

Sozialpsychiatrischer Dienst

Sektor West (Stadtbezirke Wattenscheid und Südwest)
 Psychosoziale Kontaktstelle und Beratungsstelle Bochum-West,
 Sommerdellenstraße 26, 44866 Bochum
 Telefon: 0234 910-6399

Sektor Mitte (Stadtbezirke Mitte und Süd)
 Psychosoziale Kontaktstelle und Beratungsstelle Bochum-Mitte,
 Westring 26, 44777 Bochum
 Telefon: 0234 910-3239

Sektor Ost (Stadtbezirke Ost und Nord)
 Psychosoziale Kontaktstelle und Beratungsstelle Bochum-Ost,
 Träger: Psychosoziale Hilfen Bochum e.V.,
 Ovelackerstraße 5, 44892 Bochum
 Telefon: 0234 28207

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
 Alsenstraße 19a, 44789 Bochum
 Telefon: 0234 5078060
 Telefonzeiten: Mo, Di 10–12 Uhr, Mi 15–17 Uhr,
 Do 10–12 Uhr und 15–19 Uhr
 E-Mail: selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org
 Internet: www.selbsthilfe-bochum.de
 Facebook: www.facebook.com/selbsthilfe.bochum

Selbsthilfegruppe in der Oase
 Die Selbsthilfegruppe in der Oase trifft sich jeden Donnerstag von
 18–20 Uhr (am 1. Do. im Monat neue Interessenten willkommen),
 jeden Freitag von 18–20 Uhr. Buscheyplatz 3, 44801 Bochum
 Telefon: 0234 7922332, E-Mail: oase@ruhr-uni-bochum.de

Selbsthilfegruppe im Martin-Luther-Krankenhaus
 Die Selbsthilfegruppe im Martin-Luther-Krankenhaus (MLK) für
 Menschen mit Depressionen, Angst und Panikattacken trifft sich
 jeden Mittwoch von 18–20 Uhr im Gebäude A, im Tagesraum
 der Tagesklinik im MLK, Voedestraße 79, Bochum-Wattenscheid
 www.shg-depressionen-bochum.de/

Weitere Informationen und Angehörigengruppe
 Selbsthilfe-Kontaktstelle 0234 5078060
 E-Mail: selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org
 www.selbsthilfe-bochum.de

Angehörigengruppe an der Klinik für Psychiatrie,
 Psychotherapie und Präventivmedizin
 LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
 Kontakt: Hr Wolfgang Rohmann, Sozialarbeiter,
 E-Mail: wolfgang.rohmann@lwl.org
 Telefon: 0234 5077-3263, Fax: 0234 5077-1569

Kliniken in Bochum

**LWL-Universitätsklinikum der Ruhr Universität Bochum
 Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin**
 Alexiandrinenstraße 1, 44791 Bochum, Telefon: 0234 5077-0

Martin-Luther-Krankenhaus gGmbH Wattenscheid
 Voedestraße 79, 44866 Bochum, Telefon: 02327 650

Gerontopsychiatrische Klinik des Augusta Hospitals
 Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum-Linden, Telefon: 0234 5173

Kinder- und Jugendpsychiatrie
 St. Josefs-Hospital, Abt. Kinder- und Jugendpsychiatrie
 Axstraße 35, 44879 Bochum-Linden, Telefon: 0234 4181

AMBULANZEN

Martin-Luther-Krankenhaus – Psychiatrische Institutsambulanz
 Voedestraße 79, 44866 Bochum
 Telefon: 02327 65-1844, Fax: 02327 65-2418

**LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
 Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin** –
 Psychiatrische Institutsambulanz
 Alexiandrinenstraße 1, 44791 Bochum, Telefon: 0234 5077-1190

BOFIT Bochumer-Früherkennungsinitiative
 LWL-Klinik Bochum – Ambulanz
 Alexiandrinenstraße 1, 44791 Bochum
 Telefon: 0234 5077-0, Fax: 0234 5077-235

Augusta-Krankenanstalten
 Ev. Krankenhaus Bochum Linden – Ambulanz
 Dr.-C.-Otto-Straße 27, 44879 Bochum
 Telefon: 0234 517-3, Fax: 0234 517-4333

AMBULANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Institutsambulanz St. Josefs-Hospital
 Axstraße 33 a, 44879 Bochum
 Telefon: 0234 418206, Fax: 0234 418624

Institutsambulanz an der Tagesklinik Herne
 für Kinder- und Jugendpsychiatrie
 Ludwigstraße 14, 44846 Herne
 Telefon: 02325 9894-0, Fax: 02325 9894-30



Kontakt

Bochumer Bündnis gegen Depression e.V.
 Frau Schulte
 LWL-Universitätsklinik für Psychiatrie Bochum
 Alexiandrinenstraße 1, 44791 Bochum
 Telefon: 0234 5077-1106
 E-Mail: info@bochumer-buendnis-depression.de
www.bochumer-buendnis-depression.de

Spendenkonto

IBAN: DE81 4305 0001 0001 5232 81
 Sparkasse Bochum, BIC: WELADED1BOC
 Zahlungsempfänger: »Bochumer Bündnis gegen Depression«
 Verwendungszweck: »Spende *Ihr Name, Vorname, Adresse*«

Druck mit freundlicher Unterstützung der:



2. AUFLAGE, JANUAR 2016

Hilfsangebote in der
 Region Bochum.
 Selbsttest.
 Informationen.



depression kann jeden treffen

Eine häufige Erkrankung!

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Bei Frauen wird die Diagnose doppelt so häufig gestellt wie bei Männern. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression kann – wie Diabetes oder Bluthochdruck – jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens.

Sichere Diagnosestellung ist möglich!

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch »allmählich einschleichen«. Nicht immer ist sie einfach 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 zur Selbsttötung.

WICHTIG:

Depression ist keine »Einbildung«, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.

depression hat viele gesichter

Die Krankheitsursachen sind vielfältig!

Einer Depression kann ein Auslöser vorausgehen: beispielsweise eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung oder aber auch eine zunächst positive Veränderungen wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes. Sie kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten. 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 vor allem in den trüben Herbst- und Wintermonaten in eine Depression (saisonale Depression).

Psychische und körperliche Symptome!

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Krankheitszeichen. Nicht immer muss die depressive Stimmung im Vordergrund stehen: Bei manchen Menschen 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 auch zu Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, von leichter Depression mit evtl. noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schweren Depressionen mit völligem Erliegen des normalen Alltags.

WICHTIG:

Wenn Sie das Gefühl haben oder in Sorge sind, Ihre Befindlichkeit könne mit einer Depression zusammenhängen, suchen Sie ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe.

depression ist behandelbar

Wirksame Behandlungsmethoden!

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider erhalten nicht alle Betroffenen die für sie hilfreiche Therapie. Das kann verschiedene Gründe haben: so werden beispielsweise nicht alle Depressionen als solche erkannt oder Betroffene holen sich aus Angst oder Scham keine professionelle Hilfe.

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 gleichen den veränderten Stoffwechsel aus. Die depressiven Symptome lassen nach. Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und länger andauernde Therapie notwendig.

Psychotherapie und Selbsthilfe sind wichtig!

In einer Psychotherapie erwerben die Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Auch spielen beispielsweise die Planung angenehmer Aktivitäten und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Psychotherapie hilft auch, Rückfälle zu verhindern. Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein, genauso wie die Unterstützung durch verständnisvolle Angehörige.

WICHTIG:

Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die sich in aller Regel gut behandeln lässt.

nur »schlecht drauf«?
– oder steckt eine
depression dahinter?

selbsttest

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 Flyer 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).

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

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"/> |