

Kliniken und Praxen

LWL-Klinik Münster
Friedrich-Wilhelm-Weber-Straße 30, 48147 Münster
Telefon: 0251 91555-0
E-Mail: lwl-klinik-muenster@lwl.org

Alexianer-Krankenhaus Münster
Alexianerweg 9, 48163 Münster
Telefon: 02501 96620303
E-Mail: ZPA-Akut.Muenster@alexianer.de

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie
Tibusstraße 7-11, 48143 Münster
Telefon: 0251 4810-110
E-Mail: 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

**Universitätsklinikum Münster
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie**
Domagkstraße 22, 48149 Münster
Telefon: 0251 8352905
E-Mail: 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: renete.meyer@ukmuenster.de

Psychotherapie-Ambulanz der Westf. Wilhelms-Universität
Fliednerstraße 21, Pavillon V, 48149 Münster
Telefon: 0251 8334140
E-Mail: pta@uni-muenster.de

**Niedergelassene Ärzte/innen, Psychiater/innen,
Psychotherapeuten/innen** siehe www.kvwl.de

Beratungs- und Vermittlungsstellen

PsychotherapeutInnen Netzwerk Münster & Münsterland
Psychotherapieplatzvermittlung
Telefon: 0251 9742770
E-Mail: buero@ptn-muenster.de
www.ptn-muenster.de

Krisenhilfe Münster e.V.
Klosterstraße 34, 48143 Münster
Telefon: 0251 519005
E-Mail: kontakt@krisenhilfe-muenster.de

TelefonSeelsorge Münster
An der Apostelkirche 3, 48143 Münster
Telefon: 0800 1110111 und 0800 1110222
Chat- und Mailberatung über www.telefonseelsorge.de und
über www.telefonseelsorge-muenster.de

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes
Stühmerweg 8, 48147 Münster
Telefon: 0251 492-5360
E-Mail: sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de

**Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des
Gesundheitsamtes**
Stühmerweg 8, 48147 Münster
Telefon: 0251 492-5352
E-Mail: sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de

Krisennotdienst der Stadt Münster am Wochenende
Freitag 20 Uhr bis Montag 8 Uhr erreichbar über:
Telefon: 0251 91555-0 (LWL-Klinik Münster)

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
Dahlweg 112, 48153 Münster
Telefon: 0251 60933230
E-Mail: selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org

VAPk – Verein der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Rektoratsweg 40, 48159 Münster
Telefon: 0251 7779697
E-Mail: beratung@apk-muenster.de
www.apk-muenster.de

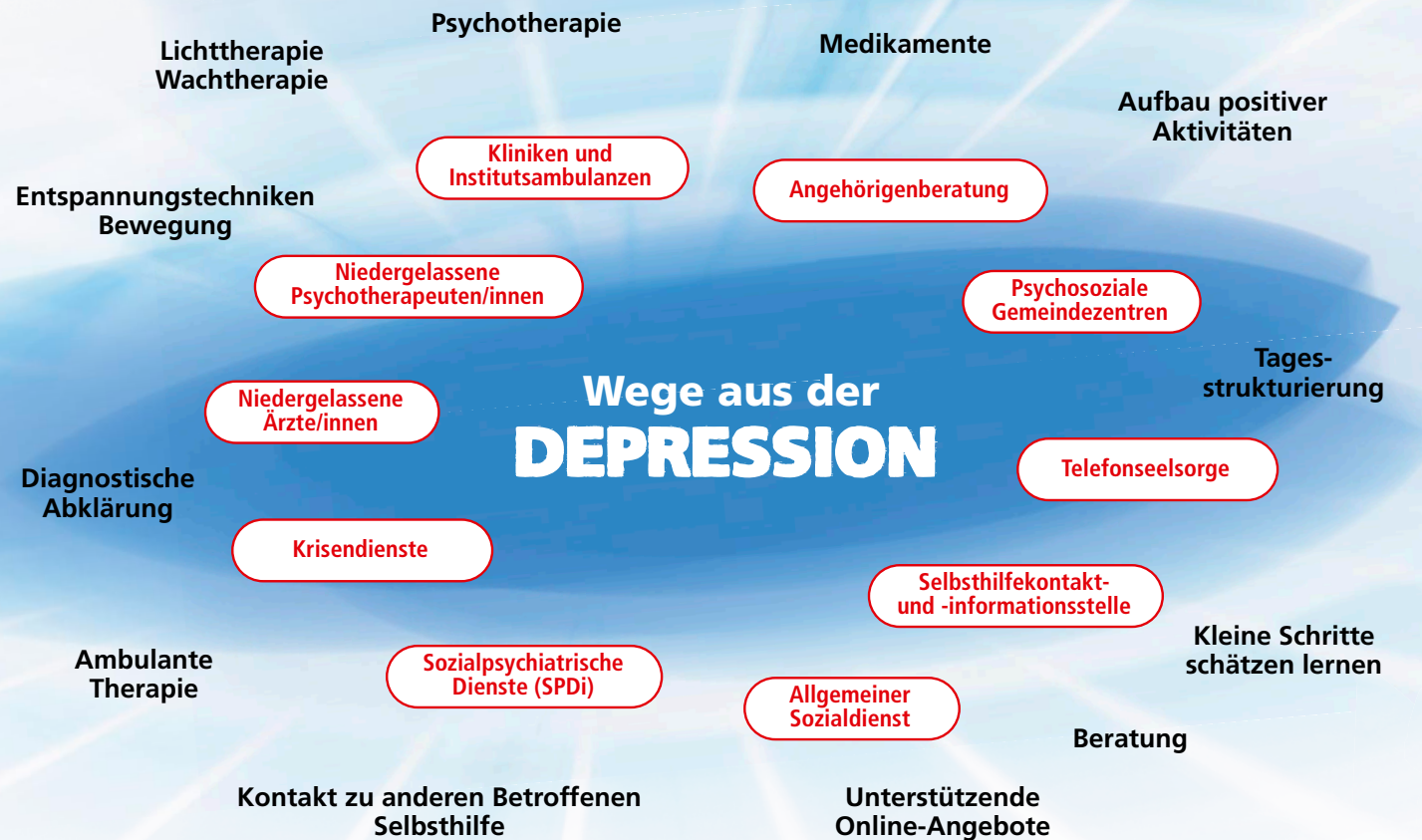
Gerontopsychiatrische Beratung im Clemens-Wallrath-Haus
Josefstraße 4, 48151 Münster
Telefon: 0251 520227671
E-Mail: cwh.beratung@alexianer.de

Psycho-Soziales Zentrum Münster
Geiststraße 37, 48151 Münster
Telefon: 0251 39937-0
E-Mail: info@psz-muenster.de

Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e.V.
Hansaring 32b, 48155 Münster
Telefon: 0251 67666
E-Mail: frauenberatung-muenster@t-online.de

Beratung & Therapie für Frauen e.V.
Neubrückenstraße 73, 48143 Münster
Telefon: 0251 58626
E-Mail: frauenberatung@muenster.de

Integrationsfachdienst Münster
Dahlweg 112, 48153 Münster
Telefon: 0251 98628930
E-Mail: ifd-ms@ifd-westfalen.de



Kontakt

Bündnis gegen Depression Münster

Sprecher:
Prof. Dr. Thomas Reker,
Kontakt über die Geschäftsstelle

Geschäftsstelle:
Merle Heitkötter, Psychiatriekoordinatorin,
Gesundheitsamt Münster
Telefon: 0251 492-5388

Internet

www.deutsche-depressionshilfe.de/muenster

Spendenkonto

Sie wollen das Bündnis in Münster finanziell unterstützen?

Spendenkonto der Stadt Münster
IBAN DE10 4005 0150 0000 0007 52 (Sparkasse Münsterland Ost)
Verwendungszweck: 3953.0041.4100

Dieser Flyer wurde gedruckt mit Unterstützung aus einer Kooperation der
Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Generali Deutschland Krankenversicherung AG



bündnis
gegen
DEPRESSION
münster

Unter dem Dach der Stiftung
Deutsche Depressionshilfe

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.

selbsttest depression

selbsttest

nur »schlecht drauf«?
– oder steckt eine
depression dahinter?

Bitte beantworten Sie die Aussagen auf der nächsten Seite.

Kreuzen Sie »ja« an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.

* Wenn Sie zwei der Aussagen Nr.1 bis Nr.3 mit »ja« beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Fragen 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 und/oder psychotherapeutische Hilfe auf (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Nervenarzt oder für psychosomatische Medizin, Psychotherapeuten, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

Angelehnt an ICD-10/V (F); © Prof. Hegerl

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen 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. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Hartnäckigen Schlafstörungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Vermindertem Appetit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |