

Ärztliche und therapeutische Angebote

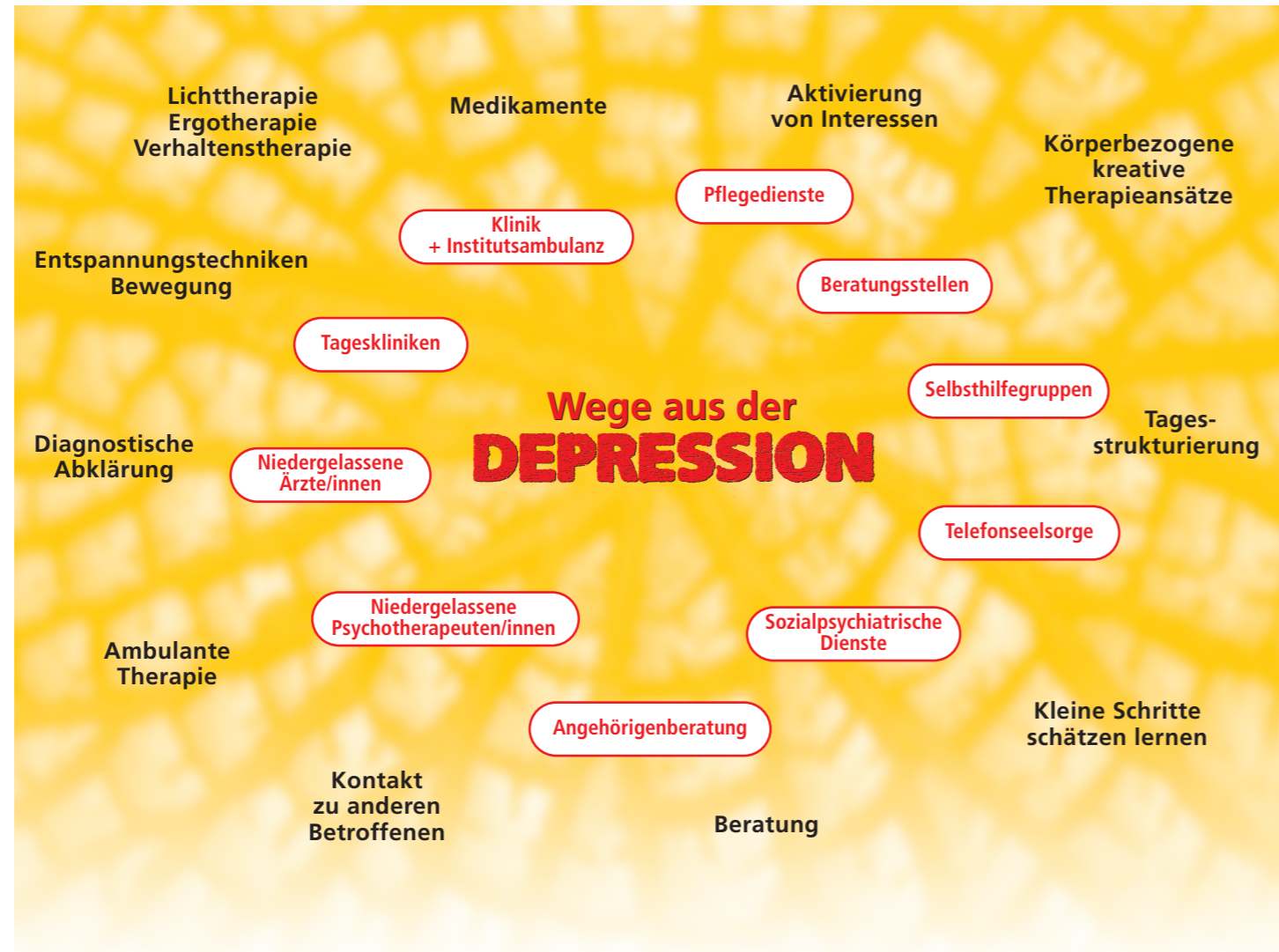
Niedergelassene Ärzte/innen siehe Telefonbuch
Niedergelassene Psychotherapeuten/innen siehe Telefonbuch
Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Psychiatrische Institutsambulanz der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Pflegerische Angebote

Hauskrankenpflege U. Kohlhagen
Hauskrankenpflege W. Stark

Sozialpsychiatrische Dienste

Gesundheitsamt/Sozialpsychiatrischer Dienst Rostock
Sozialpsychiatrischer Dienst Bad Doberan



In einer Krise:

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Rostock
Gehlsheimer Str. 20
18147 Rostock
Tel. 0381-4949170 täglich rund um die Uhr

Ärztlicher Notdienst: siehe örtliche Presse
Sozialpsychiatrische Dienste 10-16 Uhr siehe oben

Beratungsstellen

Patienten-Informations-und-Beratungsstelle Rostock
Telefonseelsorge
Kummersprechstunde

Kontaktstellen

Begegnungsstätte BG 20
Atelier kleiner Lichtblick
Angehörigenberatung
Familien Selbsthilfe Psychiatrie

Angehörigenberatung

Familien Selbsthilfe Psychiatrie
Landesverband M-V der Angehörigen und Freunde Psychisch Kranker e.V.

