

# Selbsteinschätzung Depression

Fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten   | ja                       | nein                     |
|   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Müdigkeit oder das Gefühl, keine Energie zu haben  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z.B. beim Zeitungslesen oder Fernsehen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil „zappelig“ oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Wenn Sie mehr als die Hälfte der Fragen mit „ja“ beantwortet haben, suchen Sie bitte zur Abklärung Ihre Hausarztpraxis oder Fachärzt\*innen auf. **Sollten Sie Frage 9 mit „ja“ beantwortet haben, nehmen Sie bitte direkt ärztliche Hilfe in Anspruch.**

Weitere Kontakt- und Anlaufstellen können Sie der Innenseite des Flyers entnehmen.



Das Netzwerk gegen Depression in Ihrer Region



## Das Bündnis gegen Depression in Stadt & Landkreis Osnabrück

Das **Bündnis gegen Depression** verfolgt u. a. die Ziele:

- » die gesundheitliche Situation von an Depression erkrankten Menschen zu verbessern,
- » das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern,
- » Suiziden vorzubeugen.

### Kontakt:

Geschäftsstelle:  
Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück  
Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück

[info@os-gegen-depression.de](mailto:info@os-gegen-depression.de)

Sie haben Interesse an einer Mitarbeit oder Kooperation? Egal ob als Privatperson oder Institution, wir freuen uns, wenn Sie mit uns aktiv werden wollen. Schreiben Sie uns dafür am besten eine Mail.



[os-gegen-depression.de](http://os-gegen-depression.de)



[osnabrueck\\_gegen\\_depression](https://www.instagram.com/osnabrueck_gegen_depression)

Spendenkonto IBAN: DE18 2655 0105 1552 0365 33 · BIC: NOLADE22XXX

Rückseite: Christian - stock.adobe.com

Titelbild: Rach Teo - unsplash.com

Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung

# GEMEINSAM STARK GEGEN DEPRESSION

Bündnis gegen Depression Stadt und Landkreis Osnabrück e.V.



freestocks - unsplash.com

## Depression kann alle treffen

Allein in Deutschland leiden rund 5,3 Millionen Menschen im Laufe eines Jahres an einer Depression.

Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden.

### **Depression kann – wie Diabetes oder Bluthochdruck – alle treffen:**

Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder.

Oft sind die Symptome für die Betroffenen auf den ersten Blick nicht eindeutig erkennbar oder zeigen sich durch körperliche Symptome und Erkrankungen. Daher sollten bei länger andauernden Anzeichen Fachärzt\*innen hinzugezogen werden. Diese können dann eine Diagnose stellen und – falls erforderlich – eine passende Behandlung einleiten.

Wird eine Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden, zur Gefährdung der Betroffenen und im schlimmsten Fall zum Suizid.

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

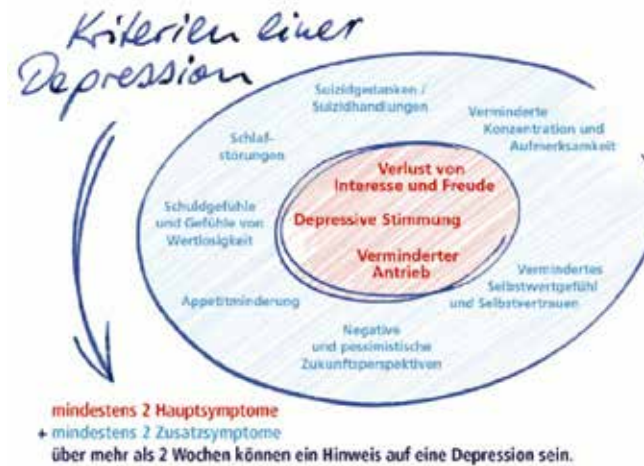
## Depression hat viele Gesichter

Nicht alle Betroffenen, die an einer Depression erkranken, leiden unter den selben Krankheitsanzeichen.

### **Folgende Symptome können auftreten:**

- » Fehlender Antrieb
- » rastlose innere Unruhe
- » Schlafstörungen
- » körperliche Beschwerden
- » ausgeprägte Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere
- » Konzentrationsstörungen
- » beklemmende Angst

Der Schweregrad ist unterschiedlich, von leichter Depression mit evtl. noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schweren Depressionen mit völligem Erliegen des normalen Alltags.



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

## Depression ist gut behandelbar

Depressionen können heute, dank hochwirksamer medikamentöser und psychotherapeutischer Therapieverfahren, mit großem Erfolg behandelt werden.

Leider kommen sie jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen noch immer häufig übersehen oder aus Scham verschwiegen werden.

In einer Psychotherapie erwerben Betroffene Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Auch spielt die Aufnahme angenehmer Aktivitäten und das Durchbrechen von negativen Denkspiralen eine wichtige Rolle. Psychotherapie hilft maßgeblich Rückfälle zu verhindern.

### **Die Wege aus einer Depression sind vielfältig und richten sich an jedem Einzelnen aus.**

#### Hilfe bei seelischen Krisen & weitere Informationen

**Telefonseelsorge:**  
0800 1110111  
0800 1110222

**Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention:**  
deutsche-depressionshilfe.de

**Sozialpsychiatrischer Dienst Osnabrück:**  
0541 501 8211

**Informationen zu Behandlungsangeboten:**  
In Ihrer Hausarztpraxis oder beim Ärztlichen Notdienst

**Ärztlicher Notdienst:**  
116117

**Info-Telefon Depression**  
0800 3344533

In akuten Krisen wenden Sie sich bitte an Ihre Hausarztpraxis, die nächste psychiatrische Klinik oder den Notruf unter der Nummer 112.