

## warnsignale, die sie beachten sollten

- Anhaltendes und nicht beeinflussbares 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.**

## das leverkusener bündnis gegen depression



SKF



Vertreter der psychiatrischen Fachärzte/-innen und Psychologischen Psychotherapeuten/-innen,  
Verein zur Förderung der Rheinischen Kliniken Langenfeld e.V

## hier finden sie rat und hilfe

### **Niedergelassene Fachärzte/-innen für Psychiatrie oder Kinder- und Jugendpsychiater/-innen**

Siehe Telefonbuch unter »Ärztverzeichnis« oder [www.kvno.de](http://www.kvno.de)

### **Sozialpsychiatrische Dienste/Beratungsstellen**

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

Suchthilfe gGmbH (bei Suchtstörung und Depression), Telefon: 0214 870921-0, [www.suchthilfe-lev.de](http://www.suchthilfe-lev.de)

### **Niedergelassene Psychotherapeuten/-innen oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten/-innen**

[www.kvno.de](http://www.kvno.de) oder [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)  
oder fragen Sie Ihre Krankenkasse

### **Kliniken/Institutsambulanzen für Psychiatrie und Psychotherapie**

LVR-Klinik Langenfeld (für Menschen ab 18 Jahren),  
Telefon: 02173 102-0

- Institutsambulanz in Opladen: Telefon: 02171 49018-300
- Institutsambulanz in Langenfeld, Telefon: 02173 102-2044
- Migrantenambulanz, Telefon: 02173 102-2241

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

### **Kontaktstelle**

Treffpunkt »Mitten im Leben«, SkF e.V. Leverkusen,  
Telefon: 0214 44900, [www.skf-leverkusen.de](http://www.skf-leverkusen.de)

### **Erziehungsberatungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche (EB)**

- Städtische EB, Telefon: 0214 406-5231
- Katholische EB, Telefon: 0214 45553
- EB des Diakonischen Werkes, Telefon: 0214 382500

### **Hausärzte/-innen**

Sprechen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt an

### **Selbsthilfe**

- Gruppen: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land, Telefon: 02171 949495
- Beratung: Peer Counseling, Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW, Telefon 0221 96476875

### **Telefonseelsorge**

Telefon: 0800 1110111 oder 0800 1110222

## kontakt

### **Leverkusener Bündnis gegen Depression**

c/o LVR-Klinik Langenfeld, Kölner Straße 82, 40764 Langenfeld  
Telefon: 02173 102-2272

# DEPRESSION?

Hilfsangebote in Leverkusen.  
Informationen.



leverkusener  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

Unter dem Dach der Stiftung  
Deutsche Depressionshilfe

## depression kann jeden treffen

### Eine häufige Erkrankung!

Allein in Deutschland leiden rund 4 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 in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression kann – wie Diabetes oder Bluthochdruck – jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens.

### Sichere Diagnosestellung ist möglich!

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch »allmählich einschleichen«. Nicht immer ist sie

einfach von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden.

Oft denken Betroffene und behandelnde Ärztinnen und Ärzte zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Diese ist sehr wichtig, da Depressionen meist erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden, zur Gefährdung der Betroffenen und im schlimmsten Fall 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

### Die Krankheitsursachen sind vielfältig!

Einer Depression kann ein Auslöser vorausgehen: beispielsweise eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung oder aber auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes. Sie kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder. Manche Patientinnen und Patienten geraten vor allem in den trüben Herbst- und Wintermonaten in eine Depression (saisonale Depression).

### Psychische und körperliche Symptome!

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Krankheitszeichen. Nicht immer muss die depressive Stimmung im Vordergrund stehen: Bei manchen Menschen überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Auch kann das Interesse an Sexualität verloren gehen. Neben ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und auch zu Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, von leichter Depression mit evtl. noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schweren Depressionen mit völligem Erliegen des normalen Alltags.

#### WICHTIG:

Wenn Sie das Gefühl haben oder in Sorge sind, Ihre Befindlichkeit könne mit einer Depression zusammenhängen, suchen Sie ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe.

## depression ist behandelbar

### Wirksame Behandlungsmethoden!

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider erhalten nicht alle Betroffenen die für sie hilfreiche Therapie. Das kann verschiedene Gründe haben: so werden beispielsweise nicht alle Depressionen als solche erkannt oder Betroffene holen sich aus Angst oder Scham keine professionelle Hilfe.

### Antidepressiva können helfen!

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 gleichen den veränderten Stoffwechsel aus. Die depressiven Symptome lassen nach. Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und länger andauernde Therapie notwendig.

### Psychotherapie und Selbsthilfe sind wichtig!

In einer Psychotherapie erwerben die Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Auch spielen beispielsweise die Planung angenehmer Aktivitäten und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Psychotherapie hilft auch, Rückfälle zu verhindern. Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein, genauso wie die Unterstützung durch verständnisvolle Angehörige.

#### WICHTIG:

Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die sich in aller Regel gut behandeln lässt.