

## Kliniken

**LWL-Klinik Münster**  
Friedrich-Wilhelm-Weber-Straße 30, 48147 Münster  
Telefon: 0251 91555-0  
E-Mail: wk-muenster@lwl.org

**Alexianer-Krankenhaus Münster**  
Alexianerweg 9, 48163 Münster  
Telefon: 02501 96620-000  
E-Mail: info@alexianer.de

**Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie**  
Tibusstraße 7–11, 48143 Münster  
Telefon: 0251 4810-110  
E-Mail: info@c-d-k.de

**Universitätsklinikum Münster  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**  
Albert-Schweitzer-Campus 1, Gebäude A9, 48149 Münster  
Telefon: 0251 8356601  
E-Mail: sekre.arolt@uni-muenster.de

**Universitätsklinikum Münster  
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie**  
Domagkstraße 22, 48149 Münster  
Telefon: 0251 8352905  
E-Mail: psychosomatik@ukmuenster.de

**Universitätsklinikum Münster  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin – Allgemeine Pädiatrie  
Bereich Psychosomatik, Sozialpädiatrisches Zentrum**  
Albert-Schweitzer-Campus 1, Gebäude A13, 48149 Münster  
Telefon: 0251 8356440  
E-Mail: renete.meyer@ukmuenster.de

## Beratungsstellen

**Krisenhilfe Münster**  
Klosterstraße 34, 48143 Münster  
Telefon: 0251 519005  
E-Mail: kontakt@krisenhilfe-muenster.de

**TelefonSeelsorge Münster**  
An der Apostelkirche 3, 48143 Münster  
Telefon: 0800 1110111 und 0800 1110222  
Chat- und Mailberatung über [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) und  
über [www.telefonseelsorge-muenster.de](http://www.telefonseelsorge-muenster.de)

**Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes**  
Stühmerweg 8, 48147 Münster  
Telefon: 0251 492-5360  
E-Mail: sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de

**Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes**  
Stühmerweg 8, 48147 Münster  
Telefon: 0251 492-5352  
E-Mail: sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de

**Krisennotdienst der Stadt Münster am Wochenende**  
Freitag 20 Uhr bis Montag 8 Uhr erreichbar über:  
Telefon: 0251 91555-0 **LWL-Klinik Münster**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster**  
Dahlweg 112, 48153 Münster  
Telefon: 0251 60933230  
E-Mail: selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org

**VAPK – Verein der Angehörigen psychisch Kranker e. V.**  
Rektoratsweg 40, 48159 Münster  
Telefon: 0251 7779697  
E-Mail: apkmuenster@trialog.sh  
[www.trialog.sh](http://www.trialog.sh)

**Psychotherapie-Ambulanz der Westf. Wilhelms-Universität**  
Fliednerstraße 21, Pavillon V, 48149 Münster  
Telefon: 0251 8334140  
E-Mail: pta@uni-muenster.de

**Gerontopsychiatrische Beratung im Clemens-Wallrath-Haus**  
Josefstraße 4, 48151 Münster  
Telefon: 0251 520227671  
E-Mail: cwh.beratung@alexianer.de

**Psycho-Soziales Zentrum Münster**  
Geiststraße 37, 48151 Münster  
Telefon: 0251 39937-0  
E-Mail: info@psz-muenster.de

