

**Diese Taschenkarte „Depression“ soll sensibilisieren und informieren. Die Karte ist Teil einer Aufklärungsaktion des Bündnis gegen Depression im Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. Helfen Sie mit! Geben Sie die Karte weiter und machen Sie mit uns Depression zu einem offenen Thema.**

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Hochphasen des Glücks. Wann daraus die Krankheit Depression wird, ist nicht immer leicht zu erkennen.

**Auf einen Blick: Depression**

Depressionen sind sehr häufig. Etwa 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran. [...] Depressionen sind meist gut zu behandeln. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Medikamente (Antidepressiva). Gemeinsam mit ihrem Arzt oder Psychotherapeuten entscheiden Sie, welche Behandlung in Ihrem Fall am geeignetsten ist.

**Anzeichen einer Depression**

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine depressive Erkrankung vorliegt und nicht nur eine vorübergehende Niedergeschlagenheit. Die drei wichtigsten Anzeichen sind: Gedrückte, depressive Stimmung; Interessensverlust und Freudlosigkeit; Antriebsmangel und Ermüdbarkeit.

Wenn zwei dieser Anzeichen bei Ihnen länger als 2 Wochen bestehen, kann dies auf eine Depression hinweisen.

**Daneben können weitere Beschwerden auftreten**

Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit, Übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“, Gedanken oder Versuche, sich selbst zu töten, Schlafstörungen, verminderter Appetit. Auch körperliche Beschwerden können Ausdruck einer Depression sein. Das sind zum Beispiel Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Schwindel oder Luftnot. Je nachdem wie viele Anzeichen vorliegen, unterscheiden Fachleute drei Schweregrade der Depression: leicht, mittelschwer und schwer.

**Der Zwei-Fragen-Test:** Erste Hinweise auf eine Depression kann ein einfacher Test liefern:

1. Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
  2. Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?
- Wenn Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten, ist es ratsam, sich an einen Arzt oder Psychotherapeuten zu wenden.

*Diese Karte wurde von der Dr. Jürgen Rembold-Stiftung finanziert.  
Wir danken herzlich!*



**Diese Taschenkarte „Depression“ soll sensibilisieren und informieren. Die Karte ist Teil einer Aufklärungsaktion des Bündnis gegen Depression im Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. Helfen Sie mit! Geben Sie die Karte weiter und machen Sie mit uns Depression zu einem offenen Thema.**

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Hochphasen des Glücks. Wann daraus die Krankheit Depression wird, ist nicht immer leicht zu erkennen.

**Auf einen Blick: Depression**

Depressionen sind sehr häufig. Etwa 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran. [...] Depressionen sind meist gut zu behandeln. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Medikamente (Antidepressiva). Gemeinsam mit ihrem Arzt oder Psychotherapeuten entscheiden Sie, welche Behandlung in Ihrem Fall am geeignetsten ist.

**Anzeichen einer Depression**

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine depressive Erkrankung vorliegt und nicht nur eine vorübergehende Niedergeschlagenheit. Die drei wichtigsten Anzeichen sind: Gedrückte, depressive Stimmung; Interessensverlust und Freudlosigkeit; Antriebsmangel und Ermüdbarkeit.

Wenn zwei dieser Anzeichen bei Ihnen länger als 2 Wochen bestehen, kann dies auf eine Depression hinweisen.

**Daneben können weitere Beschwerden auftreten**

Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit, Übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“, Gedanken oder Versuche, sich selbst zu töten, Schlafstörungen, verminderter Appetit. Auch körperliche Beschwerden können Ausdruck einer Depression sein. Das sind zum Beispiel Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Schwindel oder Luftnot. Je nachdem wie viele Anzeichen vorliegen, unterscheiden Fachleute drei Schweregrade der Depression: leicht, mittelschwer und schwer.

**Der Zwei-Fragen-Test:** Erste Hinweise auf eine Depression kann ein einfacher Test liefern:

1. Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
  2. Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?
- Wenn Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten, ist es ratsam, sich an einen Arzt oder Psychotherapeuten zu wenden.

*Diese Karte wurde von der Dr. Jürgen Rembold-Stiftung finanziert.  
Wir danken herzlich!*



**Diese Taschenkarte „Depression“ soll sensibilisieren und informieren. Die Karte ist Teil einer Aufklärungsaktion des Bündnis gegen Depression im Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. Helfen Sie mit! Geben Sie die Karte weiter und machen Sie mit uns Depression zu einem offenen Thema.**

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Hochphasen des Glücks. Wann daraus die Krankheit Depression wird, ist nicht immer leicht zu erkennen.

**Auf einen Blick: Depression**

Depressionen sind sehr häufig. Etwa 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran. [...] Depressionen sind meist gut zu behandeln. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Medikamente (Antidepressiva). Gemeinsam mit ihrem Arzt oder Psychotherapeuten entscheiden Sie, welche Behandlung in Ihrem Fall am geeignetsten ist.

**Anzeichen einer Depression**

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine depressive Erkrankung vorliegt und nicht nur eine vorübergehende Niedergeschlagenheit. Die drei wichtigsten Anzeichen sind: Gedrückte, depressive Stimmung; Interessensverlust und Freudlosigkeit; Antriebsmangel und Ermüdbarkeit.

Wenn zwei dieser Anzeichen bei Ihnen länger als 2 Wochen bestehen, kann dies auf eine Depression hinweisen.

**Daneben können weitere Beschwerden auftreten**

Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit, Übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“, Gedanken oder Versuche, sich selbst zu töten, Schlafstörungen, verminderter Appetit. Auch körperliche Beschwerden können Ausdruck einer Depression sein. Das sind zum Beispiel Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Schwindel oder Luftnot. Je nachdem wie viele Anzeichen vorliegen, unterscheiden Fachleute drei Schweregrade der Depression: leicht, mittelschwer und schwer.

**Der Zwei-Fragen-Test:** Erste Hinweise auf eine Depression kann ein einfacher Test liefern:

1. Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
  2. Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?
- Wenn Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten, ist es ratsam, sich an einen Arzt oder Psychotherapeuten zu wenden.

*Diese Karte wurde von der Dr. Jürgen Rembold-Stiftung finanziert.  
Wir danken herzlich!*



**Diese Taschenkarte „Depression“ soll sensibilisieren und informieren. Die Karte ist Teil einer Aufklärungsaktion des Bündnis gegen Depression im Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. Helfen Sie mit! Geben Sie die Karte weiter und machen Sie mit uns Depression zu einem offenen Thema.**

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Hochphasen des Glücks. Wann daraus die Krankheit Depression wird, ist nicht immer leicht zu erkennen.

**Auf einen Blick: Depression**

Depressionen sind sehr häufig. Etwa 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran. [...] Depressionen sind meist gut zu behandeln. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Medikamente (Antidepressiva). Gemeinsam mit ihrem Arzt oder Psychotherapeuten entscheiden Sie, welche Behandlung in Ihrem Fall am geeignetsten ist.

**Anzeichen einer Depression**

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine depressive Erkrankung vorliegt und nicht nur eine vorübergehende Niedergeschlagenheit. Die drei wichtigsten Anzeichen sind: Gedrückte, depressive Stimmung; Interessensverlust und Freudlosigkeit; Antriebsmangel und Ermüdbarkeit.

Wenn zwei dieser Anzeichen bei Ihnen länger als 2 Wochen bestehen, kann dies auf eine Depression hinweisen.

**Daneben können weitere Beschwerden auftreten**

Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit, Übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“, Gedanken oder Versuche, sich selbst zu töten, Schlafstörungen, verminderter Appetit. Auch körperliche Beschwerden können Ausdruck einer Depression sein. Das sind zum Beispiel Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Schwindel oder Luftnot. Je nachdem wie viele Anzeichen vorliegen, unterscheiden Fachleute drei Schweregrade der Depression: leicht, mittelschwer und schwer.

**Der Zwei-Fragen-Test:** Erste Hinweise auf eine Depression kann ein einfacher Test liefern:

1. Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
  2. Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?
- Wenn Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten, ist es ratsam, sich an einen Arzt oder Psychotherapeuten zu wenden.

*Diese Karte wurde von der Dr. Jürgen Rembold-Stiftung finanziert.  
Wir danken herzlich!*



Textquelle: Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (AZQ). Im Auftrag von: Kassennärztliche Bundesvereinigung (KBV) und Bundesärztekammer (BAK). Volltext unter: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org) und [www.aezq.de](http://www.aezq.de)  
Layout Taschenkarte/Textkürzung: Dipl. Sich. Ing. (FH), Heilpraktikerin/ Psychotherapie Gabriele van der Mehr, [www.insile.de](http://www.insile.de)  
Fotorechte: Deutsches Bündnis gegen Depression e.V., Leipzig.

Textquelle: Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (AZQ). Im Auftrag von: Kassennärztliche Bundesvereinigung (KBV) und Bundesärztekammer (BAK). Volltext unter: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org) und [www.aezq.de](http://www.aezq.de)  
Layout Taschenkarte/Textkürzung: Dipl. Sich. Ing. (FH), Heilpraktikerin/ Psychotherapie Gabriele van der Mehr, [www.insile.de](http://www.insile.de)  
Fotorechte: Deutsches Bündnis gegen Depression e.V., Leipzig.

Textquelle: Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (AZQ). Im Auftrag von: Kassennärztliche Bundesvereinigung (KBV) und Bundesärztekammer (BAK). Volltext unter: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org) und [www.aezq.de](http://www.aezq.de)  
Layout Taschenkarte/Textkürzung: Dipl. Sich. Ing. (FH), Heilpraktikerin/ Psychotherapie Gabriele van der Mehr, [www.insile.de](http://www.insile.de)  
Fotorechte: Deutsches Bündnis gegen Depression e.V., Leipzig.

Textquelle: Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (AZQ). Im Auftrag von: Kassennärztliche Bundesvereinigung (KBV) und Bundesärztekammer (BAK). Volltext unter: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org) und [www.aezq.de](http://www.aezq.de)  
Layout Taschenkarte/Textkürzung: Dipl. Sich. Ing. (FH), Heilpraktikerin/ Psychotherapie Gabriele van der Mehr, [www.insile.de](http://www.insile.de)  
Fotorechte: Deutsches Bündnis gegen Depression e.V., Leipzig.



**Behandlung:** Eine Depression lässt sich in der Regel mit Psychotherapie oder Antidepressiva gut behandeln. Beides kann auch miteinander kombiniert werden. Zudem können andere Methoden in Frage kommen, wie die Wachtherapie oder Lichttherapie, Bewegung und körperliches Training ergänzen die Behandlung. Welche Behandlung für Sie richtig ist, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab. Ihre Bedürfnisse, und Lebensumstände sind ebenfalls wichtig. [...]



**Was Sie selbst tun können:** Der wichtigste Schritt ist der Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten. Sie müssen sich nicht schämen. Eine Depression ist ebenso wie eine körperliche Erkrankung keine Frage von Schuld: Niemand würde zögern, wegen Rückenschmerzen den Arzt aufzusuchen.

\* Es kann helfen, zum Arzt oder Psychotherapeuten eine Person mitzunehmen, der Sie vertrauen. Sie kann Sie unterstützen und ihre Stimmung „von außen“ beschreiben.  
\* Indem Sie sich in Behandlung begeben, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt getan. Stellen Sie sich darauf ein, dass eine solche Behandlung Zeit braucht. [...]



\* Sport und Bewegung sind wichtig. Sie müssen keine Hochleistungen vollbringen. Versuchen Sie, sich kleine erreichbare Ziele zu setzen: ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Wählen Sie das, was Sie gerne tun.

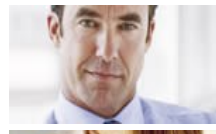


\* Auch kleine Aktivitäten können helfen: Ein Anruf bei einem Freund, eine Verabredung, ein Gang zum Friseur oder ein selbstgekochtes Essen können kleine Erfolge sein.  
\* Mit Unterstützung lassen sich Krisen leichter überwinden. Nehmen Sie Gesprächs- und Hilfsangebote von Ihrer Familie und Ihren Freunden an.  
\* Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dann können Sie sich an eine Selbsthilfegruppe wenden.

**Ein schwieriges Thema: Notfälle:** Manchmal erscheint einem schwer depressiven Menschen, seine Situation so hoffnungslos, dass er einfach nicht mehr will. Seine Erkrankung drängt ihn dazu, sein Leben zu beenden. [...] Wenn Sie meinen, eine drohende Gefahr zu erkennen sollten Sie: Zuhören und die Situation ernst nehmen, das Gespräch in Gang halten, einen Notarzt und/oder die Polizei rufen, den Angehörigen nicht allein lassen [...] Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung kann eine Einweisung ins Krankenhaus auch gegen den Willen des Betroffenen nötig sein. Dafür ist die Polizei zuständig.

**Taschenkarte zur Auslage in:** Schulen, Öffentlichen Gebäuden, Institutionen, Sozialeinrichtungen, Apotheken, Altersheimen, bei Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern...

**Wir bieten Begleitung, Hilfen und weitere Information bei Depression:** Bündnis gegen Depression im Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. | [www.depression-rbk.de](http://www.depression-rbk.de) | [info@depression-rbk.de](mailto:info@depression-rbk.de)  
Direktkontakt am Standort Rösrath: Ahornweg 8, 51503 Rösrath, Telefon: 02205-9080008  
Ihre Spende hilft uns zu helfen: Kreissparkasse Burscheid, IBAN DE32 3705 0299 0381 5600 07 Danke!



**Behandlung:** Eine Depression lässt sich in der Regel mit Psychotherapie oder Antidepressiva gut behandeln. Beides kann auch miteinander kombiniert werden. Zudem können andere Methoden in Frage kommen, wie die Wachtherapie oder Lichttherapie, Bewegung und körperliches Training ergänzen die Behandlung. Welche Behandlung für Sie richtig ist, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab. Ihre Bedürfnisse, und Lebensumstände sind ebenfalls wichtig. [...]



**Was Sie selbst tun können:** Der wichtigste Schritt ist der Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten. Sie müssen sich nicht schämen. Eine Depression ist ebenso wie eine körperliche Erkrankung keine Frage von Schuld: Niemand würde zögern, wegen Rückenschmerzen den Arzt aufzusuchen.

\* Es kann helfen, zum Arzt oder Psychotherapeuten eine Person mitzunehmen, der Sie vertrauen. Sie kann Sie unterstützen und ihre Stimmung „von außen“ beschreiben.  
\* Indem Sie sich in Behandlung begeben, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt getan. Stellen Sie sich darauf ein, dass eine solche Behandlung Zeit braucht. [...]



\* Sport und Bewegung sind wichtig. Sie müssen keine Hochleistungen vollbringen. Versuchen Sie, sich kleine erreichbare Ziele zu setzen: ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Wählen Sie das, was Sie gerne tun.



\* Auch kleine Aktivitäten können helfen: Ein Anruf bei einem Freund, eine Verabredung, ein Gang zum Friseur oder ein selbstgekochtes Essen können kleine Erfolge sein.  
\* Mit Unterstützung lassen sich Krisen leichter überwinden. Nehmen Sie Gesprächs- und Hilfsangebote von Ihrer Familie und Ihren Freunden an.  
\* Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dann können Sie sich an eine Selbsthilfegruppe wenden.

