

STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION

Eine Depression kann jeden treffen.



Hilfe und
Informationen
zum Umgang
mit der
Erkrankung



Was ist eine Depression?

Depression kann jeden treffen

Depression ist eine Erkrankung wie jede andere auch. Sie kann jeden treffen und ist kein Zeichen persönlichen Versagens. Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression – vom Kind bis zum älteren Menschen. Um mit der Erkrankung möglichst gut umzugehen, ist es für Betroffene und Angehörige wichtig, sich über Depression zu informieren und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Eine depressive Episode kann innerhalb eines Tages beginnen oder sich langsam über mehrere Wochen hinweg einschleichen. Eine Depression im medizinischen Sinn muss deutlich unterschieden werden von depressiven Verstimmungen, die jeder kennt und die zum Leben dazu gehören. Jeder Mensch ist mal niedergeschlagen oder antriebslos, weil er/sie überarbeitet ist, den Job oder eine nahestehende Person verloren hat. Von einer depressiven Erkrankung wird erst gesprochen, wenn mindestens fünf der folgenden Symptome (davon mindestens ein Hauptsymptom) anhaltend über zwei Wochen vorhanden sind.



»NEBEN DEN NEGATIVEN GEDANKEN NICHTS MEHR WERT ZU SEIN, DEN SCHULDGEFÜHLEN SOWIE DEN DAUERHAFTEN GRÜBELGEDANKEN WAREN DIE SCHLAFSTÖRUNGEN BESONDERS SCHLIMM«

Hauptsymptome

- **Gedrückte Stimmung**
Betroffene fühlen sich niedergeschlagen und berichten manchmal von innerer Leere.
- **Verlust von Freude und Interesse**
An Depression erkrankte Menschen verlieren die Freude an Allem, auch an Hobbies oder Dingen, die ihnen sonst immer Spaß gemacht haben.

Zusatzsymptome

- **Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit**
- **Veränderter Appetit**
- **Schuldgefühle und vermindertes Selbstwertgefühl**
- **Hoffnungslosigkeit**
- **Schlafstörungen**
- **Suizidgedanken**
- **Antriebsmangel oder erhöhte Ermüdbarkeit**
- **Ausgeprägte innere Unruhe oder Verlangsamung**

Bei vielen erkrankten Menschen kommen außerdem Ängste und körperliche Beschwerden wie Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen hinzu. Auch diese Symptome können auf eine Depression hinweisen.

Unter www.deutsche-depressionshilfe.de finden Sie einen Selbsttest, der einen ersten Hinweis auf die Erkrankung geben kann.



Was sind die Ursachen der Depression?

Entscheidend ist das Vorliegen einer Veranlagung zu Depression. Diese Veranlagung kann genetisch bedingt sein. Das heißt Menschen, bei denen nahe Angehörige depressiv erkrankt sind, haben ein etwa zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko selbst zu erkranken. Durch Traumatisierungen und Missbrauchserlebnisse in der Kindheit kann diese Veranlagung auch erworben sein. Bei einer starken Veranlagung erkranken Menschen ohne aktuelle äußere Belastungen.

Häufig gibt es jedoch Auslöser. Diese können z. B. Überforderungssituationen, zwischenmenschliche Konflikte oder Verlusterlebnisse sein, aber auch scheinbar positive Veränderungen wie ein Urlaubsantritt oder die Geburt eines Kindes.

Wer behandelt die Depression?

Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die jedoch mit professioneller Hilfe gut behandelbar ist.

Erste Anlaufstellen bei Depression sind:

- Hausarzt/-in
- Psychiater/-in
- Psychotherapeut/-in

Adressen von psychotherapeutischen Praxen in Ihrer Nähe finden Sie auf der Webseite der kassenärztlichen Vereinigung Ihres Bundeslandes oder unter der Rufnummer 116 117.

»ICH HATTE DAS GEFÜHL,
DASS ICH NIE WIEDER AUS DIESER
KRANKHEIT UND DEM NEGATIVEN
ZUSTAND HERAUSKOMME«

Wie
wird die
Depression
behandelt?

Behandlung mit Medikamenten

Antidepressiva wirken auf Ungleichgewichte in den Botenstoffen im Gehirn und führen so bei den meisten Betroffenen zum Abklingen der Depression. Bei der Einnahme von Antidepressiva dauert es rund zwei Wochen bis eine erste Besserung spürbar ist. Sie machen weder süchtig noch verändern sie die Persönlichkeit. Das Risiko von Rückfällen kann durch diese Medikamente deutlich reduziert werden.

Psychotherapie

In einer Psychotherapie werden die Depression und ihre Begleiterscheinungen durch Gespräche und Übungen mit einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin behandelt. Insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie gilt bei leichter bis mittelschwerer Depression als ein wirksames Behandlungsverfahren. Betroffene lernen zum Beispiel, mit belastenden Situationen des Alltags anders umzugehen und negative Gedankenmuster zu verändern.

Unterstützende Methoden

Neben der Behandlung mit Medikamenten und/oder Psychotherapie können ergänzende Methoden wie die Wach- oder die Lichttherapie zum Einsatz kommen. Zudem wirkt regelmäßige Bewegung sich positiv auf das Befinden aus und kann die Depressionsbehandlung unterstützen.



»WICHTIG AUF MEINEM WEG
WAREN AKZEPTANZ DER KRANKHEIT
UND VIEL GEDULD«



Wo
bekomme
ich Hilfe?

Wie verhalte ich mich als angehörige Person?

Wenn sich jemand über längere Zeit zurückzieht und verzweifelt wirkt, sollten Personen aus dem Umfeld den Betroffenen/die Betroffene ermutigen, sich professionelle Hilfe zu suchen. Sie können unterstützen, indem Sie zum Beispiel einen Termin bei der Hausärztin/dem Hausarzt oder dem Facharzt/der Fachärztin organisieren und die betroffene Person dorthin begleiten. Denn an Depression erkrankten Menschen fehlen oft die Kraft und Hoffnung, um sich Hilfe zu holen. Angehörige sollten den Betroffenen Mut machen, die Behandlung regelmäßig wahrzunehmen, auch wenn die Wirkung nicht sofort einsetzt.

Info-Telefon
Depression
kostenfrei unter
0800 3344533
Informationen
und Anlaufstellen

Für Betroffene und Angehörige

- **Wissen, Selbsttest und Adressen** rund um das Thema Depression: www.deutsche-depressionshilfe.de
- **Kostenfreies Info-Telefon Depression** 0800 3344533
- **E-Mail-Beratung** unter bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de
- **Regionale Bündnisse gegen Depression**
Konkrete Hilfe vor Ort in über 90 Städten und Regionen: www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote
- **Fachlich moderierte Online-Foren**
zum Erfahrungsaustausch für Erwachsene: www.diskussionsforum-depression.de und für junge Menschen ab 14 Jahren: www.fideo.de
- **Hilfe und Beratung** bei den sozialpsychiatrischen Diensten der Gesundheitsämter in den Gemeinden
- **Regionale Selbsthilfegruppen** www.nakos.de
- **Beratung und Austausch für Angehörige**
www.bapk.de: Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Für Unternehmen

- **Schulungen** und Projekte der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention zum Thema „Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“

Für Expertinnen und Experten

- **iFightDepression®** Internetbasiertes Selbstmanagement-Programm der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Behandlerinnen und Behandler können Menschen mit leichteren Depressionsformen dieses Selbstmanagement-Programm kostenfrei zur Verfügung stellen.
- **weitere Angebote** für z. B. Lehr-, Pflege- und Rettungskräfte unter deutsche-depressionshilfe.de

Warum ich die Stiftung unterstütze ...

»Ich habe als Schirmherr gelernt:
„Seele baumeln lassen“ oder in den
Urlaub fahren hilft bei Depression nicht.
Wenn ich den Eindruck habe, ich könnte
Depression haben, muss ich mir bei
einem Facharzt oder Psychotherapeuten einen
Termin besorgen. Das sollte jeder wissen, und deshalb
müssen wir weiter über die Erkrankung sprechen.«

Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung
Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention



Unser Anliegen: Depression erforschen, Betroffenen helfen, Wissen weitergeben

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Prävention von Suiziden und Suizidversuchen in Deutschland zu leisten. Vorstandsvorsitzender und Initiator ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote.

Unterstützen Sie unsere Arbeit!

Wir freuen uns über Ihre Spende, die es möglich macht, über die Erkrankung Depression aufzuklären, Betroffenen zu helfen und Depression weiter zu erforschen.



Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft AG
DE37 3702 0500 0003 4742 00
SWIFT / BIC: BFSWDE33XXX

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Goerdelerring 9
04109 Leipzig
Telefon: 0341 223874-0
info@deutsche-depressionshilfe.de
www.deutsche-depressionshilfe.de

Büro Frankfurt/M.:
c/o Universitätsklinikum Frankfurt
Klinik für Psychiatrie
Heinrich-Hoffmann-Straße 10
60528 Frankfurt

-  facebook: DeutscheDepressionshilfe
-  X (ehemals Twitter): depr_hilfe
-  Instagram: stark_gegen_depression
-  TikTok: deutschedepressionshilfe

