

münchener
bündnis
gegen

DEPRESSION



münchener bündnis gegen depression e.v.
www.muenchen-depression.de
telefon: 089 54045120

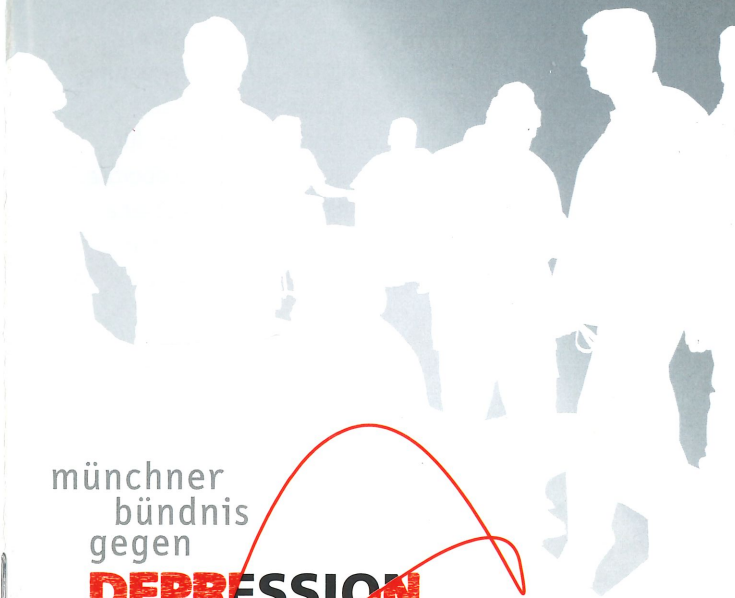
unsere ziele

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

10. Auflage – Februar 2019

DEPRESSION?

Hilfsangebote in München.
Selbsttest.
Informationen.



münchener
bündnis
gegen
DEPRESSION

Mit freundlicher Unterstützung



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

bezirk  oberbayern

vorwort

Eine Depression ist behandelbar!

Zu den bedeutendsten Krankheitsbildern des Zentralen Nervensystems gehören die depressiven 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. Bereits heute sind Depressionen die Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung in Deutschland. Unbehandelte Depression 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. Das Münchner Bündnis gegen Depression 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,



Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck

Vorstandsvorsitzender 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

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

Ihre Spende

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Stadtparkasse München
IBAN: DE82 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 alten 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 erkrankte 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.



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 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).

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"/> |

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

Ärztliche Angebote

Ärztlicher Bereitschaftsdienst für nicht lebensbedrohliche Erkrankungen
Telefon: 116 117
(Mo, Di, Do 18 Uhr bis 8 Uhr am Folgetag; Mi 13 Uhr bis Do 8 Uhr, Fr 13 Uhr bis Mo 8 Uhr und an Feiertagen)

**Vermittlung von Facharzt-Terminen
Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns**
Telefon: 0921 787765-55020
(Mo, Di, Do 8–17 Uhr, Mi, Fr 8–13 Uhr)

Ambulanz des Isar-Amper-Klinikums, Klinikum 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 30622-230 oder -221

**Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
der LMU München**
Nußbaumstraße 7
Telefon: 089 4400-53307
Terminvergabe Mo–Fr 9–12 Uhr und 14–15 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 8–12 Uhr)

Psychiatrisches Krisenzentrum Atriumhaus
Telefon: 089 76780
(0–24 Uhr geöffnet)

**Ambulanz der dynamisch-psychiatrischen Klinik
Menterschwaige**
Geiseltasteigstraße 203
Telefon: 089 642723-24
(Mo–Fr 9–16 Uhr)

Therapeutische Angebote

**Psychotherapeutische Koordinationsstelle der
Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns**
Telefon: 0921 787765-40410
(Mo–Do 9–17 Uhr, Fr 9–13 Uhr)

**Terminvergabe Psychotherapeutische Sprechstunde und
psychotherapeutische Akutbehandlung Kassenärztlichen
Vereinigung Bayerns**
Telefon: 0921 787765-55030
(Mo, Di, Do 08–17 Uhr, Mi, Fr 8–13 Uhr)

**Psychotherapeuten-Suchdienst der
Psychotherapeutenkammer Bayern**
www.ptk-bayern.de

Kontakt- und Beratungsstellen

Münchner Insel
Marienplatz Untergeschoss
Telefon: 089 220041

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)

KontaktTee Begegnungsstätte und Beratung
Balanstraße 13
Telefon: 089 448 78 88

In einer Krise und zur Beratung

Krisendienst Psychiatrie

Telefon: 0180 6553000

(täglich von 0–24 Uhr)

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

Sozialpsychiatrische Dienste (SPDi)

wohnortnahe Kontakt- und Beratungsstellen:

SPDi Bogenhausen

Denningerstraße 225

Tel.: 089 93200304

SPDi München-Giesing

Pilgersheimer Straße 38

Tel.: 089 652021

SPDi Laim

Westendstraße 245

Tel.: 089 547020-30

SPDi Stadtmitte

Paul-Heysel-Straße 20

Tel.: 089 233-47234

SPDi München-Nord

Riemerschmidstraße 16

Tel.: 089 31209650

SPDi Neuhausen-Nymphenburg

Leonrodstraße 54

Telefon: 089 126991-452

SPDi München-Perlach

Peschelanger 11

Tel.: 089 671051

SPDi Schwabing

Dachauer Straße 9a

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 Ost

Schwannseestraße 16

Telefon: 089 6914802

Gerontopsychiatrischer Dienst Süd

Garmischer Straße 211

Telefon: 089 517772300

Gerontopsychiatrischer Dienst West

Landsberger Str. 367

Telefon: 089 59991560

Gerontopsychiatrischer Dienst Nord

Troppauerstraße 10

Telefon: 089 5527937-0

Selbsthilfe / Angehörigenhilfe

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68
Telefon: 089 5329560
www.shz-muenchen.de

Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MüPE) e.V.

Thalkirchner Straße 10
Telefon: 089 26023025

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 9–11 Uhr, Di und Do 17–19 Uhr)

SeeleFon: Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen

Telefon: 0228 71002424 oder 01805 950951
(Mo–Do 10–12 Uhr und 14–20 Uhr, Fr 10–12 Uhr und 14–18 Uhr)
E-Mail: 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

Online-Diskussionsforum der Stiftung Deutsche Depressionhilfe

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

Vorname, Nachname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Gläubiger-ID: DE79ZZ00000371803

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

* Ihre Spende an das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. können Sie steuerlich geltend machen. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf: www.muenchen-depression.de