

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender

**Band:** 288 (2009)

**Artikel:** Ausserhoder Bündnis gegen Depression

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-377382>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Ausserrhoder Bündnis gegen Depression



Die Regierung macht sich stark für die Förderung der psychischen Gesundheit. Als erster Kanton in der Ostschweiz startet Appenzell Ausserrhoden das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression. Eine breite Vernetzung soll Früherkennung und frühe Behandlung von Depression ermöglichen. Ziel ist, Depression zu einem öffentlichen Thema zu machen, Wege aus der Depression aufzuzeigen und damit zur langfristigen Gesundheitsförderung beizutragen.

Anlass für das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression ist das 100-Jahr-Jubiläum des Psychiatrischen Zentrums Appenzell Ausserrhoden PZA und das Projekt «100 Jahre PZA». Das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression ist Teil des Regierungsprogramms 2007 bis 2011.

[www.pza100jahre.ar.ch](http://www.pza100jahre.ar.ch)

**Mit dem Ausserrhoder Bündnis gegen Depression kommuniziert der Kanton zentrale Botschaften:**

- Depression kann jede und jeden treffen**

Depression kann jede und jeden treffen – ob alt oder jung, ob Frau oder Mann, unabhängig von der sozialen und beruflichen Stellung. Manchmal geht der Depression

eine besondere Belastung voraus, sie kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel in einen gut funktionierenden Alltag einschlagen. Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression eine Erkrankung, die jede und jeden treffen kann.

- Depression hat viele Gesichter**

Nicht alle, die an einer Depression leiden, zeigen die gleichen Symptome. Nicht immer muss die depressive Verstimmung im Vordergrund stehen: Bei manchen überwiegt der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und unterschiedlichen körperlichen Beschwerden. Bei 70 % der depressiv Erkrankten zeigt sich zunächst eine körperliche Symptomatik mit Rückenschmerzen, Appetitmangel und Schlafstörungen. Unterschiedlich kann auch der Schweregrad der Depression sein, von leichter Beeinträchtigung bis hin zum völligen Erliegen des Alltags. Männer sind oft anders depressiv als Frauen. Männer sind in der Depression eher gereizt, stressintolerant und zeigen als Bewältigungsstrategie öfters ablenkende Aktivitäten wie Alkohol- oder Drogenkonsum. Frauen befassen sich in der Depres-

sion eher mit ihrer emotionalen Befindlichkeit und zeigen ihre niedergeschlagene Stimmung.

- Depression ist behandelbar**

Depression kann behandelt werden durch Psychotherapie und Medikamente. Beide Behandlungsmethoden kommen aber viel zu selten zum Einsatz, weil die Depression nicht erkannt und somit auch nicht diagnostiziert wird. In einer Psychotherapie erwerben depressiv Erkrankte Strategien, die helfen können, bei Problemen und Krisen gesund zu bleiben. Damit es auch in schwierigen Situationen gelingt, das ständige Kreisen der Gedanken zu unterbrechen und auch positive Aspekte wahrnehmen zu können. Wichtig ist, das soziale Umfeld der Betroffenen mit einzubeziehen, zu unterstützen und zu vermitteln, dass auch kleine Schritte zur Bewältigung einer Depression beitragen können.

Antidepressive Medikamente gleichen den veränderten Gehirnstoffwechsel aus. Dies führt dazu, dass die depressiven Symptome nachlassen. Vorurteile gegenüber Antidepressiva halten sich hartnäckig, zum Beispiel: «Antidepressiva verändern die Persönlichkeit» oder «Antidepressiva machen abhängig». Beides trifft nicht zu.