

Inhalt:

1. Allgemeine Infos
2. Depressionen
3. Forschung zu Depressionen
4. Angehörige
5. Termine & Einladungen

1. Allgemeine Infos

Interessierte sind wiederum herzlich eingeladen zum nächste **Angehörigen-Treff** am 10. August 19 h Marktgasse 36: [s. Homepage VASK Bern](#)

Angehörige können sich bei Dr. Ihde als GenesungsbegleiterIn ausbilden lassen. (Veranstaltungskalender) [Flyer](#)

2. Depressionen

Depressionen kosten jährlich 1 Billion Dollar. [Zeit Online lesen](#)

Affektive Erkrankungen (depressive, manische und bipolare Störungen) gehören nebst den Angststörungen, Substanzabhängigkeiten und somatoformen Störungen zu den **häufigsten psychischen Störungsgruppen** überhaupt. Bei Befragungen berichten rund 20% der Bevölkerung von depressiven Symptomen. Daten und Fakten aus dem [BAG hier lesen](#)

Leichte depressive **Verstimmungen könnten auch Angehörige** von psychisch kranken Menschen betreffen, wenn sie über längere Zeit die Verantwortung für ein krankes Familienmitglied übernommen haben. Wer solchen Belastungen ausgesetzt ist, ist eher gefährdet, depressiv zu werden. Es ist daher für Angehörige besonders wichtig, auf eine gute seelische und körperliche Balance zu achten. Es lohnt sich, frühzeitig darauf zu achten. [Homepage von Zeller](#) zu psychischer Überbelastung

Ursprünglich gab es die Einteilung in die neurotische bzw. reaktive und die endogene depressive Störung. Die moderne Psychiatrie und damit ihre Klassifikationsschemata ICD-10 und DSM-IV haben allerdings von dieser Einteilung inzwischen Abstand genommen. Heute spricht man von einer depressiven Episode, die in Schweregraden beschrieben wird, oder einer rezidivierenden (also wiederkehrenden) depressiven Störung. Manchmal sprechen die Fachleute auch von einer affektiven Störung.

Auftreten: Depressionen treten im Rahmen einer bipolaren Störung auf, bei hormonellen Veränderungen wie z.B. Schwangerschaft, Wechseljahre oder bei organischen psychischen Störungen, wie Demenz und schizophrenen Störungen und bei Erschöpfungszuständen.

So fühlt sich eine Depression an – [Youtube-Film Link](#)

80% der depressiven Menschen kann dauerhaft geholfen werden. Weitere fachliche [Infos hier lesen](#)

Mögliche Ursachen: Schwere traumatische Erlebnisse in der Kindheit können zu einem verkleinerten Hippocampus im Hirn führen und damit Depressionen



begünstigen. Man weiss noch nicht, wie das geschieht, aber dass Zusammenhänge bestehen. [Artikel lesen](#)

Sozialer Stress, besonders in armen Familien, fördert vermutlich die Epigenetik (Zellerinnerungen in der Vererbung) von Depressionen. [Zu lesen im Ärzteblatt.de](#)

Umfassende Informationen zum Thema Depression birgt der Reader von Dr. Daniel Hell [Über Depression](#) auf seiner Homepage.

Eine weitere gute Homepage zu Depressionen: [MyHandicap](#)

[Süddeutsche Zeitung Link](#) – **Infoseite zu berühmten Depressionspatienten**

Wie steht es bei Kindern? Auch Kinder können depressiv sein. Ob sie aber traurig oder depressiv sind, lässt sich oft nur schwer erkennen. [Ein Video von Arte TV gibt dazu Informationen!](#)

Forum Fideo für junge Menschen mit Depressionen – [Link öffnen](#)

Eine Seite von Fideo richtet sich an Kinder von psychisch kranken Eltern – [Link öffnen](#)

Befragungen, Tests

Befragung der Uni Zürich von Angehörigen zu Depression. [Infos hier ansehen](#)

Studie sucht Teilnehmer für die Wirksamkeit von Bettzeitverkürzung bei depressiven Menschen [Link](#)

[Hamilton Selbsttest](#) zu Depression aufgeschaltet von den Psychiatrischen Dienste Graubünden

