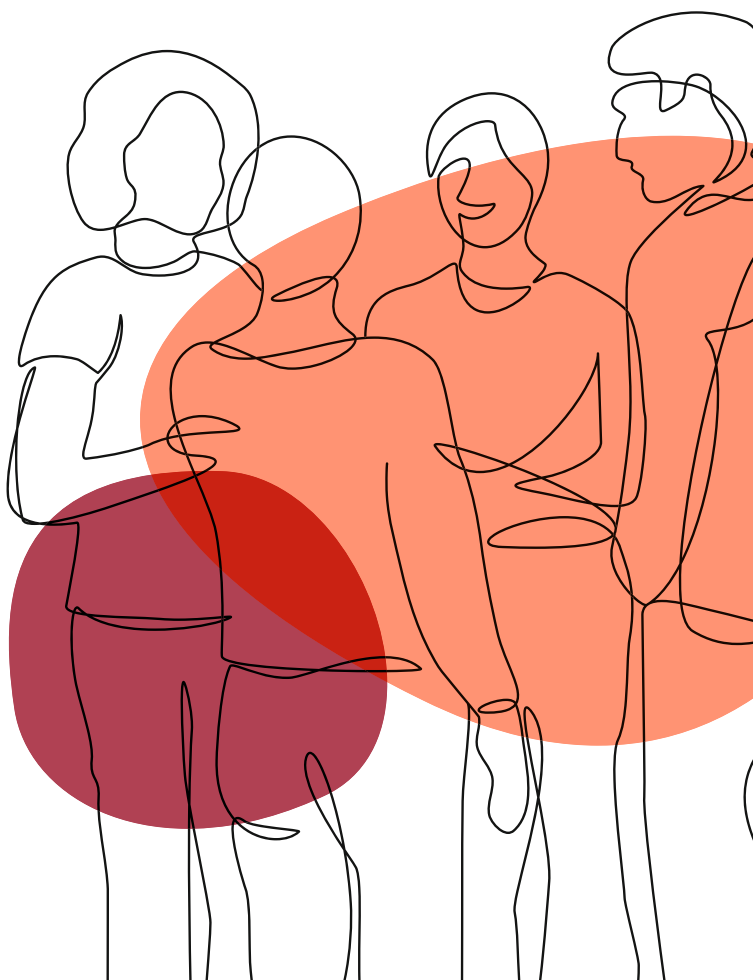


schaumburger
bündnis
gegen
DEPRESSION

Hilfe bei Depression

informationen und angebote
in schaumburg



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.

wege der unterstützung

Erste Informationen und Beratung

- Info-Telefon Depression
- Regionale Beratungsstellen
- Sozialpsychiatrischer Dienst

Krisen & Notfälle

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

- Digitale Gesundheitsanwendungen und niedrigschwellige Beratung

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

(KLINIK-)AMBULANZEN

Ambulanz- und Aufnahmezentrum Wunstorf (KRH)

Gustav-Kohne-Straße 8, 31515 Wunstorf

Hotline für Betroffene Tel: 05031 932000

Online Terminvergabe: [psychiatrie-wunstorf.krh.de/
ihr-aufenthalt/ambulanz-und-aufnahmezentrum](http://psychiatrie-wunstorf.krh.de/ihr-aufenthalt/ambulanz-und-aufnahmezentrum)

Burghofklinik Akutaufnahme 24h

Virchowstraße 5, 31737 Rinteln

Tel: 05751 9404-01 oder -02

Psychiatrische Institutsambulanz Rinteln

Virchowstraße 5, 31737 Rinteln

Tel: 05751 9404-01 oder -02

Institutsambulanz Stadthagen

Am Krankenhaus 8, 31655 Stadthagen

Tel: 05721 89058-10

KRH Psychiatrie Wunstorf 24h

Südstraße 25, 31515 Wunstorf

Tel: 05031 930

E-Mail: info.wunstorf@krh.de

BERATUNGSSTELLEN

BASTA Mädchen- und Frauenberatungszentrum e.V.

