Presseaussendung Gemeinden_ PSD_PONGAU **23.09.2026**

Depression verstehen
Wenn die Seele erkrankt, ist Hilfe möglich

Depression zählt weltweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und kann jeden Menschen treffen. Dennoch bleibt sie oft unerkannt oder wird aus Angst vor Stigmatisierung verschwiegen. „Depression ist keine persönliche Schwäche, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung. Doch - und das ist die positive Nachricht - sie ist normalerweise gut behandelbar", betont Erna Karl, Leiterin des Psychosozialen Dienstes Salzburg.

Das zeigt auch ein Beispiel aus der Praxis, wie jenes von Maria S. Die 38-jährige Salzburgerin berichtet, dass sie über Monate hinweg zunehmend erschöpft war, ihre Arbeit kaum noch bewältigen konnte und sich immer mehr zurückzog. Anfangs führte sie dies auf Stress zurück. Erst als körperliche Symptome wie Schlaflosigkeit und Appetitverlust hinzukamen, suchte sie Hilfe. Die Diagnose: mittelgradige Depression.
Durch eine Kombination aus Psychotherapie und medikamentöser Behandlung konnte sie schrittweise wieder an Stabilität gewinnen. Heute beschreibt sie den entscheidenden Moment so: „Der Schritt, Hilfe anzunehmen, hat meinem Leben wieder eine positive Wendung gegeben."

Was ist eine Depression?
Aus wissenschaftlicher Sicht handelt es sich bei Depression um eine komplexe Störung, bei der biologische, psychologische und soziale Faktoren zusammenwirken. Veränderungen im Gehirnstoffwechsel, insbesondere bei Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin, spielen ebenso eine Rolle wie belastende Lebensereignisse, genetische Veranlagung oder chronischer Stress.
Typische Symptome sind beispielsweise:

- Anhaltende Niedergeschlagenheit
- Interessenverlust (Anhedonie)
- Erschöpfung und Antriebslosigkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsprobleme
- Gefühle von Wertlosigkeit

Amt der Salzburger Landesregierung
Postfach 527 | 5010 Salzburg | Österreich | Telefon +43 662 8042-0* | post@salzburg.gv.at

Warum frühzeitige Hilfe entscheidend ist

Studien zeigen, dass eine frühzeitige Diagnose und Behandlung die Prognose erheblich verbessern. Unbehandelt kann eine Depression chronisch verlaufen oder sich verschlimmern. Gleichzeitig bestehen heute vielfältige Therapieansätze, die individuell angepasst und kombiniert werden können – von Gesprächstherapien bis hin zu modernen medikamentösen Verfahren.

Unterstützung in Krisenzeiten

In Salzburg steht Betroffenen und Angehörigen **-** neben Fachärztinnen und Fachärzten in den Regionen sowie dem Kardinal Schwarzenberg Klinikum **-** der Psychosozialer Dienst (PSD) als wichtige Anlaufstelle zur Verfügung. Der PSD bietet kostenlose, vertrauliche Beratung und Unterstützung bei psychischen Problemen und Sucht.

Die Expertinnen und Experten raten: Wer Anzeichen einer Depression bei sich oder anderen bemerkt, sollte nicht zögern, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Kontakt für Betroffene und Angehörige

Psychosozialer Dienst des Landes: Pongau

Hans-Kappacher-Straße 14a

5600 St. Johann im Pongau

Tel. +43 5 7599 3149

psd.jo-ta@salzburg.gv.at

Telefonische Terminvereinbarung erforderlich!

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 16.00 Uhr

Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr

Nach Terminvereinbarung sind auch Beratungen in

wohnortnahen Sprechstellen möglich.

Redaktion: Mag. Monika Rattey, Tel. +43 5 7599 3545