

schönes Fest liefern Müssen« zum Problem werden. Schuldgefühle und Versagensängste wachsen. «Weihnachten ist von einer gesellschaftlichen Anforderung zu einer Überforderung geworden», so die Psychologin. Und dabei gäbe es immer noch wenige Initiativen zum üblichen Weihnachtsfest.

### Melancholie oder Depression?

Eine weihnachtliche Verstimmung kann jedermann treffen; häufiger aber trifft sie Menschen mit Verlusteindrücken wie Scheidung, Krankheit oder Tod. «Andere haben vielleicht ein psychisches Leiden, das sich verstärkt, oder sie sind geprägt von ihren Kindheitserfahrungen. Da war doch Weihnachten schon und voller Überraschungen – aber jetzt? «Der Glanz einer Kinderweihnacht kann im Erwachsenenalter nie mehr nachvollzogen werden; Wehmut macht sich breit», erklärt Brigitte King. Doch nicht jedes Tief sei krankhaft. Es sei klar zu unterscheiden zwischen melancholischer Verstimmung und De-

pression. Letztere zeichnet sich aus durch: innere Leere, Appetitverlust, Antriebs- und Schlaflosigkeit, Angst, Kälte- und Schmerzgefühl. Sie betrifft Körper und Seele und ist unbedingt behandlungsbedürftig.

### Sich selber Freude bereiten

Die Psychologin empfiehlt an Verstimmung Leidenden «nicht perfekt zu sein und sich nicht zu überfordern». Das in unserem Kulturkreis verankerte Familienfest muss nicht zwanghaft gefeiert werden, betont sie. Man solle sich weniger Verpflichtung, sondern eigene Freude schaffen, sich etwas Feines kaufen und die Feiertage mit Erfreulichem überbrücken. Warum nicht gen' Süden fahren, wenn dies Spass macht? «Droht aber die Stimmung doch zu kippen, so soll man sie vor allem nicht mit Alkohol betäuben, sondern ein Gespräch mit guten Freunden oder mit kompetenten Fachstellen suchen», so die Psychologin.

Silvia Frick

## Weg aus der Depression

Beim Amt für Soziale Dienste bei der Liechtensteinischen Landesverwaltung in Schaan kann gratis die Broschüre «Der Weg aus der Depression» bezogen werden.



«Nicht perfekte, aber frohe Weihnachten», fordert Brigitte King, von den Sozialen Diensten der Liechtensteinischen Landesverwaltung.

## Fachstellen, die Hilfe leisten

- Dringende Hilfe: Ärztlicher Notfalldienst, örtlich organisiert
- Helfende Gespräche: Die Dargebotene Hand, Schweiz und Liechtenstein: Telefon 143
- Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche Liechtenstein und die Schweiz, Telefon 147
- Pfarrstellen der diversen Landeskirchen
- Beratung und Therapie: Soziale Dienste der Liechtensteinischen Landesverwaltung, Schaan / FL, Telefon +423 / 236 72 47
- Fachstelle für Sozialpsychiatrie und Psychotherapie, Sargans, Telefon 081 / 725 50 20, fachstelle.sargans@gd-kpds.sg.ch
- Psychiatrische Klinik St. Pirminsberg, Pfäfers, Telefon 081 / 303 60 60, für Schweiz und Liechtenstein
- KIT – Krisen-Interventionsdienst in Triesen / FL, Telefon +423 / 399 20 80
- Infos: Verein zu Bewältigung von Depression «Equilibrium», Telefon 0848 / 143 144
- Kontaktstelle, Selbsthilfegruppen St. Gallen / Appenzell, Telefon 071 / 222 22 63, www.selbsthilfe-gruppen.ch
- Kontaktstelle, Selbsthilfegruppen Fürstentum Liechtenstein, Telefon 079 / 419 18 02, www.kose.li



Wer alleine lebt, fühlt sich zu Weihnachten plötzlich doppelt einsam.