

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.

hier finden sie rat und hilfe

IN DER KRISE (AMBULANT UND/ODER STATIONÄR)

KLINIKEN:

Evangelisches Johanneswerk e.V.

Luisenstraße 3, 53604 Bad Honnef
Tel. 02224 185-148, E-Mail: rhein-klinik@johanneswerk.de

Universitätskliniken Bonn

Sigmund-Freud-Straße 25, 53105 Bonn
Tel. 0228 28715732, E-Mail: sekretariat.psychiatrie@ukbonn.de

LVR-Klinik Bonn Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn
Telefon 0228 551-1, E-Mail: klinik-bonn@lvr.de

Johanniter-Tagesklinik Siegburg gGmbH

Mühlengrabenstraße 2, 53721 Siegburg
Tel. 02241 17350, E-Mail: info@tagesklinik-siegburg.de

SOZIALPSYCHIATRISCHE ZENTREN IM RHEIN-SIEG-KREIS

Spinnerweg 51-54, 53783 Eitorf (Bad Honnef, Eitorf, Königswinter, Much, Neunkirchen-Seelscheid, Ruppichterath und Windeck) Tel. 02243 84758-0, E-Mail: spz@awo-bnsu.de

Adolf-Kolping-Straße 5, 53340 Meckenheim (Linksrheinischer Rhein-Sieg-Kreis), Tel. 02225 99976-0, E-Mail: spz@skm-rhein-sieg.de

Am Turm 36 a, 53721 Siegburg (Siegburg, Sankt Augustin und Hennef) Tel. 02241 938191-0, E-Mail: spz@a-s-b.eu

Emil-Müller-Straße 6, 53840 Troisdorf (Lohmar Niederkassel und Troisdorf) Tel. 02241 806013, E-Mail: spz@diakonie-sieg-rhein.de

FACHÄRZTE

Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein

Tersteegenstraße 9, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211 5970-0
www.kvno.de/20patienten/10arztsuche/index.html

REGIONALES ADRESSBUCH GESUNDHEITSPORTAL

www.rsk-gesundheitsportal.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfe-Kontaktstelle im PARITÄTISCHEN:

Rhein-Sieg-Kreis Tel. 02241 949999
E-Mail: selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org
Stadt Bonn Tel. 0228 949333 17
E-Mail: selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

Kontakt

Bündnis gegen Depression Bonn / Rhein-Sieg

Vorsitzender Prof. Dr. med. W. P. Hornung,
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn, E-Mail: rkbn.sekretariatAP1@lvr.de

Spendenkonto: Bündnis gegen Depression Bonn / Rhein-Sieg
Sparkasse Köln Bonn, IBAN: DE 47 3705 0198 1900 5309 48

01/2020

DEPRESSION?

Hilfsangebote in Bonn
und Rhein-Sieg.
Informationen.

bündnis
gegen

DEPRESSION

bonn/rhein-sieg

Unter dem Dach der Stiftung
Deutsche Depressionshilfe

Druck mit freundlicher Unterstützung
der Central Krankenversicherung AG

 **central**

Gesundheit bewegt uns.

depression kann jeden treffen

Eine häufige Erkrankung!

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 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.