Einfacher [Online Selbsttest](#)

Fragebogen zu postpartaler Depression [hier öffnen](#)

Wettbewerb

Verbinde die Generationen!
Bild- oder Textbeiträge werden prämiert!
Organisator ist UND Generationentandem

[Weitere Infos hier](#)

3. Forschung zu Depressionen

Depressionen erhöhen das **Risiko von Herz- Kreislauferkrankungen** durch langfristig übermässige Cortisolausschüttung [weiterlesen im Ärzteblatt.de](#)

Die Gesellschaft übt zusätzlichen **Druck auf Depressive** aus, wenn sie von den Menschen verlangt, dass sie glücklich sein müssen. Dazu [Dr. Katerina Pouloupoulos auf Art TV.](#)

Behandlungen mit Psychopharmaka können nur dann ihr volles Potenzial entfalten, wenn zusammen mit der Behandlung auch die Umwelt und das Verhalten der Patienten stimuliert werden. Zu diesem Schluss kommt ein interdisziplinäres Forschungsteam aus klinischen Psychologen, Psychobiologen, Neurowissenschaftlern und Psychiatern. In einer Zusammenschau von über 150 Arbeiten analysierten die Wissenschaftler Erkenntnisse aus Placebostudien, Untersuchungen zur Neuroplastizität und Tierstudien. [Artikel lesen...](#)

Ein neuer Test mit zwei Biomarkern sagt vorher, ob Patienten mit Depressionen auf herkömmliche Antidepressiva ansprechen oder resistent sind. Der Bluttest detektiert zwei entzündliche Faktoren. Steigen diese Zytokine über ein bestimmtes Level, können Ärzte die Therapie individuell anpassen. [Weiterlesen](#)

Eine Cochrane-Studie hält fest, dass Antidepressiva bei jugendlichen Depressionen eher zu Suizidgedanken führen können als Psychotherapie. Man schätzt bei Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren 5,7% mit Depressionen und unter 13 Jahren 2,8%. [Artikel lesen](#)

Gedächtniseinbussen treten auch noch nach der Genesung von einer Depression auf und sollten bei der Integration in den Arbeitsprozess berücksichtigt werden. [Interview mit Dr. Martin Keck lesen](#)

Die Synapsen (Schaltstelle zwischen Neuronen) sind bei Depressionen verlangsamt [Artikel Ärztezeitung lesen](#)

Sterblichkeit und Einsamkeit – [Artikel im Spiegel](#) zu einer amerikanischen Studie

4. Angehörige

Wenn Partner oder Familienmitglieder depressiv werden, leiden die Angehörigen mit. [Artikel lesen](#)

Was kann ich als erstes tun, um dem Angehörigen eines depressiven Menschen zu unterstützen? [Videofilm](#)

Eva Geiger sagt, wie man jemanden tröstet. [Artikel lesen](#)

Angehörige sollten die veralteten Medikamente wegen der Nebenwirkungen kennen, besonders, wenn sie Kindern verabreicht werden. Dazu gehören die Trizyklika. [Artikel in der FaZ lesen](#)

Manche Männer sterben lieber, als dass sie sich Hilfe holen. [Artikel lesen](#)

Deutsches Online Diskussionsforum zu Depression für Betroffene und Angehörige – [Link öffnen](#)

Schweizer Online-Forum zu Depression – auch für Angehörige <https://www.depri.ch/f18/>

Altersdepressionen werden von Angehörigen nicht erkannt oder nicht ernst genommen. Bei 28% der Heimbewohner liegt eine behandelte depression vor, zusätzliche 34% erhielten keine Diagnose, zeigten jedoch depressive Symptome. [Artikel bei Neurologen im Netz lesen](#)

5. Hilfen bei Depression

Adressen und Hilfsangebote über das Berner Bündnis Depression [hier finden](#)

Trostseiten sind rar im Internet, aber vorhanden. Eine davon ist [Trost finden](#)

Selbsttröstung im **virtuellen Therapieraum** mit Avataren [Link Ärztezeitung öffnen](#)

Onlinetherapien sind im Trend, jedoch sollte man auf die Qualität achten. [Video auf SRF](#)

