



DEPRESSION?

**LASS
DIR
HELFFEN!**

HILFSANGEBOTE

SELBSTTEST

INFORMATION

MUENCHEN-DEPRESSION.DE

WWW

münchner
bündnis
gegen
DEPRESSION



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

VORWORT.

EINE DEPRESSION IST BEHADELBAR!

Depressive Erkrankungen gehören zu den bedeutendsten und häufigsten Erkrankungen. Sie betreffen in ihren unterschiedlichen Ausprägungsformen bis zu 20% der Bevölkerung und verursachen großes Leid. In Deutschland erkranken 5,3 Millionen Menschen pro Jahr an einer behandlungsbedürftigen Depression. Depressionen werden im Jahr 2030 in den Industrienationen laut einer Prognose der Weltgesundheitsorganisation WHO bereits die häufigste Krankheit sein. Schon heute sind Depressionen die Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung in Deutschland. Unbehandelte Depressionen sind als chronische Stressfolgeerkrankung ein Risikofaktor für das Auftreten von Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Demenz und Diabetes. Aber nicht nur deshalb ist eine Depression lebensgefährlich: Täglich nehmen sich in Deutschland 30 bis 40 Menschen im Rahmen einer depressiven Erkrankung das Leben.

Trotz ihrer enormen Bedeutung wird die Depression häufig nicht erkannt oder nur unzureichend behandelt. Wichtig ist die nachhaltige, wissenschaftlich fundierte und spezialisierte psychotherapeutische und medikamentöse Therapie der Depression, die zur Heilung führt.

Das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. arbeitet im Auftrag der Landeshauptstadt München kontinuierlich daran, die Versorgung und Teilhabe von depressiv Erkrankten und deren Angehörigen zu verbessern. Nutzen Sie bitte die bestehenden Hilfsangebote aus diesem Flyer.

Mit den besten Wünschen

Ihr Münchner Bündnis gegen Depression e.V.



IN KÜRZE.

Depression ist keine „Einbildung“, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.

Wenn Sie das Gefühl haben oder in Sorge sind, Ihre Befindlichkeit könne mit einer Depression zusammenhängen, suchen Sie psychotherapeutische und/oder medizinische Hilfe.

Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die diagnostizierbar und behandelbar ist.



DEPRESSION KANN JEDEN TREFFEN.

EINE HÄUFIGE ERKRANKUNG!

Allein in Deutschland leiden rund 5 Millionen Menschen an einer Depression. Zur Zeit werden Depressionen bei Frauen doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression ist eine Erkrankung wie Diabetes oder Bluthochdruck. Sie ist kein Ausdruck persönlichen Versagens. Sie kann jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder.

SICHERE DIAGNOSESTELLUNG IST MÖGLICH!

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch „allmählich einschleichen“. Manchmal ist sie nur schwer von einer alltäglichen Ver-

stimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Betroffene und behandelnde Ärzt:innen 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 bis zur Selbsttötung.

DEPRESSION HAT VIELE GESICHTER.

DIE KRANKHEITSURSACHEN SIND VIELFÄLTIG!

Oft geht der Depression eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung voraus. Sie kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder. Manche Patient:innen geraten in den trüben Herbst- und Wintermonaten besonders leicht in eine depressive Bedrücktheit.

PSYCHISCHE UND KÖRPERLICHE SYMPTOME!

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Nicht immer muss die depressive Verstimmtheit im Vordergrund stehen: Bei manchen 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 manchmal auch zu beklemmender Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, bis hin zum völligen Erliegen des normalen Alltags. Auch Sonderformen wie eine Wochenbettdepression können auftreten. Seit einigen Jahren sind immer häufiger Depressionen bei älteren Menschen zu beobachten.

DEPRESSION IST BEHADELBAR.

WIRKSAME BEHANDLUNGSMETHODEN!

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser Therapie und psychotherapeutischer Verfahren stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider kommen sie jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen noch immer häufig übersehen werden.

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 tragen dazu bei, den veränderten Stoffwechsel auszugleichen. Die depressiven Symptome lassen nach. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und oft Monate dauernde medikamentöse Therapie notwendig. Übrigens machen Antidepressiva nicht abhängig, sie verändern auch nicht die Persönlichkeit.

PSYCHOTHERAPIE UND SELBSTHILFE SIND WICHTIG!

In einer Psychotherapie erwerben Patient:innen Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Bei leichten bis mittelschweren Depressionen kann eine Psychotherapie als alleinige Behandlungsform ausreichend sein. Bei schweren Depressionen ist die Kombination aus medikamentöser Behandlung und Psychotherapie die bestmögliche Behandlung. Auch ist durch Studien klar gezeigt, dass Psychotherapie hilft, Rückfälle zu verhindern. Auch die aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann helfen, genauso wie die Unterstützung durch verständnisvolle Angehörige.



DEPRESSION BETRIFFT AUCH ANDERE.

DAS KÖNNEN SIE ALS ANGEHÖRIGE:R TUN!

Wenn sich jemand über längere Zeit zurückzieht und verzweifelt wirkt, sollten Angehörige, Freund:innen oder Kolleg:innen Betroffene ermutigen, sich professionelle Unterstützung zu suchen. An Depression erkrankten Menschen fehlt oft die Kraft und Hoffnung, sich Hilfe zu holen. So können Angehörige beispielsweise unterstützen, einen Termin bei Hausärzt:innen oder Psychotherapeut:innen zu organisieren und Betroffene dorthin begleiten. Angehörige sollten Betroffene ermutigen, die Behandlung regelmäßig wahrzunehmen, auch wenn die Wirkung nicht sofort spürbar ist. Zur eigenen Entlastung können auch Gespräche in Beratungsstellen in Anspruch genommen werden oder Selbsthilfegruppen zum Austausch mit anderen Angehörigen.

SELBST TEST.

BITTE BEANTWORTEN SIE DIE AUSSAGEN AUF DER NÄCHSTEN SEITE!

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

Wenn Sie zwei der Aussagen Nr. 1 bis Nr. 3 angekreuzt haben oder insgesamt drei oder mehr Fragen angekreuzt haben, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Heft 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 (Fachärzt:innen für Psychiatrie und Psychotherapie, Nervenärzt:innen, psychiatrische Institutsambulanz, Hausärzt:innen oder Notärzt:innen).

LEIDEN SIE SEIT MEHR ALS 2 WOCHEN UNTER:

1 Gedrückter Stimmung

☐

2 Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit
auch bei sonst angenehmen Ereignissen

☐

3 Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit
und/oder innerer Unruhe

☐

4 Fehlendem Selbstvertrauen
und/oder fehlendem Selbstwertgefühl

☐

5 Verminderter Konzentrationsfähigkeit
und/oder starker Grübelneigung und/oder
Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen

☐

6 Starken Schuldgefühlen
und/oder vermehrter Selbstkritik

☐

7 Negativen Zukunftsperspektiven
und/oder Hoffnungslosigkeit

☐

8 Hartnäckigen Schlafstörungen

☐

9 Vermindertem Appetit

☐

10 Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken

☐

HIER FINDEN SIE HILFE.

ÄRZTLICHE ANGEBOTE.

1 Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Telefon: 116 117

Terminservicestelle für fach-und hausärztliche Versorgung der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

Telefon: 116 117

Ambulanz des kbo-Isar-Amper-Klinikums Region München

Ringstraße 24, 85540 Haar

Telefon: 089 4562 3610

Max-Planck-Institut für Psychiatrie, Ambulanz der Forschungsklinik

Kraepelinstraße 2-10

Telefon: 089 30622-1000

Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München

Nußbaumstraße 7

Telefon: 089 4400-55020

Notfälle: 089 4400-55511 oder -55512

Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der TU München

Ismaninger Straße 22

Telefon: 089 4140-8504 oder 4241

Ambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der TU München

Langerstraße 3

Telefon: 089 4140-4313 oder 4413

München Klinik Harlaching

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Sanatoriumsplatz 2

Telefon: 089 6210-2896

**kbo-Isar-Amper-Klinikum Region München, Psychiatrisches
Krisen- und Behandlungszentrum Atriumhaus**

Bavariastraße 11

Telefon: 089 7678-0

Psychiatrische Institutsambulanz der Klinik Menterschwaige

Geiseltasteigstraße 203

Telefon: 089 642723-24

THERAPEUTISCHE ANGEBOTE.

**! Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen
Vereinigung Bayerns**

Telefon: 0921 88099-40410

**Terminservicestelle Psychotherapie der Kassenärztlichen
Vereinigung Bayerns**

Telefon: 116 117

**Psychotherapeuten-Suchdienst der
Psychotherapeutenkammer Bayern**

www.ptk-bayern.de

KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLEN.

! Münchner Insel

Marienplatz Untergeschoss

Telefon: 089 220041 oder 089 21021848

Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

Saarstraße 5

Telefon: 089 334041

FrauenTherapieZentrum, Psychosoziale Beratungsstelle

Güllstraße 3

Telefon: 089 747370-0

**Psychologischer Dienst für Alle mit Migrationsbiographie
(Caritas)**

Bayerstraße 73, 2. OG

Telefon: 089 231149-0

Psychologischer Dienst für MigrantInnen (AWO)

Goethestraße 53

Telefon: 089 544247-53 (türkisch, deutsch)

Telefon: 089 544247-62

(serbisch, kroatisch, bosnisch, deutsch)

KontaktTee Begegnungsstätte

Balanstraße 17

Telefon: 089 4487888 oder 089 48953563

Beratungsangebot Prisma

Kirchenstraße 32

Telefon: 089 4488586 oder 089 20035125

IN EINER KRISE.



