

wege der unterstützung

Erste Informationen und Beratung

- Info-Telefon Depression
- Regionale Beratungsstellen
- Sozialpsychiatrischer Dienst

Krisen & Notfälle

- Telefonseelsorge (0800 1110111)
- Psychiatrische Kliniken
- Krisendienste
- Notruf (112)

Selbsthilfe

- Selbsthilfekontaktstelle (NAKOS)
- Selbsthilfegruppen
- Online-Foren wie zum Beispiel www.diskussionsforum-depression.de

Terminsuche ärztliche und psychotherapeutische Hilfe

- Terminservicestellen der kassenärztlichen Vereinigung (116117)
- Webseiten der Psychotherapeutenkammern

Bei Verdacht auf Depression

- Hausärzte und Hausärztinnen
- Fachärzte und Fachärztinnen
- Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen

Behandlung

- Tageskliniken
- Stationäre Behandlung in Kliniken
- Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen
- Hausärzte und Hausärztinnen
- Fachärzte und Fachärztinnen

Rechtliche und krankheitsbegleitende Beratung

- Unabhängige Patientenberatung
- Sozialpsychiatrischer Dienst

hier finden sie rat und hilfe

IN DER KRISE

Wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten, die nächste psychiatrische Klinik oder wählen Sie den Notruf unter 112.

INFORMATIONEN

Patientenservice Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe

Robert-Schimrigk-Straße 4–6
44141 Dortmund
Telefon: 116117
www.116117.de

PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZEN

LWL-Klinik Lengerich

Die LWL-Klinik Lengerich hat Ambulanzen an vier Standorten im Kreis Steinfurt
Termine über die Zentrale – Telefon: 05481 120

STATIONÄRE ANGEBOTE

LWL-Klinik Lengerich

Parkallee 10 49525 Lengerich
Hilfe in psychiatrischen Notfällen
Psychiatrisches 24-Stunden-Notfalltelefon für den Kreis
Telefon: 05481 120
E-Mail: zbm-lengerich@lwl.org

UKM MHS

Marienhospital Steinfurt Psychosomatik und Psychotherapie
Marienstraße 45
48282 Emsdetten
Telefon: 02572 830-4800 oder 02572 830-4802

SELBSTHILFE UND WEITERE ANGEBOTE

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt

Selbsthilfe kann eine sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen und/oder psychotherapeutischen Behandlung sein.
Telefon: 02572 9601684
E-Mail: netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org
www.netzwerkselfhilfeundehrenamt.de

Amt für Soziales und Pflege

Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Steinfurt
für die Orte
Altenberge, Horstmar, Laer, Metelen, Neuenkirchen, Nordwalde, Ochtrup, Steinfurt, Wetztingen
Telefon: 02551 69-2830

für die Orte

Greven, Ibbenbüren, Ladbergen, Lengerich, Lienen, Lotte, Mettingen, Recke, Hörstel, Tecklenburg, Westerkappeln
Telefon: 02551 69-3559 oder 02551 69-3570

für die Orte

Emsdetten, Hopsten, Rheine, Saerbeck
Telefon: 02551 69-4027 oder 02551 69-4025

TELEFONISCHE- UND CHAT-BERATUNG

Info-Telefon Depression

bei Fragen zur Erkrankung und zu Anlaufstellen in der Nähe
Telefon: 0800 3344533

Telefonseelsorge

rund um die Uhr und kostenfrei
Telefon 0800 1110111, 0800 1110222 oder 116 123
per Mail und Chat unter online.telefonseelsorge.de

»Nummer gegen Kummer«

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
Elterntelefon: 0800 1110550
www.nummergegenkummer.de

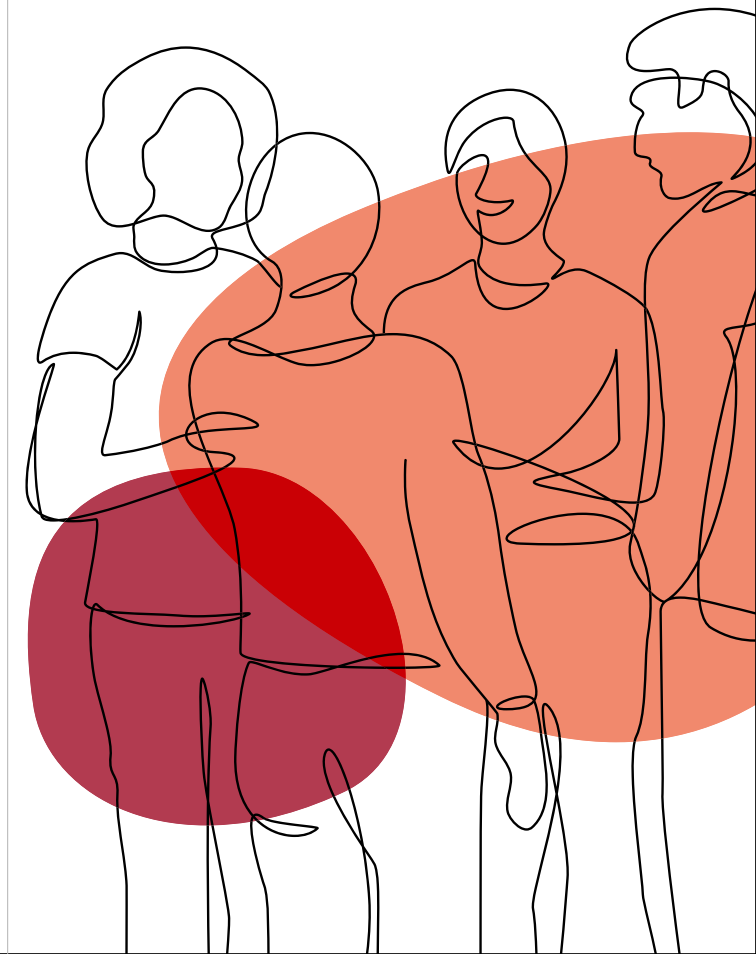
SeeleFon

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.
Telefon: 0228 71002424
E-Mail: seelefon@bakp.de

steinfurter
bündnis
gegen
DEPRESSION

Hilfe bei Depression

informationen und angebote
im kreis steinfurt



depression kann alle treffen

Allein in Deutschland leiden rund 5,3 Millionen Menschen an einer Depression. Bei Frauen wird die Diagnose doppelt so häufig gestellt wie bei Männern.

Obwohl Depression eine **sehr häufige Erkrankung** ist, wird sie oft missverstanden. Das ist ein Grund, warum sie **oft unentdeckt** bleibt: Betroffene holen sich aus Angst oder Unwissenheit keine professionelle Hilfe. Dabei kann Depression – wie Diabetes oder Bluthochdruck – alle treffen: Menschen aller Altersgruppen, Geschlechter, Berufe und sozialer Lagen. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens.

MÖGLICHE URSACHEN UND AUSLÖSER

Eine Depression lässt sich in der Regel nicht auf eine einzige Ursache oder einen einzigen Auslöser zurückführen. Vielmehr entwickelt sie sich aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse. Es gibt einerseits Einflüsse, die zu einer **Veranlagung**, d.h. einem erhöhten Risiko depressiv zu erkranken, führen. Das können z.B. erbliche Faktoren oder auch traumatische Erfahrungen in der Kindheit sein. Zudem kann es auch **aktuelle Auslöser** geben, die bei Menschen mit dieser Veranlagung das Auftreten einer Depression begünstigen: Das kann beispielsweise der Verlust einer geliebten Person, eine anhaltende Überforderung oder auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes sein. Eine Depression kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten.

depression hat viele gesichter

Eine Depression zeigt sich durch verschiedene Krankheitszeichen (sogenannte Symptome). Kernsymptome sind über mehr als zwei Wochen **anhaltende gedrückte Stimmung** und die **Unfähigkeit, irgendeine Freude** zu empfinden. Hinzu kommen u.a. eine tiefe Erschöpfung, innere Unruhe, Grübeln und Konzentrationsstörungen, sowie Schlaf- und Appetitstörungen. Häufig treten auch verschiedenste körperliche Beschwerden und Ängste, Schuldgefühle und das Gefühl der Ausweglosigkeit auf.