Selbsthilfegruppen

SHG Grüner Ring
SHG Depression (Lebenshilfswerk HRO)
SHG „Die Angsthasen“

Das Rostocker Bündnis ist ein gemeinnütziger Verein und freut sich über Spenden auf folgendes Konto:
Rostocker Bündnis gegen Depression e.V.
Ostseesparkasse BLZ 130 500 00 Kontonr. 200042912

www.buendnis-depression.de
www.kpp.med.uni-rostock.de

DEPRESSION kann jeden treffen

Hilfsangebote und Adressen in Rostock

bündnis gegen depression

ROSTOCKER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

Einladung zur Auftaktveranstaltung am 18. November 2005 19-22 Uhr

Hochschule für Musik und Theater Rostock Am St.-Katharinenstift 8 18055 Rostock

Der Eintritt ist frei!



Fotos: T. Höhenacker, B. Kleinheisterkamp, stockdisc, Bannastock Gestaltung: www.pooix.de

# rostocker bündnis gegen depression

**Auftaktveranstaltung**  
unter der Schirmherrschaft des  
Olympiasiegers Christian Schenk  
**18. November 2005, 19-22 Uhr**  
Hochschule für Musik und Theater Rostock  
Am St.-Katharinenstift 8, 18055 Rostock

- Programm**
- 19.00 Einstieg mit Musik (Klaus Hammer&Co, Flamenco-Gitarre)
  - Grußworte von
    - Herrn Ch. Schenk
    - Herrn M. Köpke (Sozialministerium Mecklenburg-Vorpommern)
    - Herr Dr. W. Nitzsche (Senator für Umwelt, Soziales und Gesundheit Rostock)
    - Herrn Prof. Dr. Dr.h.c. (mult.) H. Klinkmann (Geschäftsführer BioCon Valley e.V., Aufsichtsratsvorsitzender FC Hansa Rostock)
    - Frau Prof. Dr. S. Herpertz (Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Rostock)
  - 19.30 Musik (Klaus Hammer&Co)
  - 19.35 Lesung zum Thema (Anke Stoppa)
  - 19.40 Einführung durch Herrn Schenk
  - 19.45 Vortrag zum Thema „Depression“ durch Herrn Prof. Dr. U. Hegerl
  - 20.15 Pause
  - 20.40 Podiumsdiskussion
  - 21.45 Kabarett „Rohrstock“ (M. Ruschke)



Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein. Manchmal ist sie nur schwer von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Patient und Arzt zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Diese ist sehr wichtig, da die meisten depressiven Patienten erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden und zur Gefährdung des Patienten, im schlimmsten Fall bis zur Selbsttötung.

**Wichtig: Depression ist keine "Einbildung", sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.**

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. Viele Betroffene erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei anderen kehrt die Depression wieder. Manche Patienten geraten in den trüben Herbst- und Wintermonaten besonders leicht in eine depressive Bedrücktheit.

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 geht das Interesse an Sexualität verloren. 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 Alters- oder Wochenbettdepression können auftreten.

**Wichtig: Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, gehen Sie zum Arzt oder Psychotherapeuten. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.**

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.

Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns ganz unabhängig vom konkreten Auslöser auftreten. Vereinfacht erklärt, werden positive Gefühls-signale 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.

In einer Psychotherapie, die sich insbesondere bei leichten und mittelschweren Depressionen bewährt hat, erwirbt der Patient Strategien, um anders mit seinen Problemen umzugehen. Dabei spielen der Aufbau von positiven Erfahrungen und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Wenn Angehörige verstehen, dass es sich bei einer Depression um eine ernsthafte Erkrankung handelt, können sie durch ihre Unterstützung ebenfalls einen wichtigen Beitrag für die Bewältigung einer Depression leisten.

**Wichtig: Depressionen sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Sie lassen sich in aller Regel gut behandeln.**

## selbsttest depression

Nur „schlecht drauf“?  
- oder steckt eine  
Depression dahinter?

Bitte beantworten Sie die Fragen auf der nächsten Seite.

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

Sämtliche Fragen, die mit „ja“ beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt dagegen 5 Punkte.

**\*Wenn Sie eine Punktzahl von 5 und mehr erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein.**

**Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.**

bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

- |   | *ja                   | nein                  |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie jetzt nicht mehr.                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Sie zermartern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz.                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Am Morgen ist alles am schlimmsten.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Sie leiden an hartnäckigen Schlafstörungen.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Sie ziehen sich von Kontakten zurück.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Sie haben körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde.                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Sie haben keinen oder wenig Appetit.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Sie haben keine Lust mehr auf Sexualität.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>14. Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben.</b>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |