

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

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

Behandlung

- Tageskliniken
- Stationäre Behandlung in Kliniken
- Digitale Gesundheitsanwendungen und niedrigschwellige Beratung
- Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen
- Hausärzte und Hausärztinnen
- Fachärzte und Fachärztinnen

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

AMBULANTE BEHANDLUNG

Hausärzte und Fachärzte sowie Psychotherapeuten über

Kassenärztliche Vereinigung Saarland

Telefon: 0681 998370

www.kvsaarland.de

SELBSTHILFE

KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland

Telefon: 0681 960213-0

www.selbsthilfe-saar.de

LVPE – Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Saar e.V.

Telefon: 0157 34938128

www.lvpesaar.de

TELEFONSEELSORGE

Telefonseelsorge Saar

Telefon: 0800 1110111 oder 0800 1110222

www.telefonseelsorge.de

INFO-TELEFON DEPRESSION

Info-Telefon Depression der Stiftung

Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

0800 3344533

Mo, Di, Do: 13.00–17.00 Uhr, Mi, Fr: 8.30–12.30 Uhr

IM INTERNET

www.depression-saarland.de

www.deutsche-depressionshilfe.de/buendnisse

www.deutsche-depressionshilfe.de

www.depressionsliga.de

Sprechen Sie über Ihre Erkrankung und helfen Sie bestehende Tabus zu durchbrechen!

Setzen Sie sich ein für einen vorurteilsfreien Umgang mit depressiv erkrankten Menschen!

Engagieren Sie sich mit uns im Saarländischen Bündnis gegen Depression. Werden Sie unser Bündnispartner, damit Betroffene rechtzeitig die Hilfe bekommen, die sie brauchen!

Denn: **Depressionen können alle treffen.**

Sie sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal.

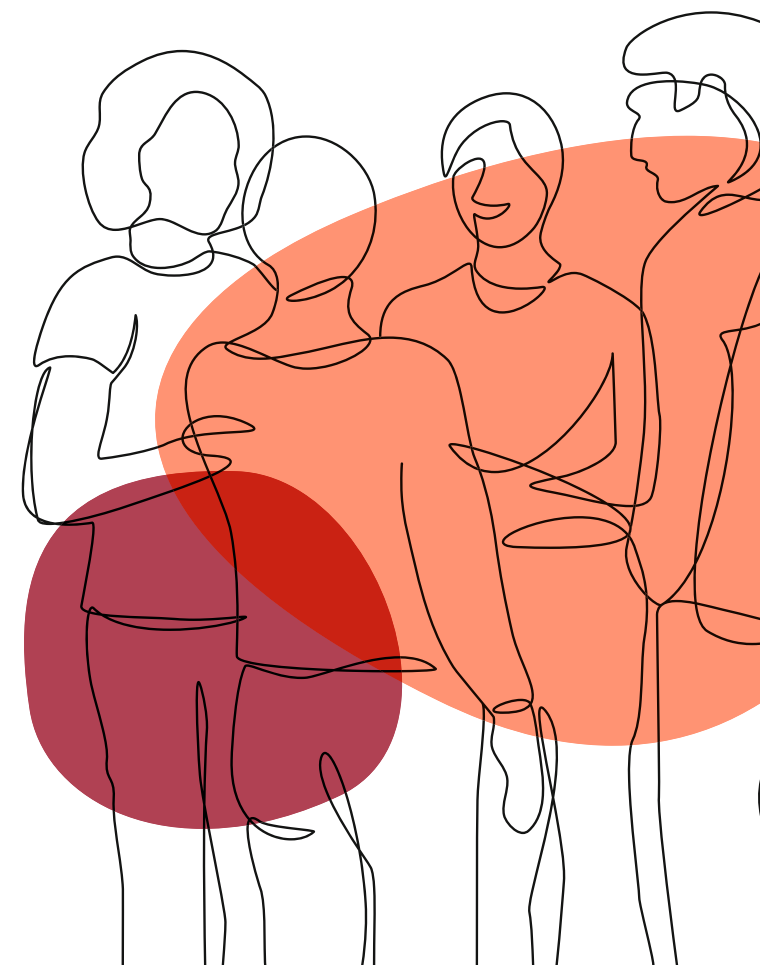
www.depression-saarland.de



saarländisches
bündnis
gegen
DEPRESSION

Hilfe bei Depression

informationen und angebote
im saarland



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	☐	☐
2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen	☐	☐
3. Antriebsmangel und/oder erhöhter Ermüdbarkeit	☐	☐
4. Gefühlen von Schuld und Wertlosigkeit und vermindertem Selbstwertgefühl	☐	☐
5. Verminderter Konzentration und Aufmerksamkeit	☐	☐
6. Innerer Unruhe oder Verlangsamung	☐	☐
7. Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft	☐	☐
8. Schlafstörungen	☐	☐
9. Verändertem Appetit	☐	☐
10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken	☐	☐

* 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
Saarländisches Bündnis gegen Depression
c/o Landesvereinigung SELBSTHILFE e.V.
Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken
Telefon: 0176 81184542
E-Mail: kontakt@depression-saarland.de
Facebook: @buendnis.depression.saar

Spendenkonto
Landesvereinigung SELBSTHILFE e.V. /
Bündnis gegen Depression
IBAN: DE32 5905 0101 0067 0665 06
BIC: SAKSDE55XXX