Hier gibt es **Online Selbsthilfe** für Menschen in schwierigen Lebenssituationen wie Depression(E-Compared), Psychose, Trauer etc. [Homepage der Uni Bern](#)

Deutsche Online Beratung für Depression [Novego hier ansehen](#)

Sport als wichtige Therapie bei Depressionen, denn ein strukturiertes Bewegungsprogramm senkt das Risiko für gefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei depressiven Patienten. [Artikel zu Studie lesen](#)

Im Internet finden sich massenweise Angebote, die sich gegen negative Stimmungen richten. Sicher gehört Bewegung dazu. MoodGym wird immerhin von Ärzten empfohlen. [Artikel lesen](#) hier die [Homepage dazu](#)

Auch **Krankenkassen** haben schon gemerkt, dass psychische Krankheiten Geld kosten und Sanitas hat ein Online-Tool bzw. eine App geschaltet für Depressive. Homepage [depaxis.ch](#)

Gute Tipps einer Homepage eines ehemalig Kranken: [nie mehr depressiv](#).

Ein Blog zu Depressionen [Hilfe bei Depressionen](#)

Krisensituationen Infos zu Depression und Suizid Homepage [Depression.ch](#)



Mit freundlicher Genehmigung von Martina Reis „Schwarze Gedanken“ www.mARTinareis.de

6. Termine und Einladungen

2016	Thema	Ort/ Zeit	Veranstalter	Link
4.7.	Infoabend für psychisch belastete Eltern	PTD Thun STS Haus D 18-19 h	PZM	Flyer
7.7.	Dialog zum Umgang mit Emotionen	Murtenstr. 21 19-20.45 h	UPD	Homepage
12.7.	Austauschgruppe Angehörige psychisch Kranker	Zentrum Buchmatt Kirchbergstr. 97 19.30-21 h	Spital Emmental, Burgdorf	Flyer
8.8.	Infoabend für psychisch belastete Eltern	PZM Haus 3 18-19 h	PZM	Flyer
10.8.	VASK-Treff für Interessierte	Marktgasse 36, Bern von 19-21 Uhr	VASK Bern	Homepage
9.8.	Austauschgruppe Angehörige psychisch Kranker	Zentrum Buchmatt Kirchbergstr. 97 19.30-21 h	Spital Emmental, Burgdorf	Flyer
19.8.	Psy-Kongress Basel Dialog & Podium mit Sibylle Glauser – offen für alle.	Congress Center Basel 15-17 h	SGPP, NPG	Homepage
23.8.	Konstruktiver Umgang mit Konflikten und 14.11.	16-19 h Le Cap Bern	Selbsthilfe Bern	Anmeldung
26.8.	Familiäre Resilienz und psychische Gesundheit	ausgebucht	Uni Zürich	Infos
30.8.	Die Rolle der Angehörigen in der psychiatrischen Behandlung	17-18 Uhr mit Ursula Davatz, Klinik SGM	Klinik SGM Langenthal	Homepage
1.9.	Dialog zum Umgang mit Emotionen	Murtenstr. 21 19-20.45 h	UPD	Homepage
5.9.	Infoabend für psychisch belastete Eltern	PTD Thun STS Haus D 18-19 h	PZM	Flyer
27.9.	Neue Ansätze der Depressionsbehandlung	17-18 h Klinik SGM	SGM Langenthal	Homepage
7.10	Start Ausbildung Open Dialogue mit Dr. Thomas Ihde	8 Module in Interlaken Spitäler fmi	Ausbildung Genesungsbe- gleiter fmi	Flyer
12.10.	Angehörigenkurs Start Block 2 „Psychotische Erkrankung“	18.30 – 20.30 h PZM – 14-tägig	PZM Münsingen	Flyer
17.10.	Start Angehörigenkurs UPD mit Sibylle Glauser	UPD, Murtenstr. 21 von 18.45 – 20.45 h	UPD Bern	Homepage
19.10.	Angehörigenkurs Start Block 2 „affektive Störungen“ Münsingen	18.30 – 20.30 h PZM – 14-tägig	PZM	Flyer