

hier finden sie rat und hilfe

schweriner bündnis gegen depression

**Niedergelassene Ärzte/innen**  
siehe Telefonbuch oder Gelbe Seiten

**Niedergelassene Psychotherapeuten/innen**  
siehe Telefonbuch oder Gelbe Seiten

**HELIOS Kliniken Schwerin**  
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik  
Wismarsche Str. 397, 19055 Schwerin  
Depressionsstation (St. 24)  
Tel.: 0385/520-3270  
Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Tel.: 0385/520-3127  
Tagesklinik für Alterspsychiatrie  
Tel.: 0385/520-3388  
Psychiatrische Institutsambulanz  
Mo-Fr 07:30-16:00 Uhr  
Tel.: 0385/520-3311  
E-Mail: psychiatrische-ambulanzen@schwerin.helios-kliniken.de  
Krankenhausseelsorge  
Tel.: 0385/520-3365  
E-Mail: info@khs.kirche-schwerin.de

**Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes**  
Anne-Frank-Straße 29, 19061 Schwerin  
Di 08:30-12:00 Uhr  
Do 14:00-18:00 Uhr  
Tel.: 0385/545-2842 oder -2863

**Sparkasse Schwerin**

Das Schweriner Bündnis gegen Depression ist eine gemeinsame Initiative von psychosozialen Beratungs- und Behandlungseinrichtungen in Schwerin und wird gefördert durch das Sozialministerium Mecklenburg-Vorpommern.

**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.

**IKK**

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkasse Schwerin, die HELIOS Kliniken Schwerin, die Techniker Krankenkasse und die Innungskrankenkasse Mecklenburg-Vorpommern.



**In einer Krise:**

**HELIOS Kliniken Schwerin**  
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik  
(Psychiatrischer Bereitschaftsdienst rund um die Uhr)  
Wismarsche Straße 393-397, 19055 Schwerin  
Tel.: 0385/520-0

**Kassenärztlicher Notdienst / Hausbesuchsdienst**  
Mo, Di, Do, Fr 19:00-7:00 Uhr  
Mi 13:00-7:00 Uhr  
Fr-Mo 16:00-7:00 Uhr  
Tel.: 0385/520-3600

**Telefonseelsorge Schwerin**  
Tel.: 0800/1110-111 oder 0800/1110-222  
E-Mail-Beratung: beratung@telefonseelsorge.de

**Beratungsstelle ANKER Sozialarbeit gGmbH**  
Rogahner Straße 4, 19061 Schwerin  
Tel.: 0385/6173256  
E-Mail: beratung@anker-sozialarbeit.de

**Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)**  
Tel.: 0385/3924333  
E-Mail: info@kiss-sn.de www.kiss-sn.de

**Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Kranken**  
Anne-Frank-Straße 29, 19061 Schwerin  
Tel.: 0385/5452842  
Fax: 0385/5452829  
Monatlich am 2. Donnerstag, 16:30 Uhr im Gesundheitsamt

**Selbsthilfegruppe Depression**  
Tel.: 0385/3924333  
Wöchentlich Dienstag, 17:00 Uhr  
www.selbsthilfe-schwerin.info

**Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien-, Lebens- und Schwangerschaftsberatung der Evangelischen Jugend**  
Am Packhof 8, 19053 Schwerin  
Tel.: 0385/5507500

**Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen**  
Erzbischöfliches Amt Schwerin  
Goethestraße 75, 19053 Schwerin  
Tel.: 0385/555178

**Psychosoziales Beratungs- und Behandlungszentrum „Landreiter 9“**  
Röntgenstr. 7-11, 19055 Schwerin  
Tel.: 0385/5572367  
E-Mail: Landreiter9@ahg.de

**Schweriner Arbeitslosenzentrum (SALZ)**  
Koordinierungsstelle  
Perleberger Straße 22, 19063 Schwerin  
Tel. u. Fax: 0385/ 3978163  
E-Mail: salz-schwerin@freenet.de

**FIZ Frauen im Zentrum (Fraueninfoladen)**  
Arsenalstraße 15, 19055 Schwerin  
Tel.: 0385/5557350

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



Fotos: T. Hohenecker, B. Kleinheiterkamp, stockfoto; Bannastock; Gestaltung: www.pool.co.de

**DEPRESSION**

kann jeden treffen

**Hilfsangebote und Adressen in Schwerin**

bündnis gegen depression



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.**

schweriner  
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"/> |
| 14. Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |