

## 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](http://www.diskussionsforum-depression.de)

### Rechtliche und krankheitsbegleitende Beratung

- Unabhängige Patientenberatung
- Sozialpsychiatrischer Dienst

## hier finden sie rat und hilfe

### KLINIKEN UND PRAXEN

#### LWL-Klinik Münster

Friedrich-Wilhelm-Weber-Straße 30, 48147 Münster  
Telefon: 0251 915550  
E-Mail: [lwl-klinik-muenster@lwl.org](mailto:lwl-klinik-muenster@lwl.org)

#### Alexianer-Krankenhaus Münster

Alexianerweg 9, 48163 Münster  
Telefon: 02501 96620303  
E-Mail: [ZPA-Akut.Muenster@alexianer.de](mailto:ZPA-Akut.Muenster@alexianer.de)

#### Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie

Tibusstraße 7–11, 48143 Münster  
Telefon: 0251 4810110  
E-Mail: [info@c-d-k.de](mailto:info@c-d-k.de)

#### Universitätsklinikum Münster

**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**  
Albert-Schweitzer-Campus 1, Gebäude A9, 48149 Münster  
Telefon: 0251 8356601  
E-Mail: [sekre.baune@ukmuenster.de](mailto:sekre.baune@ukmuenster.de)

#### Universitätsklinikum Münster

**Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie**  
Domagkstraße 22, 48149 Münster  
Telefon: 0251 8352905  
E-Mail: [psychosomatik@ukmuenster.de](mailto:psychosomatik@ukmuenster.de)

#### Universitätsklinikum Münster

**Klinik für Kinder- und Jugendmedizin – Allgemeine Pädiatrie  
Bereich Psychosomatik, Sozialpädiatrisches Zentrum**  
Albert-Schweitzer-Campus 1, Gebäude A13, 48149 Münster  
Telefon: 0251 8356440  
E-Mail: [renate.meyer@ukmuenster.de](mailto:renate.meyer@ukmuenster.de)

#### Psychotherapie-Ambulanz der Westf. Wilhelms-Universität

Fliednerstraße 21, Pavillon V, 48149 Münster  
Telefon: 0251 8334140  
E-Mail: [pta@uni-muenster.de](mailto:pta@uni-muenster.de)

#### Niedergelassene Ärzte/innen, Psychiater/innen, Psychotherapeuten/innen

siehe [www.kvwl.de](http://www.kvwl.de)

### BERATUNGS- UND VERMITTLUNGSSTELLEN:

#### Psychotherapeut\*innen Netzwerk Münster & Münsterland

Psychotherapieplatzvermittlung  
Telefon: 0251 9742770  
E-Mail: [buero@ptn-muenster.de](mailto:buero@ptn-muenster.de)  
[www.ptn-muenster.de](http://www.ptn-muenster.de)

#### Krisenhilfe Münster e.V.

Klosterstraße 34, 48143 Münster  
Telefon: 0251 519005  
E-Mail: [kontakt@krisenhilfe-muenster.de](mailto:kontakt@krisenhilfe-muenster.de)  
[www.krisenhilfe-muenster.de](http://www.krisenhilfe-muenster.de)

#### TelefonSeelsorge Münster

An der Apostelkirche 3, 48143 Münster  
Telefon: 0800 1110111 und 0800 1110222  
Chat- und Mailberatung über [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
und über [www.telefonseelsorge-muenster.de](http://www.telefonseelsorge-muenster.de)

#### Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes

Stühmerweg 8, 48147 Münster  
Telefon: 0251 4925360  
E-Mail: [sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de](mailto:sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de)

#### Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes

Stühmerweg 8, 48147 Münster  
Telefon: 0251 4925352  
E-Mail: [sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de](mailto:sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de)

#### Krisennotdienst der Stadt Münster am Wochenende

Freitag 20 Uhr bis Sonntag 22 Uhr erreichbar über:  
Telefon: 0251 915550 (LWL-Klinik Münster)

#### Gruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen

Rektoratsweg 40 / Ecke Kerstingskamp, 48159 Münster  
E-Mail: [beratung@apk-muenster.de](mailto:beratung@apk-muenster.de)  
[www.apk-muenster.de](http://www.apk-muenster.de)

#### Gerontopsychiatrische Beratung der Alexianer GmbH

Josefstraße 4, 48151 Münster  
Telefon: 0251 520227671  
E-Mail: [cwh.beratung@alexianer.de](mailto:cwh.beratung@alexianer.de)

#### Psycho-Soziales Zentrum Münster

Geiststraße 37, 48151 Münster  
Telefon: 0251 399370  
E-Mail: [info@psz-muenster.de](mailto:info@psz-muenster.de)

#### Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e.V.

Hansaring 32b, 48155 Münster  
Telefon: 0251 67666  
E-Mail: [mail@frauenhelfenfrauen-ev.de](mailto:mail@frauenhelfenfrauen-ev.de)

#### Beratung & Therapie für Frauen e.V.

Neubrückenstraße 73, 48143 Münster  
Telefon: 0251 58626  
E-Mail: [frauenberatung@muenster.de](mailto:frauenberatung@muenster.de)

#### Integrationsfachdienst Münster

Dahlweg 112, 48153 Münster  
Telefon: 0251 98628930  
E-Mail: [ifd-ms@ifd-westfalen.de](mailto:ifd-ms@ifd-westfalen.de)

#### Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Dahlweg 112, 48153 Münster  
Telefon: 0251 60933230  
E-Mail: [selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org)

**Professionelle persönliche kostenlose Beratung im Paritätischen Zentrum, Dahlweg 112, 48153 Münster jeden letzten Donnerstag im Monat, 16–18 Uhr**

# Hilfe bei Depression

informationen und angebote  
in münster



## 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

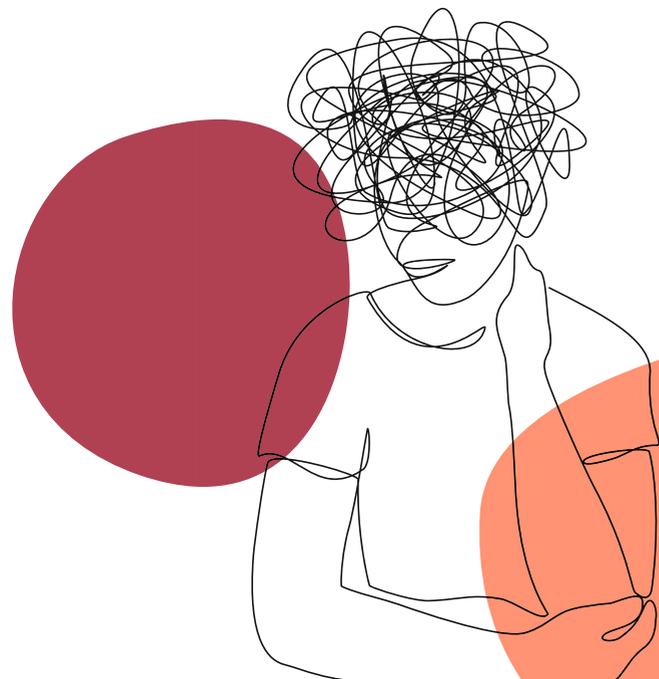
Eine Depression lässt sich in der Regel nicht auf eine einzige Ursache oder einen einzigen Auslöser zurückführen. Vielmehr entwickelt sie sich aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse. Es gibt einerseits Einflüsse, die zu einer **Veranlagung**, d.h. einem erhöhten Risiko depressiv zu erkranken, 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  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Antriebsmangel und/oder erhöhter Ermüdbarkeit                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Gefühlen von Schuld und Wertlosigkeit und vermindertem Selbstwertgefühl          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Verminderter Konzentration und Aufmerksamkeit                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Innerer Unruhe oder Verlangsamung  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Schlafstörungen  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Verändertem Appetit  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

\* 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

**Bündnis gegen Depression Münster**  
Sprecher: Dr. Florian Kästner  
Kontakt über die Geschäftsstelle

### Geschäftsstelle

Alexandra Wissel, Psychiatrie- und Suchtkoordination  
Gesundheitsamt Münster  
Telefon: 0251 4925350  
E-Mail: [Wissel@stadt-muenster.de](mailto:Wissel@stadt-muenster.de)

### Internet

[www.deutsche-depressionshilfe.de/muenster](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/muenster)

### Spendenkonto

Sie möchten das Bündnis in Münster finanziell unterstützen?

Spendenkonto der Stadt Münster  
IBAN DE10 4005 0150 0000 0007 52  
(Sparkasse Münsterland Ost)

Verwendungszweck: 3953.0041.4100

Förderer und Partner:



Gesundheits- und  
Veterinäramt