Nordstraße 1, 31655 Stadthagen

Tel: 05721 91048

Onlineberatung: www.basta-onlineberatung.de

Caritas Schwangeren- und Familienberatung, Allgemeine Lebens- und Sozialberatung

Herderstraße 1a, 31675 Bückeburg

Tel: 05722 8888 630

DRK Beratungsstelle für traumatisierte geflüchtete Menschen im Landkreis Schaumburg

Neumarktstraße 25, 1683 Obernkirchen

Tel: 0160 96814925

E-Mail: e.baade@drk-schaumburg.de

EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Echternstraße 5, 31655 Stadthagen

Tel: 05721 9956276

E-Mail: info@eutb-schaumburg.de

Lebens-, Paar- und Familienberatung

Diakonisches Werk Schaumburg-Lippe, 31655 Stadthagen

Tel: 05721 99300

Onlineberatung über beratung.diakonie.de/themen

Lebensberatung

Bäckerstraße 8, 31737 Rinteln

Tel: 05751 962114

E-Mail: lebensberatung.rinteln@evlka.de

SeeleFon

Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen

Tel: 0228 71002424

(Mo–Do 10–12 Uhr und 14–20 Uhr, Fr 10–12 Uhr und 14–18 Uhr)

E-Mail: seelefon@bapk.de

Suchtberatung und -behandlung

Diakonisches Werk Schaumburg-Lippe, 31655 Stadthagen

Tel: 05721 993020

E-Mail: suchtberatung@diakonie-sl.de

BERATUNG KINDER UND JUGENDLICHE**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Eilsener Straße 15, 31683 Obernkirchen

Tel: 05721 703-5300

E-Mail: erziehungsberatung@schaumburg.de

Kinder- und Jugendtelefon

Tel: 116111

Kinderschutzbund Rinteln – Projekt Wellenreiter

Präventive Gruppenangebote für Kinder, Jugendliche und ihre psychisch belasteten Eltern

Tel: 05751 9933067

Pro-Aktiv-Center „PACE“-Jugendberufshilfe

Kostenlose Beratung im Übergang Schule–Beruf
in Stadthagen, Bückeburg, Rinteln

Tel: 05721 9946870

E-Mail: pace@awo-schaumburg.de

BERATUNG SENIOREN

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Breslauerstraße 2–4, 31655 Stadthagen

Tel: 05721 703-4370

E-Mail: altenhilfe@schaumburg.de

HAUS-/FACHÄRZTE UND PSYCHOTHERAPEUTEN

Arzt- und Therapeutesuche

www.arztauskunft-niedersachsen.de

www.psych-info.de

Terminservice der Kassenärztlichen Vereinigung

www.kvn.de/116117Terminservice.html

116117 App sowie Online-Terminvergabe:

www.116117-termine.de

SELBSTHILFE UND ANGEHÖRIGENHILFE

Selbsthilfekontaktstelle

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.,

Kreisverband Schaumburg

Dammstraße 12a, 31675 Bückeburg

Tel: 05722 952220

E-Mail: selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de

SHG Sonnenschein für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Marion Grages Tel: 0151 42557018

Karen Stiefel Tel: 05722 8990620

E-Mail: info@shg-sonnenschein.de

SHG-Treff Begegnungsstätte Rinteln

Mühlenstraße 5, 31737 Rinteln

Tel: 05751 4308700

SHG-Treff Begegnungsstätte Stadthagen

Marienstraße 1a, 31655 Stadthagen

Tel: 05721 8204326

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST

Sozialpsychiatrischer Dienst für Schaumburg

Tel: 05721 703-2600

E-Mail: sozialpsychiatrischer.dienst@schaumburg.de

IN NOTFÄLLEN

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

24h Tel: 08000116016

Rettungsleitstelle

24h Tel: 112

Telefonseelsorge

24h Tel: 0800 1110111

schaumburger bündnis gegen **DEPRESSION**

Herausgeber und Kontakt

Koordinierungsstelle Schaumburger Bündnis
gegen Depression

c/o Paritätischer Wohlfahrtsverband

Niedersachsen e.V.,

KV Schaumburg Selbsthilfekontaktstelle

Dammstraße 12a, 31675 Bückeburg

Tel: 05722 9522-20

E-Mail: schaumburger-buendnis-gegen-depression@paritaetischer.de



www.paritaetischer.de/kreisverbaende/schaumburg/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle/buendnis-gegen-depression

Spendenkonto

Paritätischer Wohlfahrtsverband

Niedersachsen e.V.,

Kreisverband Schaumburg:

IBAN DE45 3702 0500 0007 4496 01

Bank für Sozialwirtschaft

Verwendungszweck:

SPENDE Schaumburger Bündnis gegen
Depression

Unter Schirmherrschaft
von Landrat Jörg Farr



Die Koordinierungsstelle wurde von 2022 bis 2026 durch
die BKK24 Obernkirchen sowie die AOK Niedersachsen
Hannover gefördert.



Länger besser leben.



Im Netzwerk von

**STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION**