

Ärztliche und therapeutische Angebote

**Niedergelassene Ärzte/-innen**  
Siehe Telefonbuch

**LWL-Klinik Lengerich**  
Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Neurologie  
Parkallee 10, 49525 Lengerich  
Rund um die Uhr, Tel. 05481 12-0

**Ambulanz der LWL-Klinik Lengerich**  
Parkallee 10, 49525 Lengerich  
Rund um die Uhr, Tel. 05481 12-0

**Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie Rheine**  
der LWL-Klinik Lengerich  
Hörstkamp 12, 48431 Rheine  
Rund um die Uhr, Tel. 05481 12-0

**Tageskliniken der LWL-Klinik Lengerich**  
LWL-Tagesklinik Borghorst, Tel. 02552 6388-0  
LWL-Tagesklinik Lengerich, Tel. 05481 12-454  
LWL-Tagesklinik Rheine, Tel. 05971 46773

**Psychosomatische Abteilung Marienhospital Steinfurt**  
Pohlstr. 21, 48366 Laer  
Tel. 02554 18-0

In der Krise

**LWL-Klinik Lengerich**  
Parkallee 10, 49525 Lengerich, Rund um die Uhr, Tel. 05481 12-0

**Niedergelassene Psychotherapeuten/-innen,  
Niedergelassene Psychiater/-innen**  
Siehe Telefonbuch

**Psychosomatische Abteilung Marienhospital Steinfurt**  
Pohlstraße 21, 48366 Laer, Tel. 02554 18-0

**Tagesklinik**  
Billerbecker Straße 28, 48341 Altenberge, Tel. 02505 809-107

Ambulante psychiatrische Dienste

**Soziale Dienste des Gesundheitsamts des Kreises Steinfurt  
Sozialpsychiatrischer Dienst/Krisendienst**  
Tecklenburger Straße 10, 48565 Steinfurt, Tel. 02551 692857  
Psychiatriekoordinator Walter Rott, Tel. 02551 692842

**Sozialpsychiatrische Dienste am Gesundheitsamt:**  
in Steinfurt, Tel. 02551 692820  
in Rheine, Tel. 05971 16131191  
in Lengerich, Tel. 05481 9413 0  
in Ibbenbüren, Tel. 05451 59370

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst**  
Telefon siehe Tagespresse



Telefonseelsorge

**Rund um die Uhr (auf Wunsch auch anonyme) Beratung**  
Tel. 0800 1110111 (evangelisch)  
Tel. 0800 1110222 (katholisch)

Selbsthilfegruppen

**Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt**  
Am Markt 2-4, 48282 Emsdetten  
Tel. 02552 638030

Frauennotruf

**Frauenhaus des Diakonischen Werkes Tecklenburg e.V.**  
Tel. 05971 12793

Hilfe für Kinder und Jugendliche

**Universitätsklinikum Münster**  
Schmeddingstraße 50, 48149 Münster  
Tel. 0251 83-56673

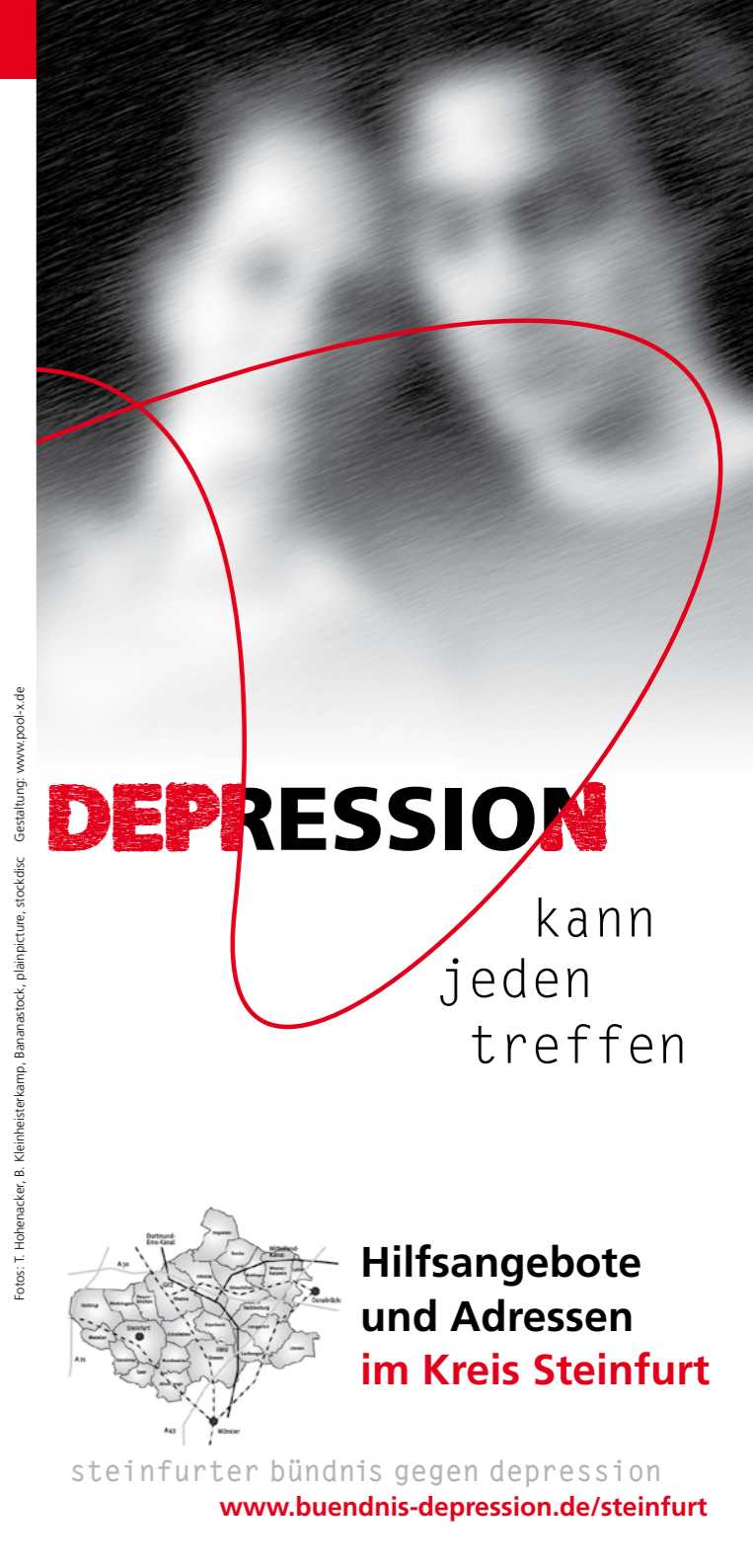
**Evang. Jugendhilfe, Jugendschutzstelle Hörstel**  
Tel. 05459 98360

**Jugendamt Kreis Steinfurt**  
Steinfurt Tel. 02551 690  
Tecklenburg Tel. 05482 700

Organisation des Steinfurter Bündnisses

**Steinfurter Bündnis gegen Depression e.V.**  
Dr. Christos Chrysanthou (Vorsitzender)  
Parkallee 10, 49525 Lengerich  
Tel. 05481 12-0

[www.buendnis-depression.de/steinfurt](http://www.buendnis-depression.de/steinfurt)



**DEPRESSION**  
kann jeden treffen



**Hilfsangebote und Adressen im Kreis Steinfurt**

Fotos: T. Hohenacker, B. Kleinheisterkamp, Bananastock, planpicture, stockdisc Gestaltung: www.pool-x.de





Nur „schlecht drauf“?  
- oder steckt eine  
Depression dahinter?

# selbsttest

## depression kann jeden treffen

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein. Manchmal ist sie nur schwer von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Patient und Arzt zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Diese ist sehr wichtig, da die meisten depressiven Patienten erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden und zur Gefährdung des Patienten, im schlimmsten Fall bis zur Selbsttötung.

**Wichtig: Depression ist keine „Einbildung“, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.**

## depression hat viele gesichter

Oft geht der Depression eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung, voraus. Sie kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen. Viele Betroffene erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei anderen kehrt die Depression wieder. Manche Patienten geraten in den trüben Herbst- und Wintermonaten besonders leicht in eine depressive Bedrücktheit.

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Nicht immer muss die depressive Verstimmtheit im Vordergrund stehen: Bei manchen überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Auch geht das Interesse an Sexualität verloren. Neben ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und manchmal auch zu beklemmender Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, bis hin zum völligen Erliegen des normalen Alltags. Auch Sonderformen wie eine Alters- oder Wochenbettdepression können auftreten.

**Wichtig: Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, gehen Sie zum Arzt oder Psychotherapeuten. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.**

## depression ist behandelbar

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser Therapie und psychotherapeutischer Verfahren stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider kommen sie jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen noch immer häufig übersehen werden.

Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns ganz unabhängig vom konkreten Auslöser auftreten. Vereinfacht erklärt, werden positive Gefühlssignale vermindert und negative durch die Stoffwechselstörung verstärkt. Genau hier setzen antidepressive Medikamente an und tragen dazu bei, den veränderten Stoffwechsel auszugleichen. Die depressiven Symptome lassen nach. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und oft Monate dauernde medikamentöse Therapie notwendig. Übrigens machen Antidepressiva nicht abhängig, sie verändern auch nicht die Persönlichkeit.

In einer Psychotherapie, die sich insbesondere bei leichten und mittelschweren Depressionen bewährt hat, erwirbt der Patient Strategien, um anders mit seinen Problemen umzugehen. Dabei spielen der Aufbau von positiven Erfahrungen und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Wenn Angehörige verstehen, dass es sich bei einer Depression um eine ernsthafte Erkrankung handelt, können sie durch ihre Unterstützung ebenfalls einen wichtigen Beitrag für die Bewältigung einer Depression leisten.

**Wichtig: Depressionen sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Sie lassen sich in aller Regel gut behandeln.**

Bitte beantworten Sie die Fragen auf der nächsten Seite.

**Kreuzen Sie „ja“ an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.**

Sämtliche Fragen, die mit „ja“ beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt dagegen 5 Punkte.

**\* Wenn Sie eine Punktzahl von 5 und mehr erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.**

steinfurter  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**



- |   | *ja                   | nein                  |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie jetzt nicht mehr.                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Sie zermartern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz.                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Am Morgen ist alles am schlimmsten.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Sie leiden an hartnäckigen Schlafstörungen.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Sie ziehen sich von Kontakten zurück.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Sie haben körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde.                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Sie haben keinen oder wenig Appetit.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Sie haben keine Lust mehr auf Sexualität.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# DEPRESSION