

verein stress management

lanziert im Kanton das Solothurner Bündnis gegen Depression

Psychische Erkrankungen gehen uns alle an

Psychische Krankheiten sind weit verbreitet und richten grosses Leid und grossen materiellen Schaden an. Immerhin erkrankt jede zweite Person in der Schweiz einmal im Leben an einer psychischen Störung und jede fünfte leidet einmal an einer depressiven Erkrankung. Gleichzeitig kommt den psychischen Störungen in weiten Kreisen der Gesellschaft nicht der gleiche Stellenwert zu wie den körperlichen Krankheiten: Sie werden weniger ernst genommen, sind mit viel Scham besetzt und somit stigmatisiert, was dazu führt, dass das Wissen über ihre Behandlungsmöglichkeiten weniger verbreitet ist.

Das Kernanliegen des Vereins Stress Management

Der Verein Stress Management will hier Abhilfe schaffen. Er setzt sich für die Sensibilisierung für psychische Krankheiten



lic. phil Sabine Studin, RR lic. jur. Peter Gomm, Prof. Dr. med. Martin Hatzinger, M. Sc. Matthias Lüthi, Astrid Muheim, M. Sc. Flavio Muheim.

Eine Gratisdienstleistung* der **Solothurner Woche** für die Vereine der Region.

Aktive Vereine stellen sich vor

und für ihre Entstigmatisierung ein. Er fördert die Aufklärung und Prävention in den Themenbereichen Stress, Burnout und Depression, und er will die Botschaften vermitteln, dass der gesunde Umgang mit Stress lernbar ist und dass psychische Störungen bei rechtzeitigem Erkennen gut behandelbar sind.

Der Verein und der Kanton Solothurn

Der Verein Stress Management hat aus dieser Sachlage heraus im Kanton Solothurn ein Pilotprojekt lanciert, das von den Psychiatrischen Diensten und dem Gesundheitsamt gemeinsam umgesetzt wird: Das Solothurner Bündnis gegen Depression. Damit schliesst sich der Kanton Solothurn den zehn Kantonen an, in welchen bereits ein Bündnis gegen Depression als

Aktionsprogramm zur Verbesserung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung verwirklicht wurde. Der Verein hat seinen juristischen Sitz in Solothurn. Geführt wird er von einem Vorstand, der sich aus Expertinnen und Experten auf dem Gebiet der Depressionsforschungs- und -behandlung und der Kommunikations- und Wirtschaftsbranche zusammensetzt. Als steuerbefreite Institution ist der Verein in der Liste der gemeinnützigen Organisationen aufgeführt und finanziert sich durch Gönnerbeiträge und Spenden.

Das Tabuthema Depression

Depression ist eine Erkrankung, die jede und jeden treffen kann – unabhängig von Alter, Herkunft, Beruf und sozialem Stand. Doch noch immer ist die Erkrankung mit einem grossen Tabu belegt und wird oft missverstanden. So kämpfen Betroffene gegen das Vorurteil an, dass sie schon könnten, wenn sie nur wollten. Tatsächlich aber stellt die Depression in Europa die Krankheit mit der grössten Krankheitslast dar, spricht die Krankheit, bei der am meisten gesunde Lebensjahre verloren gehen. Nicht jede und jeder leidet dabei auf die gleiche Art und Weise. Antriebslosigkeit wie auch Rastlosigkeit, innere Leere, beklemmende Angstgefühle, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Freud- und Gefühllosigkeit oder aber auch erhöhte Aggressivität sind Symptome der Depression und können bis hin zur völligen Unfähigkeit, den Alltag zu bewältigen, führen.

Das Solothurner Bündnis gegen Depression

Das Solothurner Bündnis gegen Depression ist ein 4-Ebenen-Aktionsprogramm mit dem Hauptziel der besseren Früherkennung von Depressionen und der Optimierung der Versorgungsstrukturen für depressiv Erkrankte. Es beinhaltet a) Weiterbildungen für Hausärzte, b) PR-Aktivitäten für die Aufklärung der Öffentlichkeit (z. B. Vorträge, Informationsstände, Kunstausstellungen, Radiobeiträge), c) Zusammenarbeit mit Multiplikatoren (d. h. Lehrer, Seelsorger, Altenpflegekräfte) und d) Angebote für Betroffene und Angehörige.

