



Was hat Adventszeit mit Depression zu tun?

Die Tage werden kürzer, der Wind frostiger und das Vogelgezwitscher ist allmählich verstummt. Der Herbst verabschiedet sich in seiner Farbenpracht. Die Adventszeit steht vor der Tür. „Advent, Advent, ein Lichtlein brennt“...

Für viele Menschen ein Glücksgefühl, aber nicht für alle! Vielleicht gehören auch Sie zu jenen Menschen, bei denen blinkende Weihnachtssterne und Weihnachtsmusik, die aus zahlreichen Lautsprechern rieselt, die tiefe Stille und Dunkelheit im Innern der Seele nicht zu durchbrechen vermögen? Vielleicht löst die Aussicht auf einige Festmale im Kreise der Familie gar Unbehagen aus? Fühle ich mich niedergeschlagen, im Weihnachtsstress, oder leide ich unter Depressionen? Das Wort Depression löst bei vielen Menschen eine grosse Unsicherheit, wenn nicht auch Angst aus. Depression kann jede Person treffen, egal welchen Alters und welchen Geschlechts, oft ohne ersichtliche Gründe.



Eine Depression ist nicht gleich zu setzen mit Niedergeschlagenheit oder Trauer, wenn auch gleiche Gefühle dabei erlebt werden. Depressionen gehören in die Behandlung von Fachpersonen. Dabei kann der Hausarzt die erste Anlaufstelle sein, da zu Beginn der Krankheit körperliche Beschwerden, wie Verdauungsprobleme, Schlaflosigkeit oder unklare Schmerzen oft im Vordergrund stehen. Handelt es sich um eine Depression, wird je nach Form und Schweregrad entschieden, welche Massnahmen getroffen werden sollen. Nebst medikamentöser Unterstützung können Angebote wie Psychologische Gespräche, Bewegungstherapie, Mal- oder Musiktherapie wesentliches zur Stabilisierung beitragen. Klassische Leitsymptome bei der Depression können sein:



Gedrückte Stimmung, fehlender Antrieb, verminderte Konzentration, Schlafprobleme, Appetitlosigkeit, Ängste, innere Unruhe, Gedankenkreisen, mangelnde Entscheidungsfähigkeit. Gefühle stehen in unserer Gesellschaft nicht hoch im Kurs, geschweige dann, wenn sie dunkel und negativ gefärbt sind. Sie bereiten Angst und sind oft mit Scham besetzt. Nicht selten erfährt eine an Depression erkrankte Person, zusätzlich zum krankheitsbedingten Leidensdruck, grosse Verletzungen aus dem Umfeld. Depressive Menschen können gut gemeinten Ratschlägen, wie „Freu dich am schönen Wetter!“ oder „Denk positiv!“ nicht nachkommen.

Als Folge kommt es zum sozialen Rückzug, da sich Betroffene als Belastung oder Versager wahrnehmen und ihr Umfeld nicht noch mehr enttäuschen möchten. Wie wohl tut es einem Menschen, wird er auch mit den dunkeln Seiten seiner Gefühlswelt angenommen und erfährt, dass er so fühlen darf, wie er eben gerade fühlt. Gibt nicht gerade die Adventszeit - um den Bogen zurück zum Anfang zu spannen - Anlass dazu, meinem Freund, der Nachbarin oder dem Mitarbeiter nachzufragen und genau hin zu hören? Dies heisst auch bereit sein, schwierige Gefühle auszuhalten ohne zu werten und oftmals ohne viele Worte einfach „da sein“ und bleiben. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen liebe Leserin, lieber Leser, eine besinnliche Adventszeit.

KVG Teilrevision Managed Care

Aus Sicht der Schweizer Haus- und Kinderärzte ist die vom Parlament im Herbst 2011 verabschiedete Gesetzesrevision nicht perfekt, aber als einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung zu werten. Die für den Berufsverband wichtigsten Minimalanforderungen wie beispielsweise der morbiditätsbasierte Risikoausgleich, die Unabhängigkeit der Ärztenetze sowie die verbindliche Vertragsbasis sind nach wie vor in der Vorlage verankert. Als engagierte Ärzte im Ärztenetz von Sämtimed unterstützen auch wir deshalb die vom Parlament beschlossene KVG Teilrevision Managed Care. Wir stellen uns damit gegen das von der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH beschlossene Referendum.

Praxisausflug im Herbst 2011

Unser diesjähriger Herbstbummel fand auf Rädern statt. Wir fuhren mit dem Velo von Altenrhein über den Rohrspitz nach Hard, Bregenz, Lochau und schliesslich ins malerische Lindau. Von dort nahmen wir das Schiff zurück nach Rorschach. Wir erlebten einen abwechslungsreichen Tag und schätzten den Austausch unter den ArbeitskollegInnen in einem lockeren aber dennoch aktiven Rahmen.



Unser Praxisassistent Dr. Baumann, der Profi Biker...



Als erfahrener Spitalarzt arbeitet Dr. Baumann seit August 2011 in unserer Praxis. Damit möchte er Erfahrungen in der ambulanten Medizin bzw. in der Hausarztmedizin sammeln. Wir hoffen, dass wir Dr. Baumann vom vielseitigen Beruf des Hausarztes überzeugen können. Auch wir profitieren von seinem Wissen und schätzen den Austausch mit ihm. Leider verlässt uns

Dr. Baumann wie vorgesehen bereits Ende Januar 2012.

Ferienabwesenheiten der ÄrztInnen

Dr. S. Manser	18.02. - 26.02.2012
Dr. K. Zingg	28.01. - 05.02.2012
Dr. P. Wild	28.01. - 05.02.2012
Dr. T. Roll	02.01. - 08.01.2012
Dr. B. Lutz	28.01. - 05.02.2012

Notfallnummer

Im Notfall wählen Sie bitte immer zuerst:

071 / 352 42 20

(auch nachts und am Wochenende)

Wenn Sie uns so nicht erreichen lautet die Notfallnummer:

0844 55 00 55

Weitere Infos sowie frühere Praxisjournale finden sie auf: www.praxis-brunnenhof.ch