**Ein schwieriges Thema: Notfälle:** Manchmal erscheint einem schwer depressiven Menschen, seine Situation so hoffnungslos, dass er einfach nicht mehr will. Seine Erkrankung drängt ihn dazu, sein Leben zu beenden. [...] Wenn Sie meinen, eine drohende Gefahr zu erkennen sollten Sie: Zuhören und die Situation ernst nehmen, das Gespräch in Gang halten, einen Notarzt und/oder die Polizei rufen, den Angehörigen nicht allein lassen [...] Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung kann eine Einweisung ins Krankenhaus auch gegen den Willen des Betroffenen nötig sein. Dafür ist die Polizei zuständig.

**Taschenkarte zur Auslage in:** Schulen, Öffentlichen Gebäuden, Institutionen, Sozialeinrichtungen, Apotheken, Altersheimen, bei Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern...

**Wir bieten Begleitung, Hilfen und weitere Information bei Depression:** Bündnis gegen Depression im Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. | [www.depression-rbk.de](http://www.depression-rbk.de) | [info@depression-rbk.de](mailto:info@depression-rbk.de)  
Direktkontakt am Standort Rösrath: Ahornweg 8, 51503 Rösrath, Telefon: 02205-9080008  
Ihre Spende hilft uns zu helfen: Kreissparkasse Burscheid, IBAN DE32 3705 0299 0381 5600 07 Danke!



**Behandlung:** Eine Depression lässt sich in der Regel mit Psychotherapie oder Antidepressiva gut behandeln. Beides kann auch miteinander kombiniert werden. Zudem können andere Methoden in Frage kommen, wie die Wachtherapie oder Lichttherapie, Bewegung und körperliches Training ergänzen die Behandlung. Welche Behandlung für Sie richtig ist, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab. Ihre Bedürfnisse, und Lebensumstände sind ebenfalls wichtig. [...]



**Was Sie selbst tun können:** Der wichtigste Schritt ist der Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten. Sie müssen sich nicht schämen. Eine Depression ist ebenso wie eine körperliche Erkrankung keine Frage von Schuld: Niemand würde zögern, wegen Rückenschmerzen den Arzt aufzusuchen.

\* Es kann helfen, zum Arzt oder Psychotherapeuten eine Person mitzunehmen, der Sie vertrauen. Sie kann Sie unterstützen und ihre Stimmung „von außen“ beschreiben.  
\* Indem Sie sich in Behandlung begeben, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt getan. Stellen Sie sich darauf ein, dass eine solche Behandlung Zeit braucht. [...]



\* Sport und Bewegung sind wichtig. Sie müssen keine Hochleistungen vollbringen. Versuchen Sie, sich kleine erreichbare Ziele zu setzen: ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Wählen Sie das, was Sie gerne tun.

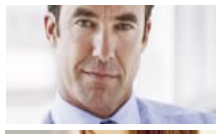


\* Auch kleine Aktivitäten können helfen: Ein Anruf bei einem Freund, eine Verabredung, ein Gang zum Friseur oder ein selbstgekochtes Essen können kleine Erfolge sein.  
\* Mit Unterstützung lassen sich Krisen leichter überwinden. Nehmen Sie Gesprächs- und Hilfsangebote von Ihrer Familie und Ihren Freunden an.  
\* Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dann können Sie sich an eine Selbsthilfegruppe wenden.

**Ein schwieriges Thema: Notfälle:** Manchmal erscheint einem schwer depressiven Menschen, seine Situation so hoffnungslos, dass er einfach nicht mehr will. Seine Erkrankung drängt ihn dazu, sein Leben zu beenden. [...] Wenn Sie meinen, eine drohende Gefahr zu erkennen sollten Sie: Zuhören und die Situation ernst nehmen, das Gespräch in Gang halten, einen Notarzt und/oder die Polizei rufen, den Angehörigen nicht allein lassen [...] Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung kann eine Einweisung ins Krankenhaus auch gegen den Willen des Betroffenen nötig sein. Dafür ist die Polizei zuständig.