Krisendienste Bayern

Telefon: 0800 6553000

SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE (SPDI).



wohnnortnahe Kontakt- und Beratungsstellen:

SpDi Bogenhausen / Region Nord-Ost

Denninger Straße 225

Telefon: 089 932003

SpDi München Giesing

Kühbachstraße 9

Telefon: 089 652021

SpDi Laim

Westendstraße 245

Telefon: 089 547020-30

SpDi München Stadtmitte

Paul-Heyse-Straße 20

Telefon: 089 233-47234

SpDi München Nord

Schleißheimer Straße 450a

Telefon: 089 452235210

SpDi Neuhausen-Nymphenburg

Leonrodstraße 54

Telefon: 089 126991-452

SpDi München-Perlach

Peschelanger 11 / V

Telefon: 089 671051

SpDi München Schwabing / Milbertshofen

Dachauer Straße 9 / 9a (Eingang Marsstraße)

Telefon: 089 330071-30

SpDi München West

Landsberger Str. 367 / IV

Telefon: 089 5897707-0

SpDi für Frauen, FrauenTherapieZentrum

Güllstraße 3

Telefon: 089 747370-70

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE.



Beratungsstelle für Seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Gesundheitsreferat

Schwanthalerstraße 69

Telefon: 089 23366933

Ambulanz der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der LMU München

Nußbaumstraße 5a

Telefon: 089 4400559-11

Ambulanz des kbo-Heckscher-Klinikums für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie

Deisenhofener Straße 28

Telefon: 089 9999-1154, -1155, -1273

Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik in der München Klinik Schwabing

Kölner Platz 1

Telefon: 089 3068-5700

KIRINUS Tagklinik für Kinder und Jugendliche

Romanstraße 107

Telefon: 089 171193500

HILFEN IM ALTER.

i Gerontopsychiatrischer Dienst München Ost

Zeppelinstraße 43

Telefon: 089 6914802

Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd

Garmischer Straße 211

Telefon: 089 517772-300

Gerontopsychiatrischer Dienst München West

Landsberger Str. 367

Telefon: 089 59991560

Gerontopsychiatrischer Dienst München Nord

Schleißheimer Straße 450a

Telefon: 089 452235-240

SELBSTHILFE / ANGEHÖRIGENHILFE.

i Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

Telefon: 089 53295611

Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MüPE) e.V.

Thalkirchner Straße 10

Telefon: 089 26023025

Münchner Angstselbsthilfe MASH

Bayerstraße 77b / Rgb

Telefon: 089 515553-0

ApK – Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, ihrer Freunde und Förderer München e.V.

Landsberger Straße 139 RGB

Telefon: 089 5024673

TELEFONBERATUNG UND ONLINEFOREN.



Telefonseelsorge

Telefon: 0800 1110111, 0800-1110222 oder 116123

telefonseelsorge.de

»Nummer gegen Kummer« für Kinder und Jugendliche

Telefon: 116111

nummergegenkummer.de

»Nummer gegen Kummer« Elterntelefon

Telefon: 0800 1110550

nummergegenkummer.de

SeeleFon: Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen

Telefon: 0228 71002424

bapk.de

Nightline München e.V.: Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende

Telefon: 089 2316 5656

nightline-muc.de

Online-Informationsangebot mit Diskussionsforum für Jugendliche

fideo.de

Online-Diskussionsforum der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

diskussionsforum-depression.de

Online-Plattform für Chats

krisenchat.de

INFOPORTALE.



muenchen-depression.de

deutsche-depressionshilfe.de

ich-bin-alles.de

mut-atlas.de

Unser Ziel ist es, die Versorgung
depressiv erkrankter Menschen und
derer Angehörigen zu verbessern.

DANKE FÜR IHRE SPENDE!

BANKVERBINDUNG.

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Stadtsparkasse München
IBAN: DE82 7015 0000 1000 4836 59
BIC: SSKMDEMM

SCAN QR CODE.

Wir verlinken Sie zu
unserer Spendenseite.



MUENCHEN-DEPRESSION.DE



089 540 45 120



AKTION_DEPRESSION



MUENCHNERBUENDNISGEGENDEPRESSION



INFO@MUENCHEN-DEPRESSION.DE