



## Depression ist ein Thema aller Generationen

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld an einer Depression leidet, suchen Sie Unterstützung bei einer Fachperson.

## Depression

Informationen für Betroffene, Angehörige  
und Dritte



**Die Perspektive Thurgau koordiniert das Angebot «Psychische Gesundheit» im Auftrag des Kantons Thurgau.**

Perspektive Thurgau  
Angebotsleitung Psychische Gesundheit  
Schützenstrasse 15  
8570 Weinfelden  
Telefon 071 626 02 02 (Zentrale)  
info@perspektive-tg.ch  
www.perspektive-tg.ch

In Kooperation mit dem Thurgauer Bündnis gegen Depression  
und mit finanzieller Unterstützung des Kantons Thurgau.



## Kontaktadressen im Kanton Thurgau

Kontaktieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

### Abklärungs- und Aufnahmezentrum (AAZ)

Abklärungen, Aufnahmen, Beratung, Information,  
Krisenintervention

[www.aaz-tg.ch](http://www.aaz-tg.ch)

Telefon 0848 41 41 41

### Dargebotene Hand

[www.143.ch](http://www.143.ch)

Telefon 143

### Pro Juventute

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

Telefon 147

### Pro Mente Sana

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

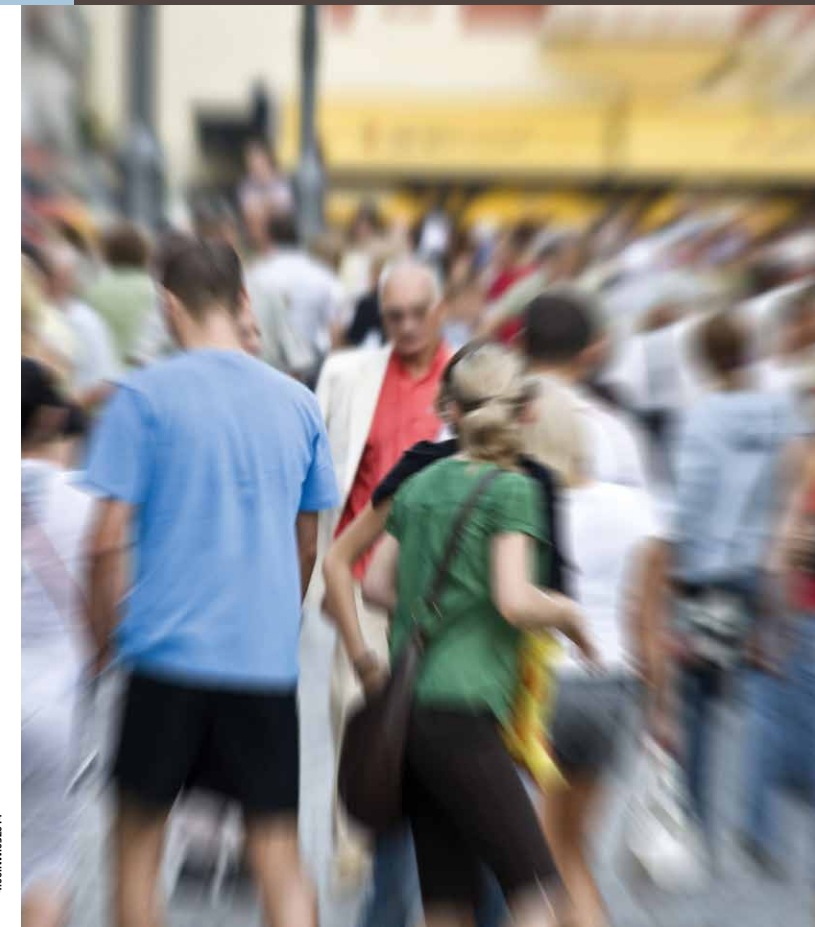
Telefon 0848 800 858  
(kostenpflichtig)

## im Notfall

### Polizeinotruf

[www.polizei.ch](http://www.polizei.ch)

Telefon 117





### **Depression ist keine «Einbildung»**

Depression ist eine häufige und leidbringende Erkrankung, die unbedingt ernst genommen werden muss.



### **Depression hat viele Gesichter**

Eine Depression kann jede oder jeden treffen, unabhängig von Beruf, Alter, Geschlecht und sozialem Status.

### **Depression ist behandelbar**

Eine Depression ist kein persönliches Versagen und auch nicht Schicksal. Es gibt Wege mit der Depression zu leben – und Wege aus der Depression.

## **Depression**

Die Depression ist eine weit verbreitete psychische Erkrankung, die meist biologische, psychische und soziale Ursachen hat.

Eine Depression ist kein vorübergehendes Stimmungstief, sondern eine komplexe Erkrankung. Die Stärke reicht von einer leicht depressiven Episode, bei der man sich zwar krank fühlt, trotzdem aber weiterarbeiten kann, bis zu einer schweren Depression mit Suizidgedanken.

Suchen Sie sich Unterstützung, denn richtig behandelt ist eine Depression therapierbar.

### **Eine Depression zeigt sich anhand vielfältiger Kernsymptome, die unterschiedlich ausgeprägt sind.**

- Gedrückte Stimmung
- Interesseverlust 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
- Suizidale Gedanken

### **Nebst den Kernsymptomen einer Depression weisen Männer häufig zusätzlich spezifische Symptome auf.**

- Substanzkonsum (z. B. übermäßiger Alkoholkonsum)
- Berufliches Überengagement
- Übermäßiger Sport trotz Verletzungen
- Sozialer Rückzug, dieser wird aber verneint
- Abstreiten von Traurigkeit
- Rigide Forderungen nach Autonomie
- Keine Hilfe annehmen
- Reizbarkeit
- Ärgerattacken