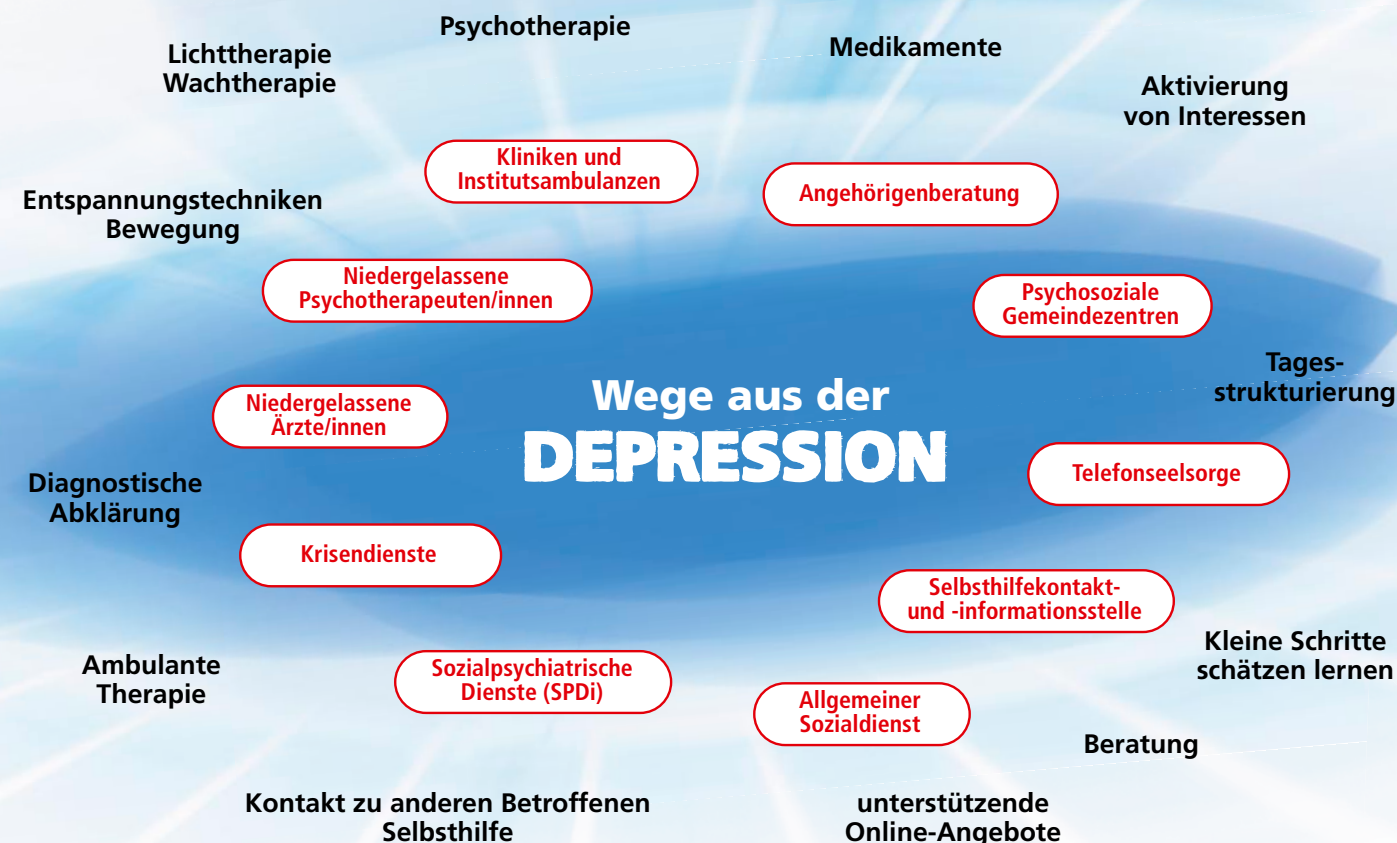
**Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e. V.**  
Hansaring 32b, 48155 Münster  
Telefon: 0251 67666  
E-Mail: frauenberatung-muenster@t-online.de

**Beratung & Therapie für Frauen e.V.**  
Neubrückenstraße 73, 48143 Münster  
Telefon: 0251 58626  
E-Mail: frauenberatung@muenster.de

**Integrationsfachdienst Münster**  
Dahlweg 112, 48153 Münster  
Telefon: 0251 98628930  
E-Mail: ifd-ms@ifd-westfalen.de

**PsychotherapeutInnen Netzwerk Münster & Münsterland**  
Psychotherapieplatzvermittlung, E-Mail: buero@ptn-muenster.de  
[www.ptn-muenster.de](http://www.ptn-muenster.de)

**Niedergelassene Ärzte/innen, Psychiater/innen,  
Psychotherapeuten/innen**  
siehe Telefonbuch



## Kontakt

**Bündnis gegen Depression Münster**

**Sprecher:**  
Prof. Dr. Thomas Reker, LWL-Klinik Münster  
Telefon: 0251 91555-2002 oder -2003

**Psychiatriekordinatorin für die Stadt Münster**  
Merle Heitkötter, Gesundheitsamt Münster  
Telefon: 0251 492-5388

## Internet

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

## Spendenkonto

**Sie wollen das Bündnis in Münster finanziell unterstützen?**

**Spendenkonto** der Stadt Münster  
IBAN DE10 4005 0150 0000 0007 52 (Sparkasse Münsterland Ost)  
**Verwendungszweck:** 3953.0041.4100

Druck mit freundlicher Unterstützung der:



03/2018



Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

## 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"/> |