



Münsingen, 9. Oktober 2023

## MEDIENMITTEILUNG

Welttag der psychischen Gesundheit 2023 – Dienstag, 10. Oktober 2023

# Wer Depressionen früh erkennt, hat Aussicht auf eine erfolgreiche Behandlung

**Jede fünfte Person erkrankt mindestens einmal im Leben an einer Depression. Bei frühzeitiger Therapie ist diese Erkrankung gut behandelbar. Trotzdem erhält ein Grossteil der Betroffenen noch immer spät Hilfe – weil die Depression nicht erkannt wird oder weil Betroffene aus Scham oder Angst vor Stigmatisierung lieber schweigen. Damit sich dies ändert, braucht es Sensibilisierungsarbeit und niederschwellige Anlaufstellen – wie «Stepped Care». Das leicht zugängliche Angebot des Psychiatriezentrums Münsingen ermöglicht es Menschen mit depressiven Symptomen, Unterstützung zu erhalten und mit Fachpersonen Lösungen zu erarbeiten – per Videocall, Telefon und vor Ort.**

Ein Grossteil der an Depression erkrankten Menschen wird heute noch immer spät behandelt und erhält keine oder nur eine unzureichende Therapie. Dies obwohl Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in der Schweiz gehören und als **gut behandelbar** gelten.

### Früherkennung erleichtert die Behandlung

Depressionen lösen bei Betroffenen und ihren Angehörigen grosses Leid aus. Deshalb ist es wichtig, Depressionen frühzeitig zu erkennen. **«Denn je früher die psychische Erkrankung erkannt wird, desto erfolgreicher lässt sie sich behandeln»**, erklärt Malte Claussen, Chefarzt der Klinik für Depression und Angst am PZM.

Genau hier setzt das innovative ambulante Angebot «Stepped Care» an. Es ist Teil der Behandlungskette der Klinik für Depression und Angst am PZM und will möglichst viele Menschen bereits zu Beginn einer depressiven Erkrankung erreichen.

«Ziel von Stepped Care ist es, depressive Verstimmungen rasch einzuordnen und Betroffenen **früh Lösungs- sowie Behandlungsvorschläge aufzuzeigen**, damit beispielsweise keine stationäre Behandlung nötig wird», erklärt Oberarzt Csanad Csath. Oberpsychologin Sabine Iseli ergänzt: «Mit Stepped Care passen wir die Behandlung laufend den Bedürfnissen der Patient:innen an. Damit stellen wir sicher, dass sie **genau die Behandlung bekommen, die sie brauchen**, ohne das Gesundheitssystem mit unnötigen Behandlungen zu belasten.»



### Wie funktioniert Stepped Care?

**Stepped Care berät, informiert, triagiert und therapiert** – je nach dem, was die betroffenen Personen gerade benötigen. Grundsätzlich kann jede Person das Angebot in Anspruch nehmen. Eine erste Einschätzung erfolgt über den kurzen [Selbsttest](#), der in Arztpraxen der Region aufliegt oder auf der Website des PZM zu finden ist. Je nach Ergebnis können Betroffene abwägen, ob sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Entscheiden sie sich dafür, können sie selbst direkt mit der Stepped Care-Beratungsstelle Kontakt aufnehmen – ohne ärztliche Zuweisung.

«**Eine Anmeldung sollte möglichst wenig Aufwand bedeuten**», erklärt Psychologe Timur Steffen. «Das gilt insbesondere für Betroffene, aber auch für Hausärzt:innen. Auf diese Weise helfen wir nicht nur den Patient:innen, sondern stärken auch unser regionales Gesundheitssystem.»

### Beratung und Therapie für alle – per Videocall, Telefon und vor Ort

Timur Steffen weiss: «Für viele Patient:innen ist es nicht mit ihrem Alltag vereinbar, in regelmässigen Abständen für Gesprächssitzungen nach Münsingen zu kommen. Sie wohnen sehr abgeschieden, stecken mitten in einer Ausbildung oder müssen Beruf und Familie unter einen Hut bringen. Damit auch sie professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen können, **bieten wir Sitzungen nicht nur vor Ort an, sondern auch per Telefon und Videocall.**»

Mit diesen flexiblen Behandlungsmöglichkeiten und dem niederschweligen Einstieg will Stepped Care **möglichst viele Menschen mit depressiven Symptomen erreichen – auch solche, die sich bislang aus Scham, Angst oder Unsicherheit vor einem Besuch bei Therapeut:innen scheuten.** «Reden und Unterstützung suchen, das lohnt sich. Erst dann wird es möglich, die passende Behandlung und Hilfe für sich zu finden. Stepped Care kann hierzu einen wertvollen Beitrag leisten», sagt Chefarzt Malte Claussen.

### Anfragen für Fachinterviews

Möchten Sie zum **Welttag der psychischen Gesundheit von Dienstag, 10. Oktober 2023**, zum Thema Depression und Früherkennung ein **Interview mit unseren Fachpersonen** führen? Dann melden Sie sich bei uns:

**Barbara Lauber**

Co-Leitung Kommunikation und Information  
T 031 720 82 22, [barbara.lauber@pzmag.ch](mailto:barbara.lauber@pzmag.ch)

### Weitere Informationen

- **Beitrag zu Stepped Care im PZM-Newsletter:** [Stepped Care](#)
- **Website Stepped Care:** [www.pzmag.ch/stepped-care](http://www.pzmag.ch/stepped-care)
- **Selbsttest:** [Selbsttest bei depressiven Symptomen](#)
- **Website PZM:** [www.pzmag.ch](http://www.pzmag.ch)