***Fragenkatalog:***

*Allgemeines:*

* Seit wann leiden Sie an Depressionen?

Seit meinen 16. Lebensjahr, also 17 Jahre

* In welchem Alter schöpften Sie den ersten Verdacht, beziehungsweise wurde es diagnostiziert?

Den 1. Verdacht hatte ich mit 16, mit 21 dann meine 1. Therapie bzw. Diagnose

* Wie Äusserte sich das zum ersten Mal / wie entwickelte sich diese Krankheit bei Ihnen?

Ich hatte ein sehr traumatisches Erlebnis, darauf folgte unendliche Traurigkeit, Versagensängste, Selbstwertminderung, Schuldgefühle, Verlustängste, Antriebslosigkeit, Schlafprobleme, ich sah keinen Ausweg mehr, hatte suizidale Gedanken, war stark grübelnd

* Depression ist ein weiter Begriff. Welcher Typ wurde bei Ihnen diagnostiziert?

Ich habe 2 Diagnosen, da ich zu zwei unterschiedlichen Psychiatern ging und dazwischen mehrere Jahre lagen, die 1. Diagnose weiss ich nicht. Die 2.: rezidivierende schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome (ICD 10 F32.2)

* Wie äussert sich die Krankheit bei ihnen im Alltag?

Plötzlich auftretende Traurigkeit, grübelnd, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, das „heulende Elend“, Versagens- und Verlustängste, Suizidgedanken

* Welche Auswirkungen hat die Erkrankung auf Ihr Berufsleben?

Sie schränkt mich in meiner Kontaktfähigkeit ein, mein Selbstwertgefühl ist stark eingeschränkt was gerade im Hinblick auf z.B anstehende Mitarbeitergespräche oft im Weg ist, kleine Dinge können mich total aus der Bahn werfen,

* Was sind die typischen Auswirkungen auf Sie und Ihre Umwelt?

Totaler Rückzug meinerseits, Abbruch zu sozialen Kontakten, Antriebslosigkeit, weinen bis zur Erschöpfung, Schlafprobleme (Tag- Nachtrythmus ist dann nicht mehr vorhanden)

* Wohnen Sie alleine oder mit jemandem zusammen?

Ich bin verheiratet und lebe mit meinem Mann und meinen 2 Kindern im Schulalter, zusammen

* Vor welche Herausforderungen stellt Sie diese Krankheit?

Ich habe grosse Angst vor Neuem, neue Menschen und Situationen machen mir Angst, beruflich wie privat, bin nicht in einer Krise brauche ich für alles Hilfe (dies kann schon beim Anziehen am Morgen sein)

* Weiss das Umfeld Bescheid?

50/50

* Wie reagiert das Umfeld?
* 1. Wenn sie es nicht wissen und etwas vorfällt.

Diese Situation hatte ich noch nie

* 2. Wenn sie Ihnen davon berichten.

Das Umfeld reagiert grössten Teils einfühlsam und verständnisvoll, hat aber auch viele Fragen

* Was löst bei Ihnen meistens die depressive Episode aus?

Neue Situationen, Veränderung des Alltagablaufes, nahende Jahrestage der auslösenden Ereignisse

* geschieht das sehr spontan oder merken Sie das jeweils kommen?

Meist sehr spontan ohne Anzeichen, ausser bei nahenden Jahrestagen

* Wie lange dauert gewöhnlich so ein «Schub»?

Dies ist sehr unterschiedlich von mehreren Stunden bis hin zu mehreren Monaten

* Wie kommen Sie da wieder raus?

Ich habe verschiedene Strategien für mich entwickelt welche mir helfen, im schlimmsten Fall braucht es aber Medikamente und eine therapeutische Behandlung

*Behandlung:*

* Welche Medikamente nehmen Sie aktuell?

Aktuell keine welche im Zusammenhang mit den Depressionen stehen

* Wie oft nehmen Sie die Medikamente?

Im Akutfall regelmässig, ansonsten habe ich in Reserve

* Wo erhalten Sie Ihre Medikamente?

Apotheke, Hausarzt oder Psychiater

* Sind sie momentan in der Therapie? Falls ja, welche?

Nein

* Gibt es irgendwelche Mittel abseits der verordneten Therapie die Ihnen helfen?

Mittel keine

* Was hilft Ihnen beim Ausbruch einer depressiven Episode am besten?

Ich reagiere sehr stark auf sehr laute Musik, mein Mann unterstützt mich in längeren Phasen sehr

* Welche Therapieformen haben Sie schon ausprobiert?

Medikamente, Gesprächstherapie, Entspannungstechniken, Rückführungen mit Konfrontation im Rahmen einer Gesprächstherapie, TCM

* Wirkungen

eigene Strategien wurden entwickelt, was sich positiv auswirkte

* Verbesserungen

Siehe Oben

* Veränderungen?

Ja vollständiges Absetzen der Medikamente

* Wo werden sie hauptsächlich behandelt, Klinik, Psychologe, Psychiater?

Ambulant, Psychiater

* Wie oft sind Sie in Behandlung?

Bei länger anhaltenden Schüben

* Sind konkrete Behandlungsschritte vorgesehen?

Nein

* Was erhoffen Sie sich davon?
  + Tauschen Sie sich mit anderen Betroffen über Ihre Erkrankung aus? Wenn ja, in welchem Rahmen?

Ja im persönlichen Kontakt oder in Internetforen

* + Finden Sie, dass Sie von Ihrem Umfeld genug Unterstützung erhalten?
  + Falls ja, wie unterstützt Sie Ihr Umfeld?

Vor allem mein Mann unterstützt mich in schwierigen Phasen sehr, er hilft mir in Alltagssituationen (z.B. beim Ankleiden) bis hin zu Entscheidungen treffen

* + Falls nein, was wünschen Sie sich für Unterstützung?
  + Was könnten Sie sich als unterstützende Hilfe in ihrem Alltag vorstellen?

Grösseres Verständnis der Arbeitgeber, der Druck von „ich muss arbeiten gehen“ geringer halten, manchmal ist ein Nachfragen nach dem Befinden auch nicht schlecht und vor allem das aktive Zuhören des Gegenübers ;)

* + Könnten Sie es sich vorstellen, dass eine App Sie dabei unterstützen könnte?

Ja wenn diese meine ausgearbeiteten Strategien unterstützt

* Gibt es Fragen, die wir vergessen haben, wo Sie denken, dass die auch wichtig sind zu klären im Zusammenhang mit diesem Krankheitsbild? Falls ja, welche?

Persönliches wie Alter Geschlecht etc., da ich oft die Erfahrung gemacht habe dass z. B. Männer und Frauen Depressionen sehr unterschiedlich wahrnehmen

* Möchten Sie noch etwas anfügen, z.B eine Erfahrung ein Erlebnis im Zusammenhang mit dieser Krankheit?
* Etwas das Sie besonders betroffen oder beeindruckt hat?

Im Moment fällt mir nichts ein