

Nur schlecht drauf?

Oder steckt mehr dahinter?

Machen Sie den Test.

STEPPED CARE KANTON BERN: www.pzmag.ch/stepped-care
www.berner-buendnis-depression.ch



Kanton Bern
Canton de Berne



Universität
Zürich ^{UZH}

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 Aussenstehende 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 Therapien 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 Psychotherapeutischen Praxisstelle der Stepped Care Beratungsstelle des Psychiatriezentrums Münsingen (PZM) oder der Universität Bern Kontakt aufnehmen.

PZM Stepped Care Beratungsstelle: 031 720 83 33
Psychotherapeutische Praxisstelle
der Universität Bern: 031 631 45 81

Behandlung unter Begleitung von «Stepped Care Kanton Bern»:

- Sie erhalten eine ausführliche diagnostische Abklärung.
- Bei Ihrer Behandlung werden aktuelle wissenschaftlich erprobte und nachweislich wirksame Therapiemethoden angewendet.
- Die Therapie wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse 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.
- Behandlungskosten: Die Kosten der Behandlung in der PZM Stepped Care Beratungsstelle werden von der Grundversicherung übernommen. Die Übernahme der Kosten an der Praxisstelle der Universität Bern hängt davon ab, ob eine Zusatzversicherung der Krankenkasse oder eine andere Versicherung diese übernimmt.

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



0



1



2



3

Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit



0



1



2



3

Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf



0



1



2



3

Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben



0



1



2



3

Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis, zu essen



0



1



2



3

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



0



1



2



3

Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren



0



1



2



3

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



1



2



3

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



0



1



2



3

Total

Auswertung auf der Rückseite

Summen:

+

+

=

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^{UZH}

psychiatriezentrums münzingen
bzw. gemeinsam lösungen finden.

pzm