

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

INFORMATIONEN

Servicetelefon
Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe
Robert-Schimrigk-Straße 4–6
44141 Dortmund
Telefon: 116117
kvinfo@kvwl.de

Notfalldienst / Ärztlicher Bereitschaftsdienst KVWL Service Center
Montag–Donnerstag: 7.30–17.30 Uhr,
Freitag: 7.30–15.00 Uhr
Telefon: 0231 94321000

PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZEN

LWL-Universitätsklinik Hamm
Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Heithofer Allee 64
59071 Hamm
Telefon: 02381 893 0
kjp-ambulanz.hamm@lwl.org

St. Marien-Hospital Hamm gGmbH
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Knappenstraße 19
59071 Hamm
Telefon: 02381 182546
Psychiatriche.ambulanz@marienhospital-hamm.de

STATIONÄRE ANGEBOTE

LWL-Universitätsklinik Hamm
Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Heithofer Allee 64
59071 Hamm
Telefon: 02381 893-0

St. Marien-Hospital Hamm gGmbH
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Knappenstraße 19
59071 Hamm
Telefon: 02381 180

SELBSTHILFE UND WEITERE ANGEBOTE

Der Paritätische
Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm
Bahnhofstraße 4
59065 Hamm
Telefon: 02381 12028

Gesundheitsamt Stadt Hamm
Gesundheitsplanung & Koordination
Gesunde Städte-Netzwerk |
Gesundheitsförderung & Prävention
Heinrich-Reinköster-Straße 8
59065 Hamm
Telefon: 02381 176470

Selbsthilfegruppe Regenbogen –
Gemeinsam durch die Depression
Forstlandwehr 17
59063 Hamm
Telefon: 0178 1574943

Selbsthilfegruppe Sonne und Wolke
Eschenallee 62
59063 Hamm
Telefon: 0162 6997359

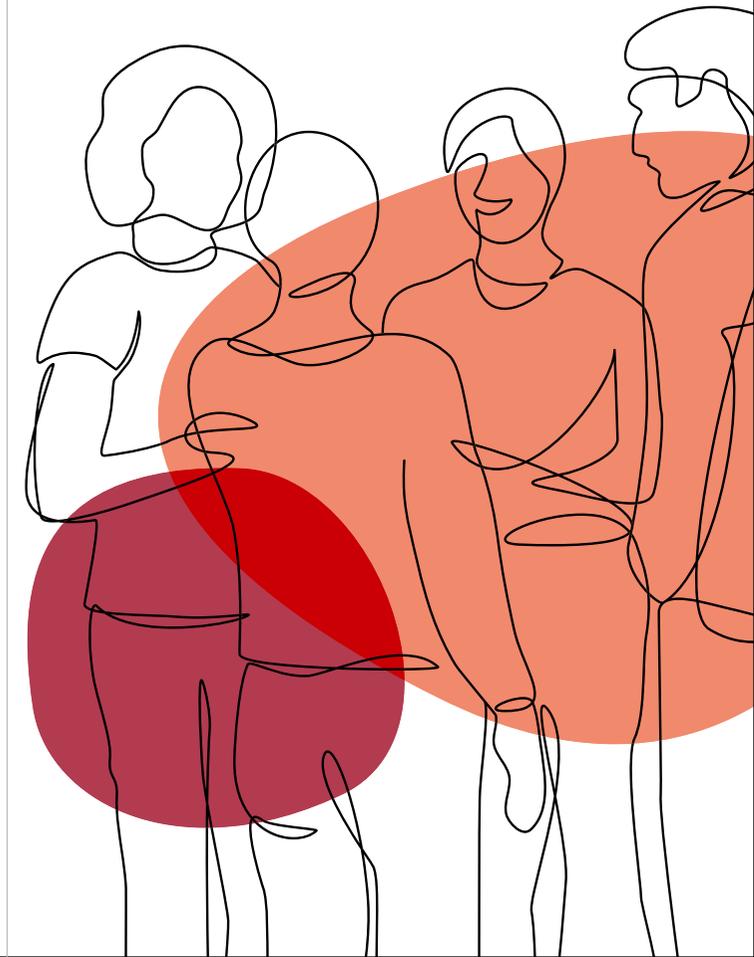
Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
des Caritasverbandes Hamm
Caritas Familien Forum
Lange Straße 27
59067 Hamm
Telefon 02381 3787000
erziehungsberatungcaritas-hamm.de

Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder
der Stadt Hamm
Elchstraße 11
59071 Hamm
Telefon 02381 176170
eb-elchstrasse@stadt.hamm.de

hammer
bündnis
gegen
DEPRESSION

Hilfe bei Depression

informationen und angebote
in hamm



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

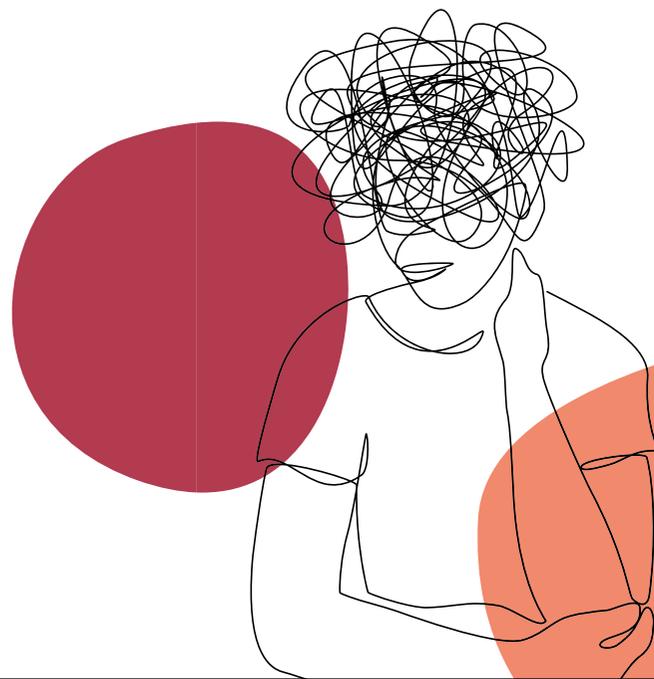
Eine Depression lässt sich in der Regel nicht auf eine einzige Ursache oder einen einzigen Auslöser zurückführen. Vielmehr entwickelt sie sich aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse. Es gibt einerseits Einflüsse, die zu einer **Veranlagung**, d.h. einem erhöhten Risiko depressiv zu erkranken, 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"/> <input type="radio"/> |
| 2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 3. Antriebsmangel und/oder erhöhter Ermüdbarkeit | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 4. Gefühlen von Schuld und Wertlosigkeit und vermindertem Selbstwertgefühl | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 5. Verminderter Konzentration und Aufmerksamkeit | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 6. Innerer Unruhe oder Verlangsamung | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 7. Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 8. Schlafstörungen | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 9. Verändertem Appetit | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |

* 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

Hammer Bündnis gegen Depression e.V.
c/o Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik
Knappenstraße 19
59071 Hamm

E-Mail: kontakt@bgd-hamm.de
www.bgd-hamm.de

Spendenkonto

Hammer Bündnis gegen Depression e.V.
Sparkasse Hamm
IBAN: DE60 4105 0095 0000 1916 35
BIC: WELADED1HAM

Förderer und Partner:

STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION

DB DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG

LWL-Universitätsklinik Hamm
im LWL-Psychiatrieverbund Westfalen

UKRUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

St. Marien-Hospital
Hamm gGmbH

Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie, Psychosomatik
Lehrstuhl für Psychiatrie
und Psychotherapie
der Universität Witten/Herdecke

Stand 09/2023