

Wenn das Innere schwer wird und damit die Verantwortung wächst.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und können Menschen in jeder Lebensphase betreffen. Sie verändern das Denken, das Fühlen und den Alltag. Was früher leicht fiel, kann plötzlich grosse Überwindung kosten. Viele Betroffene versuchen lange, ihre Situation zu verbergen und bewältigen den Alltag still für sich allein. Es braucht Mut, sich einzugestehen, dass man Unterstützung benötigt. Verantwortung bedeutet nicht, immer stark zu sein. Sondern ehrlich zu sich selbst zu sein, Hilfe anzunehmen und kleine Schritte zu gehen. Professionelle Begleitung kann dabei helfen, Gedanken zu ordnen, neue Perspektiven zu entwickeln und den Alltag wieder besser zu bewältigen. Psychiatrische Pflege unterstützt Menschen dabei, ihre Ressourcen zu stärken und ihren eigenen Weg zurück zu mehr Stabilität und Lebensqualität zu finden.

Der erste Schritt ist oft der schwierigste

Frau M. ist 29 Jahre alt. Von aussen wirkt ihr Leben geordnet und gut strukturiert. Sie arbeitet, hat eine eigene Wohnung und pflegt einzelne Freundschaften. Doch innerlich kämpft sie seit Jahren mit einer Depression.

Lange versuchte sie, ihre Gefühle zu verstecken. An schlechten Tagen zog sie sich zurück, sagte Verabredungen ab und meldete sich krank. Niemand wusste, wie schwer ihr der Alltag fiel. «Manchmal fühlte sich schon das Aufstehen an wie ein Berg, den ich nicht bewältigen kann», meint die junge Frau. Darum beschloss sie, ihren Arzt aufzusuchen. Neben der medikamentösen Therapie begann sie eine ambulante Therapie mit der Spitex.

Verstehen, was im Inneren passiert

In den Gesprächen begann Frau M. zum ersten Mal, offen über ihre Gedanken und Gefühle zu sprechen. Sie erzählte von der inneren Schwere und von Gedanken,

die ihr vermittelten, nicht gut genug zu sein und nichts zu schaffen.

In der kognitiven Verhaltenstherapie mit der Pflegefachperson der Spitex arbeitete sie gemeinsam an ihren Denkmustern. Schritt für Schritt lernte sie, negative Gedanken zu erkennen und neue Wege im Umgang damit zu finden.

«Die Arbeit an alten Denkmustern und der Wille diese zu brechen, bringt Erfolg.»

Verantwortung übernehmen – in kleinen Schritten

Dieser Weg war nicht einfach. Doch Frau M. fand den Mut, erste Schritte zu gehen. Dabei wurde ihr bewusst, dass sie nicht verantwortlich ist für ihre Erkrankung, aber Verantwortung im Umgang damit übernehmen kann.

Sie sprach mit engen Freunden über ihre Situation und informierte auch ihren Arbeitgeber. Dieser Schritt fällt vielen psychisch erkrankten Menschen beson-

ders schwer. Doch genau dieses Öffnen ist wichtig, denn es bringt Ruhe, Verständnis und Entlastung. Man muss sich nicht mehr verstellen, verstecken oder das Umfeld belügen. Und meist reagiert das Umfeld weit verständnisvoller als gedacht, oft sogar aus eigenen Erfahrungen.

«Als das Versteckspiel ein Ende hatte, brachte es viel Ruhe in mein Leben.»

Wieder Vertrauen in sich selbst finden

«Heute weiss ich, wie wichtig es ist, auf sich zu achten. Warnzeichen wie Rückzug, Appetitlosigkeit oder das Gefühl von Sinnlosigkeit ernst zu nehmen und gegenzusteuern», meint Frau M.

Dank der professionellen psychologischen Begleitung kann sie heute wieder positiv in die Zukunft schauen, auch wenn die Depression immer ein Teil von ihr sein wird. Akzeptieren und annehmen sind dabei wichtige Faktoren, um gegen eine psychische Erkrankung anzukämpfen.

Verantwortung bedeutet nicht, immer stark zu sein. Sondern ehrlich zu sich selbst zu sein, Hilfe anzunehmen und kleine Schritte zu gehen.

Erklärung kognitive Verhaltenstherapie

Sie hilft dabei, eigene Gedanken und Verhaltensmuster besser zu verstehen. Negative Gedanken werden erkannt und Schritt für Schritt verändert. Gleichzeitig werden neue, hilfreiche Verhaltensweisen aufgebaut, um den Alltag besser bewältigen zu können.



Mitarbeitende im Fokus



«Es erfüllt mich, Menschen in belastenden Lebensphasen zu begleiten und sie auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität zu unterstützen.»

Judith, Pflegefachfrau HF Psychiatrie

Die Begeisterung für Menschen und den Pflegeberuf begleitet mich seit meiner Kindheit. Schon früh wollte ich für andere da sein. Erste Berufserfahrungen sammelte ich in einem Alterszentrum, was mich darin bestärkte, die Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF zu absolvieren. Nach mehreren Jahren in der Akutpflege im Spital konnte ich mein Fachwissen vertiefen und lernte, auch in anspruchsvollen Situationen ruhig und verantwortungsbewusst zu handeln. Nach meiner familiären Auszeit fand ich zurück in meinen Wunschberuf und konnte meine bisherigen Erfahrungen wieder einbringen. Seit August 2025 bin ich Teil des Psychiatrie-Teams der SGOL. In diesem spannenden und vielseitigen Arbeitsfeld kann ich mein Fachwissen kontinuierlich erweitern und vertiefen. Mir ist wichtig, Menschen ganzheitlich zu betrachten und sie individuell zu begleiten. Die Bedeutung der psychischen Gesundheit steht im Zentrum meiner Arbeit.