Die **Schwere der Erkrankung** kann unterschiedlich sein, von leichter Depression mit eventuell noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schwerer Depression mit völligem Erliegen des normalen Alltags.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch langsam über mehrere Wochen hinweg einschleichen. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder.



depression ist behandelbar

Depression ist mit **Medikamenten** (Antidepressiva) und **Psychotherapie** in aller Regel gut behandelbar. Zusätzlich können ergänzende Maßnahmen wie z.B. Sport eingesetzt werden. Viele Betroffene erleben zudem den Austausch mit anderen, beispielsweise in einer **Selbsthilfegruppe**, als hilfreich.

ANTIDEPRESSIVA

Eine Depression geht mit vielfältigen Veränderungen in den Hirnfunktionen einher, welche die Krankheitszeichen erklären. Antidepressive Medikamente führen zu einer Normalisierung dieser veränderten Hirnfunktionen. Die Krankheitsphase klingt ab. **Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit.** Um einen Rückfall zu vermeiden, ist eine regelmäßige und meist länger andauernde Einnahme notwendig.

PSYCHOTHERAPIE

In einer Psychotherapie werden psychische Erkrankungen und ihre Begleiterscheinungen durch **Gespräche und Übungen** behandelt. Die **kognitive Verhaltenstherapie** ist das Psychotherapieverfahren mit den besten Wirksamkeitsbelegen bei Depression. Bausteine sind u.a. die Planung einer Tagesstruktur mit einer Balance zwischen Pflichten und angenehmen Aktivitäten oder das Durchbrechen von negativen Grübeleien. Psychotherapie kann ebenfalls dabei helfen, Rückfälle zu verhindern.

nur »schlecht drauf«?
– oder steckt eine
depression dahinter?
hier geht's zum selbsttest >

selbsttest depression

Kreuzen Sie »ja« an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen
fast jeden Tag unter *ja nein

- | | |
|---|---|
| 1. Gedrückter Stimmung | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |
| 2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |
| 3. Antriebsmangel und/oder erhöhter Ermüdbarkeit | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |
| 4. Gefühlen von Schuld und Wertlosigkeit und vermindertem Selbstwertgefühl | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |
| 5. Verminderter Konzentration und Aufmerksamkeit | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |
| 6. Innerer Unruhe oder Verlangsamung | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |
| 7. Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |
| 8. Schlafstörungen | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |
| 9. Verändertem Appetit | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |
| 10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |

* Wenn Sie mindestens eine der Aussagen Nr. 1 oder Nr. 2 und insgesamt mindestens fünf der Aussagen mit »ja« beantwortet haben, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.

Wichtig: Wenn Sie die Frage 10 mit »ja« beantwortet haben, dann suchen Sie bitte – unabhängig von Ihrem sonstigen Test-Ergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe.

Bitte beachten Sie, dass mit diesem Test keine Diagnose gestellt werden kann. Hierfür ist ein Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten notwendig.

Angelehnt an ICD-11 © Prof. Hegerl



Herausgeber und Kontakt

Koordinationsstelle Steinfurter Bündnis gegen Depression
Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt
Rudolf-Diesel-Straße 5
48282 Emsdetten

Telefon: 02572 9601684
netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org

Spendenkonto

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt
Kreissparkasse Steinfurt
IBAN: DE13 4035 1060 0072 4006 17
BIC: WELADED1STF

Förderer und Partner:

