

Ambulante Behandlung

Niedergelassene Ärzte/innen
siehe örtliche Telefonbücher oder

**Patienteninformationsdienst der
Kassenärztlichen Vereinigung**
0800 - 6224488 (gebührenfrei)

**Niedergelassene ärztliche und
psychologische Psychotherapeuten/innen**
siehe örtliche Telefonbücher
oder online-Suche im Internet:
www.kvno.de oder www.ptk-nrw.de oder
www.psychosuchepatienten.de

Zentrale Informationsbörse Psychotherapie
0221 - 7763 6711

**Tagesklinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie,**
Gottfried-Disse-Str. 38e, 53879 Euskirchen
02251 - 98710

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
für Kinder und Jugendliche,
Kreiskrankenhaus Mechernich GmbH,
St. Elisabeth-Straße 2-6, 53894 Mechernich
0 2443 - 17 16 70

**Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)
der Fachklinik Marienborn gGmbH**
0 22 52 - 53-337

**Institutsambulanz Psychiatrie
des Marien-Hospitals Euskirchen**
0 22 51 - 90 11 02

Stationäre Behandlung

Marien-Hospital Euskirchen
Abt. für klinische Psychiatrie und Psychotherapie
Gottfried-Disse-Str. 40, 53879 Euskirchen
02251 - 900

**Fachklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie der Marienborn gGmbH**
Luxemburger Str. 1, 53909 Zülpich
02252 - 530

**Rheinische Kliniken Bonn Kinder- und
Jugendpsychiatrie und Psychotherapie**
Kaiser-Karl-Ring 20,
53111 Bonn
0228 - 5511 oder 0228 - 5512587

Notfälle oder Krisen

Notruf: 112 oder 02251 5036

Arztnotrufzentrale:
0180 - 50 44 100

Marien-Hospital Euskirchen
Gottfried-Disse-Str. 40, 53879 Euskirchen
02251 - 900

**Fachklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie der Marienborn gGmbH**
Luxemburger Str. 1, 53909 Zülpich
02252 - 530

**Sozialpsychiatrischer Dienst
des Kreises Euskirchen, Abt. Gesundheit**
Jülicher Ring 32, 53879 Euskirchen
02251 - 15 466

**Rheinische Kliniken Bonn Kinder- und
Jugendpsychiatrie und Psychotherapie**
Kaiser-Karl-Ring 20,
53111 Bonn
0228 - 5511 oder 0228 - 5512587

Telefonseelsorge (Erwachsene)
Rund um die Uhr anonyme Beratung
0800 - 1110111 oder 0800 - 1110222

Kinder- und Jugendtelefon,
Nummer gegen Kummer e.V.,
anonym und kostenlos
0800 - 111 0 333

Selbsthilfe

Selbsthilfezentrum
im paritätischen Wohlfahrtsverband
Am Schwalbenberg 3, 53879 Euskirchen
02251 - 7025817

Redaktion:
Kreisverwaltung Euskirchen, Abteilung Gesundheit,
Psychiatriekoordination, Jülicher Ring 32,
53879 Euskirchen, joerg.zerche@kreis-euskirchen.de
02251 - 15478

Depressionen

Hilfen für Betroffene
und Angehörige

**Kreis
EUSKIRCHEN**
Einfach wohl fühlen!

Stand: Oktober 2011

Sehr geehrte Damen und Herren,

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt eigentlich jeder. Sie gehören zum Leben dazu. Ob es sich um eine vorübergehende schwierige Zeit handelt und wann die Krankheit "Depression" vorliegt, ist nicht immer leicht zu erkennen. In Deutschland leiden etwa 4 Millionen Menschen an einer Depression. Jeder kann davon betroffen sein, unabhängig von Beruf, Alter und sozialer Situation.

ANZEICHEN EINER DEPRESSION

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass es sich um eine depressive Erkrankung handelt:

- eine gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit.

Wenn zwei dieser drei Anzeichen bei Ihnen mehrere Wochen anhalten, kann dies auf eine Depression hinweisen. Weitere Beschwerden können dazukommen:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“
- Schlafstörungen
- Gedanken an den Tod oder Suizidgedanken

Auch körperliche Anzeichen und Beschwerden können auf eine Depression hinweisen, z.B. Appetitstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder andere Schmerzen, ein Druckgefühl in Hals und Brust.

Depression ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern.

Selbst wenn Sie bei sich Anzeichen für eine depressive Erkrankung feststellen, ist nicht gesagt, dass Sie an einer Depression leiden. Wird die Krankheit nicht richtig erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden und zur Gefährdung. Bei schweren Formen kann dies im schlimmsten Fall bis zur Selbsttötung führen.

Nehmen Sie Andeutungen von Selbsttötungsabsichten bei sich und anderen daher immer ernst.

Im Zweifelsfall sollten sich auch Freunde und Angehörige grundsätzlich immer an den Arzt oder einen Krisendienst wenden.

Eine Depression lässt sich in der Regel erfolgreich behandeln:

Für die Behandlung stehen psychotherapeutische Behandlungsverfahren, Medikamente, und weitere Möglichkeiten zur Verfügung, zum Beispiel Sport. Welche Behandlung für Sie infrage kommt, hängt neben Ihrer Krankengeschichte auch von Ihren persönlichen Wünschen und Vorstellungen ab.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Der wichtigste Schritt ist, sich mitzuteilen und der Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten. Manche Menschen schämen sich und glauben, Sie müssten mit ihrer schlechten Stimmung alleine fertig werden. Dabei ist eine psychische Erkrankung genauso normal wie eine körperliche Erkrankung und keine Frage von Schuld: Es schämt sich ja auch niemand, wegen Rückenschmerzen oder einer Grippe den Arzt aufzusuchen.

Krisen lassen sich mit Unterstützung leichter überwinden. Nehmen Sie die Gesprächs- und Unterstützungsangebote Ihres Partners, Ihrer Freunde oder Angehörigen an. Auch der Weg zu einer Beratungsstelle ist für Betroffene und Angehörige oft sehr hilfreich. Dort werden Sie kostenlos und vertraulich beraten. Vielleicht tut es Ihnen auch gut, sich mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen. Reden hilft!

Sport und Bewegung sind sehr wichtig. Dabei geht es nicht um Hochleistungen oder unnötige Anstrengungen. Versuchen Sie, sich kleine und erreichbare Ziele zu setzen, z.B. ein Spaziergang oder eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Was machen Sie gerne?

Auch andere kleine Aktivitäten können helfen: Einen Freund oder einer Freundin anrufen, eine Verabredung, Musik hören oder machen, oder ein selbst gekochtes Essen können kleine Erfolge sein. Tun Sie sich etwas Gutes.

Quellen: Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (www.aezq.de), Bündnis gegen Depressionen e.V. (www.buendnis-depression.de).

Beratung für Betroffene und Angehörige

Sozialpsychiatrische Zentren, Kontakt- und Beratungsstelle (SPZ)

Caritasverband für das Kreisdekanat Euskirchen e.V., Kapellenstr. 14, 53879 Euskirchen, 02251 - 94190

Caritasverband für die Region Eifel e.V., Klosterplatz 1, 53937 Schleiden, 02445 - 850 7133

Evang. Erziehungs-, Paar- und Eheberatung Diakonisches Werk Euskirchen und Bonn

Kaplan-Kellermann-Str. 12, 53879 Euskirchen, 02251 - 929024

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen

Neustr. 43, 53879 Euskirchen, 02251 - 510 70

Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Euskirchen, Abt. Gesundheit

Jülicher Ring 32, 53879 Euskirchen, 02251 - 15 466

Regenbogengruppe für Kinder von psychisch kranken Eltern

Projekt Freio, Caritasverband für das Kreisdekanat Euskirchen e.V., Kapellenstr. 14, 53879 Euskirchen, 02251 - 65 03 50

Caritasverband für die Region Eifel e.V. Klosterplatz 1, 53937 Schleiden, 02445 - 850 71 33

Schulberatungsstelle für den Kreis Euskirchen, Am Schwalbenberg 5, 53879 Euskirchen, 02251 - 81068-0

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle (Depressionen im Alter)

Luxemburger Str. 3, 53909 Zülpich, 02252 - 53505 oder 53265

Telefonseelsorge (Erwachsene)

Rund um die Uhr anonyme Beratung 0800 - 1110111 oder 0800 - 1110222

Kinder- und Jugendtelefon,

Nummer gegen Kummer e.V., anonym und kostenlos, 0800 - 111 0 333

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

www.bapk.de, Telefonische Selbsthilfeberatung (14 ct/Min) 0180 - 5950 951

Informationen im Internet:

Bündnis gegen Depressionen

www.buendnis-depression.de

Informationen für Betroffene und Angehörige

www.patienten-information.de

Internetseite für Kinder- und Jugendliche

www.verrueckt-na-und.de

Netzwerk gegen Depressionen (PSAG)

www.kreis-euskirchen.de/service/gesundheit/PSAG.php