**Taschenkarte zur Auslage in:** Schulen, Öffentlichen Gebäuden, Institutionen, Sozialeinrichtungen, Apotheken, Altersheimen, bei Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern...

**Wir bieten Begleitung, Hilfen und weitere Information bei Depression:** Bündnis gegen Depression im Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. | [www.depression-rbk.de](http://www.depression-rbk.de) | [info@depression-rbk.de](mailto:info@depression-rbk.de)  
Direktkontakt am Standort Rösrath: Ahornweg 8, 51503 Rösrath, Telefon: 02205-9080008  
Ihre Spende hilft uns zu helfen: Kreissparkasse Burscheid, IBAN DE32 3705 0299 0381 5600 07 Danke!



**Behandlung:** Eine Depression lässt sich in der Regel mit Psychotherapie oder Antidepressiva gut behandeln. Beides kann auch miteinander kombiniert werden. Zudem können andere Methoden in Frage kommen, wie die Wachtherapie oder Lichttherapie, Bewegung und körperliches Training ergänzen die Behandlung. Welche Behandlung für Sie richtig ist, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab. Ihre Bedürfnisse, und Lebensumstände sind ebenfalls wichtig. [...]



**Was Sie selbst tun können:** Der wichtigste Schritt ist der Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten. Sie müssen sich nicht schämen. Eine Depression ist ebenso wie eine körperliche Erkrankung keine Frage von Schuld: Niemand würde zögern, wegen Rückenschmerzen den Arzt aufzusuchen.

\* Es kann helfen, zum Arzt oder Psychotherapeuten eine Person mitzunehmen, der Sie vertrauen. Sie kann Sie unterstützen und ihre Stimmung „von außen“ beschreiben.  
\* Indem Sie sich in Behandlung begeben, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt getan. Stellen Sie sich darauf ein, dass eine solche Behandlung Zeit braucht. [...]



\* Sport und Bewegung sind wichtig. Sie müssen keine Hochleistungen vollbringen. Versuchen Sie, sich kleine erreichbare Ziele zu setzen: ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Wählen Sie das, was Sie gerne tun.



\* Auch kleine Aktivitäten können helfen: Ein Anruf bei einem Freund, eine Verabredung, ein Gang zum Friseur oder ein selbstgekochtes Essen können kleine Erfolge sein.  
\* Mit Unterstützung lassen sich Krisen leichter überwinden. Nehmen Sie Gesprächs- und Hilfsangebote von Ihrer Familie und Ihren Freunden an.  
\* Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dann können Sie sich an eine Selbsthilfegruppe wenden.

**Ein schwieriges Thema: Notfälle:** Manchmal erscheint einem schwer depressiven Menschen, seine Situation so hoffnungslos, dass er einfach nicht mehr will. Seine Erkrankung drängt ihn dazu, sein Leben zu beenden. [...] Wenn Sie meinen, eine drohende Gefahr zu erkennen sollten Sie: Zuhören und die Situation ernst nehmen, das Gespräch in Gang halten, einen Notarzt und/oder die Polizei rufen, den Angehörigen nicht allein lassen [...] Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung kann eine Einweisung ins Krankenhaus auch gegen den Willen des Betroffenen nötig sein. Dafür ist die Polizei zuständig.

**Taschenkarte zur Auslage in:** Schulen, Öffentlichen Gebäuden, Institutionen, Sozialeinrichtungen, Apotheken, Altersheimen, bei Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern...

**Wir bieten Begleitung, Hilfen und weitere Information bei Depression:** Bündnis gegen Depression im Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. | [www.depression-rbk.de](http://www.depression-rbk.de) | [info@depression-rbk.de](mailto:info@depression-rbk.de)  
Direktkontakt am Standort Rösrath: Ahornweg 8, 51503 Rösrath, Telefon: 02205-9080008  
Ihre Spende hilft uns zu helfen: Kreissparkasse Burscheid, IBAN DE32 3705 0299 0381 5600 07 Danke!

