

# DEPRESSION?

Hilfsangebote in München.  
Selbsttest.  
Informationen.

münchner  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

Mit freundlicher Unterstützung



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**

# vorwort

## **Eine Depression ist behandelbar!**

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, die dieser Flyer auflistet.

Mit den besten Wünschen

Ihr Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

# depression – das wichtigste 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.

## Kontakt

Münchener Bündnis gegen Depression e.V.  
Luisenstraße 43  
80333 München  
Telefon: 089 54045120  
Fax: 089 54045122  
info@muenchen-depression.de

[www.muenchen-depression.de](http://www.muenchen-depression.de)

 **muenchnerbuendnisgegendepression**

 **aktion\_depression**

## Ihre Spende

Münchener Bündnis gegen Depression e.V.  
Stadtsparkasse München  
IBAN: DE22 7015 0000 1000 4836 59  
BIC: SSKMDEMM

# 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 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 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 Patientinnen und Patienten 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 behandelbar

## **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 Patientinnen und Patienten 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 Angehöriger tun!**

Wenn sich jemand über längere Zeit zurückzieht und verzweifelt wirkt, sollten Angehörige, Freunde oder Kollegen den Betroffenen 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 beim Hausarzt oder Psychotherapeuten zu organisieren und den Betroffenen dorthin begleiten. Angehörige sollten den Betroffenen 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 helfen.



# selbst

**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 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 (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenarzt, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).**

---

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

münchener  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**



nur „schlecht drauf“?

– oder steckt eine  
depression dahinter?

test

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"/> |

## Ärztliche Angebote

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst** für nicht lebensbedrohliche Erkrankungen

Telefon: 116 117

(Mo–So, 0–24 Uhr und an Feiertagen)

**Terminservicestelle für fach-und hausärztliche Versorgung der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns**

Telefon: 116 117

(Mo–So, 0–24 Uhr und an Feiertagen)

**Ambulanz des Isar-Amper-Klinikums München-Ost**

Ringstraße 24 (Haar)

Telefon: 089 4562 3610

**Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie**

Kraepelinstraße 2–10

Telefon: 089 30622-229 oder -230

**Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München**

Nußbaumstraße 7

Telefon: 089 4400-53307

Terminvergabe Mo–Fr 9–12 Uhr und 14–16 Uhr

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 4140-4201

(Mo–Do 8.30–17 Uhr, Fr 8.30–15.30 Uhr)

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

Langerstraße 3

Telefon: 089 4140-4313

(Mo–Fr 9–15 Uhr)

**Psychiatrisches Krisenzentrum Atriumhaus**

Bavariastraße 11

Telefon: 089 7678-0

(Mo–So, 0–24 Uhr)

**Ambulanz der dynamisch-psychiatrischen Klinik Mengerschwaige**

Geiseltagestraße 203

Telefon: 089 642723-24

(Mo–Fr 9–16 Uhr)

## Therapeutische Angebote

### **Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns**

Telefon: 0921 88099-40410

(Mo–Do 9–17 Uhr, Fr 9–13 Uhr)

### **Terminservicestelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns**

Telefon: 116 117

(Mo–So, 0–24 Uhr)

### **Psychotherapeuten-Suchdienst der Psychotherapeutenkammer Bayern**

[www.ptk-bayern.de](http://www.ptk-bayern.de)

## Kontakt- und Beratungsstellen

### **Münchner Insel**

Marienplatz Untergeschoss

Telefon: 089 220041 oder 089 21021848

(Mo–Fr 9–18 Uhr, Do 11–18 Uhr)

### **Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen**

Saarstraße 5

Telefon: 089 334041

(Mo–Fr 9–13 Uhr und 14.30–17 Uhr)

### **FrauenTherapieZentrum, Psychosoziale Beratung**

Güllstraße 3

Telefon: 089 747370-0

(Mo–Fr 10–13 Uhr, Mo–Do 14:30–17:00 Uhr)

### **Psychologischer Dienst für Ausländer (Caritas)**

Bayerstraße 73, 2. OG

Telefon: 089 231149-0

### **Psychologischer Dienst für MigrantInnen (AWO)**

Goethestraße 53

Telefon: 089 544247-53

(Mo–Fr 11–12 Uhr)

### **KontakTee Begegnungsstätte**

Balanstraße 17

Telefon: 089 4487888 oder 089 48953563

### **Beratungsangebot Prisma**

Kirchenstraße 32

Telefon: 089 4488586

## In einer Krise

### **Krisendienst Psychiatrie**

Telefon: 0180 6553000

(täglich von 0–24 Uhr)

(0,20 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf)

