wege der unterstützung

Erste Informationen und Beratung

- Info-Telefon Depression
- Regionale Beratungsstellen
- Sozialpsychiatrischer Dienst

Terminsuche ärztliche und psychotherapeutische Hilfe

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

Bei Verdacht auf Depression

- Hausärzt*innen
- Fachärzt*innen
- Psychotherapeut*innen

Krisen & Notfälle

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

Behandlung

- Tageskliniken
- Stationäre Behandlung in Kliniken
- Digitale Gesundheitsanwendungen und niedrigschwellige Beratung
- Psychotherapeut*innen
- Hausärzt*innen
- Fachärzt*innen

Selbsthilfe

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

Rechtliche und krankheitsbegleitende Beratung

- Unabhängige Patientenberatung
- Sozialpsychiatrischer Dienst

hier finden sie rat und hilfe

SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE / BERATUNGSSTELLEN

Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH
Sozialpsychiatrische Ambulanz der SPZ-gGmbH, Leverkusen
(für Menschen ab 15 Jahren)
Telefon: 0214 8333-22
www.spzleverkusen.de

Suchthilfe gGmbH (bei Suchtstörung und Depression)
Telefon: 0214 870921-0
www.suchthilfe-lev.de

ERZIEHUNGSBERATUNG FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE

Städtische Erziehungsberatungsstelle
Telefon: 0214 406-5231

Katholische Erziehungsberatungsstelle
Telefon: 0214 45553

Erziehungsberatungsstelle des Diakonischen Werkes
Telefon: 0214 382500

PRAXISSUCHE

Niedergelassene Fachärzt*innen für Psychiatrie oder Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen
Siehe »Praxissuche« www.kvno.de

Niedergelassene Psychotherapeut*innen oder Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen

www.kvno.de oder www.ptk-nrw.de
oder fragen Sie Ihre Krankenkasse

HAUSÄRZT*INNEN

Sprechen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt an

KLINIKEN / INSTITUTSAMBULANZEN FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE

Kliniken/Institutsambulanzen für Psychiatrie und Psychotherapie
LVR-Klinik Langenfeld (für Menschen ab 18 Jahren),
Telefon: 02173 102-0

Behandlungszentrum für seelische Gesundheit Leverkusen
Telefon 0214 206926-200

Institutsambulanz in Langenfeld
Telefon: 02173 102-2044

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Köln-Holweide
Telefon: 0221 8907-0

SELBSTHILFE

»Laufen gegen Depressionen«
E-Mail: mitlaufzentrale.lev@gmail.com

Gesprächsgruppe »Dämonenjäger«
E-Mail: shg.anmeldung@gmail.com

Weitere Gruppen über Selbsthilfebüro Leverkusen
Telefon: 0214 50092047

PEER-BERATUNG

Sozialpsychiatrisches Zentrum
Anmeldung: 0214 8333-22

Sozialdienst Kath. Frauen
Anmeldung: 02171 49030

Genesungsgruppe
Anmeldung: 0214 8333-22

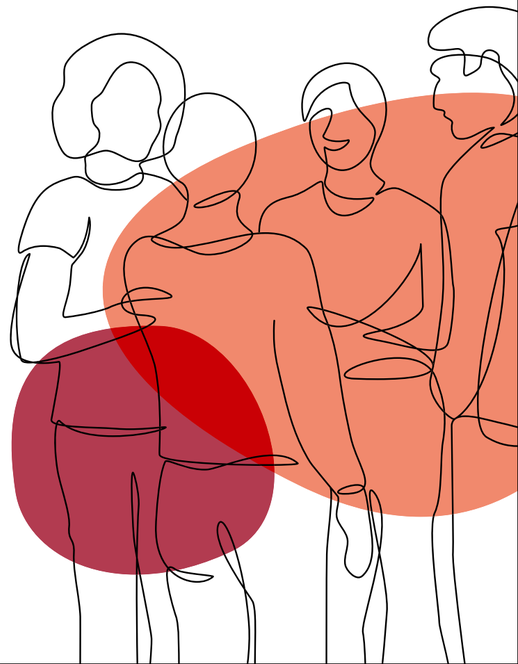
TELEFONSEELSORGE

Telefonseelsorge
Telefon: 0800 1110111 oder 0800 1110222

leverkusener bündnis gegen DEPRESSION

Hilfe bei Depression

informationen und angebote in leverkusen



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 **Psychotherapie** und **Medikamenten** (Antidepressiva) in aller Regel gut behandelbar. Bei einer mittelgradigen oder wiederkehrenden Depression werden Psychotherapie oder antidepressive Medikamente unter fachärztlicher Begleitung empfohlen. Bei einer schweren Depression ist eine Kombination aus Psychotherapie und Antidepressiva am wirksamsten. Zusätzlich können ergänzende Maßnahmen wie z.B. Sport eingesetzt werden. Viele Betroffene erleben zudem den Austausch mit anderen, beispielsweise in einer **Selbsthilfegruppe**, als hilfreich.

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.

ANTIDEPRESSIVA

Eine Depression geht mit vielfältigen Veränderungen in den Hirnfunktionen einher, welche die Krankheitszeichen erklären. Antidepressive Medikamente gleichen den veränderten Stoffwechsel aus und die depressiven Symptome lassen nach. Antidepressiva müssen regelmäßig und über mehrere Monate eingenommen werden um ihre Wirkung zu entfalten. Sie machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Es sollten regelmäßige fachärztliche Kontrollen erfolgen.

nur »schlecht drauf«? – oder steckt eine depression dahinter?

warnsignale depression

- Anhaltendes und nicht beinflussbares Gefühl von Trauer, Mut- und Freudlosigkeit, oft auch ohne benennbaren Grund
- Deutlich verringerter Antrieb und mangelnde Entscheidungsfähigkeit bei herabgesetzter Konzentrationsfähigkeit
- Angstgefühle und übertriebene Sorgenhaltung
- Stimmungsschwankungen im Tagesverlauf mit Aufhellung zum Abend hin
- Ausgeprägte Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
- Quälende Hoffnungslosigkeit mit dem Wunsch, nicht mehr zu leben
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Verlust sexuellen Interesses
- Vielfältige körperliche Beschwerden oder Schmerzen, zum Beispiel Kopfschmerzen, Magen-Darm-Störungen oder ein brennendes, drückendes Gefühl in der Brust.

Wichtig: Neben den genannten Symptomen kann es bei einer Depression auch noch zu anderen/weiteren Beschwerden kommen. Berichten Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin alles, was Sie beeinträchtigt.

leverkusener bündnis gegen DEPRESSION

Herausgeber und Kontakt
Leverkusener Bündnis gegen Depression
c/o LVR-Klinik Langenfeld,
Kölner Straße 82, 40764 Langenfeld

Telefon: 02173 102-2272

www.buendnis-depression.de/depression/leverkusen.php

Förderer und Partner:

STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION

DB Deutsche Bahn Stiftung

LVR-Klinikverbund LVR Qualität für Menschen

Suchthilfe Leverkusen
Gemeinnützige Gesellschaft für Suchtkrankenversorgung und Prävention mbH

SkF spz skm

Vertreter der psychiatrischen Fachärzt*innen und Psychologischen Psychotherapeut*innen

Verein zur Förderung der Rheinischen Kliniken Langenfeld e.V

Stand 10/2023