15 Punkte: Verdacht auf schwere depressive Symptome.

Kontakt

Berner Bündnis gegen Depression

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG

Han-Tin Kao

Leitung der Geschäftsstelle

Bolligenstrasse 111, Haus A

CH-3000 Bern 60

Telefon: 058 630 86 17

E-Mail: bbgd@upd.ch



Depression im Alter

Was ist eine Depression?

Eine Depression gehört zu Erkrankung der Stimmungslage. Ihr geht oft eine besondere Belastung oder ein kritisches Ereignis voraus, sie kann aber auch unerwartet auftreten. Sie hat 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 treffen. Unabhängig vom Alter, Geschlecht und sozialem Status sind momentan etwa neun Prozent der Bevölkerung betroffen. In der Öffentlichkeit wird sie noch zu wenig wahrgenommen und als Krankheit häufig unterschätzt. Unter anderem, weil sie schwer von einer vorübergehenden Verstimmung oder Lebenskrise zu unterscheiden ist. Depressionen werden vor allem im Alter übersehen, da sich ältere Menschen augenscheinlich nichts anmerken lassen. Zudem spielen sowohl die Angst vor Stigmatisierung eine Rolle als auch Altersbilder, die das Alter automatisch mit bedrückter Stimmung gleichsetzen. Eine nicht erkannte, unbehandelte Depression verursacht unnötig grosses Leid, kann Leben gefährden und schlimmstenfalls zum Suizid führen.

Depressionen sind behandelbar.

Jede Person braucht einmal Hilfe in seinem Leben und Depressionen lassen sich in der Regel gut behandeln. Sie sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Psychotherapeutische und medikamentöse Behandlungsmethoden sind hochwirksam gegen Depressionen. In der Psychotherapie wird gemeinsam mit einer Fachperson an der Veränderung der Lebensgestaltung gearbeitet, um die Symptome und die Beeinträchtigung zu bewältigen. Antidepressive

Medikamente können diesen Prozess unterstützen, indem sie die veränderten Gehirnstoffwechsel ausgleichen. Besonders im Alter sollte man die vorhandenen Fähigkeiten und die lebensgeschichtliche Erfahrung, als Ressourcen nutzen.

Hier finden Sie Rat und Hilfe.

Wenn Sie im Fragebogen fünf oder mehr Punkte erreichen, empfehlen wir Ihnen eine ausführliche Abklärung. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt auf oder wenden Sie sich anonym an das Berner Bündnis gegen Depression für weitere Informationen von Abklärungs- und Behandlungsangeboten.

Berner Bündnis gegen Depression

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG
Han-Tin Kao
Leitung der Geschäftsstelle
Bolligenstrasse 111, Haus A
CH-3000 Bern 60
Telefon: 058 630 86 17
E-Mail: bbgd@upd.ch

In der Krise oder im Notfall.

Wenn eine Depression schwer ist, Sie unüberwindbare Lähmung und Müdigkeit verspüren und nicht mehr aktiv sein können oder gar am Leben verzweifeln, benötigen Sie professionelle Hilfe.

Hier finden Sie Notfalladressen 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.

Stadt Bern

Psychiatrische Poliklinik der UPD am Inselspital, Bern
058 630 88 11 (24h/7Tage)

Region Biel/Seeland und Jura Bernois

Psychiatrische PZM am Spitalzentrum Biel
0848 000 660 (24h/7Tage)

Hôpital du jura bernois SA

032 484 72 72 (24h/7Tage)

Berner Oberland

Spital STS AG, Psychiatrische Dienste, Spital Thun
058 636 47 00 (24h/7Tage)

Spitäler Frutigen-Meiringen-Interlaken AG

Tagsüber, an Werktagen

033 826 23 21 (Standort Interlaken)

033 672 26 99 (Standort Frutigen)

Nach 18 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen

033 826 26 26

Region Emmental- Oberaargau

Spital Region Oberaargau AG, Langenthal
062 916 43 00 (Tagsüber, an Werktagen)
062 916 31 31 (Nachts/Wochenende)

Regionalspital Emmental AG, Burgdorf
034 421 27 27

Nur telefonisch

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

Medphone Notfallnummer Psychiatrie
0900 57 67 47 (CHF 3.23/Min.)