## Sozialpsychiatrische Dienste (SPDi)

### **wohntnahe Kontakt- und Beratungsstellen:**

#### **SPDi Bogenhausen / Region Nord-Ost**

Denningerstraße 225

Tel.: 089 9320-03 oder -04

#### **SPDi München Giesing**

Pilgersheimer Straße 38

Tel.: 089 652021

#### **SPDi Laim**

Westendstraße 245

Tel.: 089 547020-30

#### **SPDi Stadtmitte**

Paul-Heyse-Straße 20

Tel.: 089 233-47234

#### **SPDi München Nord**

Riemerschmidstraße 16

Tel.: 089 312096-50

#### **SPDi Neuhausen-Nymphenburg**

Leonrodstraße 54

Telefon: 089 126991-452

#### **SPDi München-Perlach**

Peschelanger 11

Tel.: 089 671051

#### **SPDi Schwabing / Milbertshofen**

Dachauer Straße 9/9a (Eingang Marsstraße)

Tel.: 089 330071-30

#### **SPDi München West**

Landsberger Str. 367 / IV

Tel.: 089 5897707-0

#### **SPDi für Frauen**

#### **FrauenTherapieZentrum**

Güllstraße 3

Tel.: 089 747370-70

## Für Kinder und Jugendliche

### **Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle des Referates für Gesundheit und Umwelt**

Schwanthalerstraße 69

Telefon: 089 23366933

### **Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie**

Nußbaumstraße 5a

Telefon: 089 440055931

### **Heckscher-Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Deisenhofener Straße 28

Telefon: 089 9999-0

### **Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Schwabing**

Kölner Platz 1

Telefon: 089 3068-0 oder 3068-5700

## Hilfen im Alter

### **Gerontopsychiatrischer Dienst München Ost**

Schwannseestraße 16

Telefon: 089 6914802

### **Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd**

Garmischer Straße 211

Telefon: 089 517772300

### **Gerontopsychiatrischer Dienst München West**

Landsberger Str. 367

Telefon: 089 59991560

### **Gerontopsychiatrischer Dienst München Nord**

Troppauerstraße 10

Telefon: 089 5527937-0



## Selbsthilfe / Angehörigenhilfe

### **Selbsthilfezentrum München**

Westendstraße 68  
Telefon: 089 5329560  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

### **Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MüPE) e.V.**

Thalkirchner Straße 10  
Telefon: 089 26023025

### **Münchner Angstselbsthilfe MASH**

Bayerstraße 77a / Rgb  
Telefon: 089 515553-0

### **Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (ApK München)**

Landsberger Straße 135  
Telefon: 089 5024673

## Telefonberatung und Onlineforen

### **Telefonseelsorge (kostenfrei, Tag und Nacht)**

Telefon: 0800 1110111 (ev.), 0800 1110222 (kath.)

### **»Nummer gegen Kummer« für Kinder und Jugendliche**

Telefon: 116111  
(kostenfrei, Mo–Sa 14–20 Uhr)

### **»Nummer gegen Kummer« Elterntelefon**

Telefon: 0800 1110550  
(kostenfrei, Mo–Fr 9–17 Uhr, Di und Do 17–19 Uhr)

### **SeeleFon: Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen**

Telefon: 0228 71002424  
(Mo–Do 10–12 Uhr und 14–20 Uhr, Fr 10–12 Uhr und 14–18 Uhr)  
E-Mail: [seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)

### **Nightline München e.V.:**

#### **Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende**

Telefon: 089 35713571  
(Di und Do 21:00–00:30 Uhr)

### **Online-Informationsangebot mit Diskussionsforum für Jugendliche**

[www.fideo.de](http://www.fideo.de)

### **Online-Diskussionsforum der Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

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

**Ich unterstütze die Ziele des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. und möchte Mitglied werden:** (Bitte Zutreffendes ankreuzen)

- 30 Euro**      **60 Euro**      **15 Euro**  
Standard-Jahresmitgliedsbeitrag     Solidaritäts-Jahresmitgliedsbeitrag     Ermäßigter Jahresmitgliedsbeitrag  
Für den ermäßigten Beitrag sind keine Nachweise erforderlich.

**Mit meiner Spende unterstütze ich das Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

- Ich spende einmalig \_\_\_\_\_ Euro\*  
 Ich spende monatlich \_\_\_\_\_ Euro\*  
 Ich spende jährlich \_\_\_\_\_ Euro\*

An das

**Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

Luisenstraße 43  
80333 München

\* Ihre Spende an das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. können Sie steuerlich geltend machen.  
Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf: [www.muenchen-depression.de](http://www.muenchen-depression.de)

Vorname, Nachname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

**SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT**

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.  
Gläubiger-ID: DE79ZZZ00000371803  
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige das Münchner Bündnis gegen Depression e. V., die angekreuzten Beträge von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Münchner Bündnis gegen Depression e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Das Lastschriftmandat kann jederzeit schriftlich gekündigt werden.**

Kontoinhaber

Name der Bank

D E  
IBAN

Ort/Datum

Unterschrift

>> Bitte in einen Briefumschlag stecken und ausreichend frankieren.

münchener  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

11. Auflage – 12/2020



münchener bündnis gegen depression e.v.  
[www.muenchen-depression.de](http://www.muenchen-depression.de)  
telefon: 089 54045120

## unsere ziele

Wissensvermittlung über Depressionen  
Verbesserung der Versorgung  
Verringerung von Suiziden und Suizidversuchen  
Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen  
Förderung der Seelischen Gesundheit