Die drei Kernbotschaften des Solothurner Bündnisses gegen Depression

1. Depression kann jede und jeden treffen.
2. Depression hat viele Gesichter.
3. Depression ist behandelbar.

«Depression ist kein persönliches Versagen»

Entgegen allen Vorurteilen ist eine Depression weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Die Krankheit kann heute sehr gut behandelt werden. Dabei ist jedoch wichtig, dass Betroffene so früh wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Je früher eine Depression ernst genommen wird, desto besser sind die Aussichten auf erfolgreiche Behandlung. Einen Selbsttest für Betroffene sowie Flyer

mit allen kantonalen Anlaufstellen, Weiterbildungen und öffentlichen Veranstaltungen sowie viele nützliche Informationen zum Thema finden Sie auf unserer Website. Im Weiteren sind dort auch Unterlagen für Angehörige, Arbeitgeber oder Migranten (in verschiedenen Fremdsprachen).

www.solothurner-buendnis.so.ch,
www.facebook.com/BuendnisSO

Kontaktadresse:

Solothurner Bündnis gegen Depression
Weissensteinstrasse 102
CH-4503 Solothurn
Telefon 032 627 12 32
flavio.muheim@spital.so.ch

Offene Veranstaltungen

Depression geht uns alle an

Vortrag von M.Sc. Flavio Muheim, Psychologe FSP, Leiter der Geschäftsstelle des Solothurner Bündnisses gegen Depression

Freitag, 28. September 2012 – 20 Uhr
Saal des katholischen Pfarreiheimes
Zuchwil

Veranstaltet von der St. Martinsbruderschaft, Eintritt frei.



Informationsstand des Solothurner Bündnisses gegen Depression.



Aufklärung von Passanten.



Organisatoren und VIP-Gast der Charity-Gala des Vereins zugunsten psychisch kranker Kinder: Prof. Dr. med. Edith Holsboer Trachslar (Präsidentin), Riita Thorens (Mitglied), Daniel Blaise Thorens (Vorstand), Mirja Sachs (Mitglied).

Vorbeugen

Kümmern Sie sich aktiv um ihr Wohlbefinden, sorgen Sie für einen gesunden Schlaf ...

Essen Sie gesund und ausgewogen	Helligkeit und Tageslicht tun Ihnen gut	Nehmen Sie nur die ärztlich verschriebenen Mittel ein	Sorgen Sie regelmässig für körperlichen Ausgleich
Halten Sie sich an einen geregelten Schlafrythmus	Falls Sie nicht schlafen können, stehen Sie auf (z. B. lesen)	Entspannungstechniken und Atemübungen können helfen	Sorgen Sie für frische Luft im Schlafzimmer
Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie sich wirklich müde fühlen	Trinken Sie heisse Milch oder Kräutertee (Lindenzweigen, Baldrian, ...)	Der Schlaf vor Mitternacht ist am erholsamsten	Nehmen Sie Schlafmittel nicht über längere Zeit ein
Essen Sie nicht zu spät am Abend	Vermeiden Sie vor allem am Abend anregende Substanzen wie Kaffee, Alkohol, Tabak, Schwarztee, Cola	Vorzichten Sie auf spätes Ausgehen	Schlafen Sie nicht zu lang am Mittag

So beugen Sie gegen Depression vor.



Depression kann jeden treffen. Vorstandsmitglied Daniel Blaise Thorens moderiert zum Thema «KUNST»-voller Umgang mit Stress.



Initiatoren und Referenten des Solothurner Bündnisses gegen Depression.



Music against Depression, Music for the Brain.

AKTIVE VEREINE stellen sich vor.

In unserer Serie Vereins-Portraits präsentiert die **Solothurner Woche** Vereine, Clubs, Gesellschaften und Vereinigungen, die sich verschiedensten Themen wie Sport, Handwerk, Erziehung, Gesundheit, Wissenschaft, Tieren, Film, Musik und vielem anderen widmen und die ihre interessante Vereinsarbeit einmal der Öffentlichkeit vorstellen möchten.

Eine **Gratis-Dienstleistung*** für alle Vereine der Region.

*Gilt für s/w-Erscheinungen, Farbzuschlag Fr. 250.- + MwSt.

Interessiert?

Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir schicken Ihnen gerne Unterlagen.

Solothurner Woche, Serie «Vereine»
Hauptgasse 14, 4502 Solothurn
Beratung: Sarah Lüthi
Tel. 032 626 38 04
Fax 032 622 97 44
sarah.luethi@solothurnerwoche.ch



Die beliebte Wochenzeitung der Region