

## Selbsteinschätzung Depression

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter...	Ja	Nein
1. ...gedrückter Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ...Interessenlosigkeit und/oder Freudlosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ...Antriebslosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ...fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ...verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ...starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ...negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ...hartnäckigen Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ...vermindertem Appetit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ...tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Auswertung:

Sämtliche Fragen, die mit „Ja“ beantwortet werden, zählen 1 Punkt. Wenn Sie zwei der Aussagen Nr. 1 bis Nr. 3 mit „Ja“ beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Punkte erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein.

### Wichtig:

Wenn Sie die Frage 10 mit „Ja“ beantwortet haben, dann suchen Sie bitte – unabhängig von Ihrem sonstigen Testergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenheilkunde, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

## Hier finden Sie Rat & Hilfe

### Hilfe bei seelischen Krisen:

Telefonseelsorge	0800 1110111
	0800 1110222
Sozialpsychiatrischer Dienst	0541 501 8211
Ärztlicher Notdienst	116117

### Weitere Informationen über Depression:

[www.depressions-leitlinie.de](http://www.depressions-leitlinie.de)  
[www.diskussionsforum-depression.de](http://www.diskussionsforum-depression.de)  
[www.psychenet.de](http://www.psychenet.de)

### Informationen zu Behandlungsangeboten:

Ihre Hausarzt/Hausärztin und/oder  
Ihr Facharzt/Fachärztin

### Kontakt:

Bündnis gegen Depression in Stadt und Landkreis  
Osnabrück e.V.  
Geschäftsstelle:  
Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück  
Am Schölerberg 1 · 49082 Osnabrück  
Telefon: 0541 501 4989 (Dienstags von 14:00-16:00 Uhr)  
[info@os-gegen-depression.de](mailto:info@os-gegen-depression.de)  
[www.os-gegen-depression.de](http://www.os-gegen-depression.de)

### Spendenkonto:

IBAN: DE18 2655 0105 1552 0365 33  
BIC: NOLADE22XXX

Das Bündnis gegen Depression in  
Stadt und Landkreis Osnabrück e.V.  
wird gefördert durch die Robert Enke Stiftung.



Druck mit freundlicher Unterstützung von  **central**  
Gesundheit bewegt uns.

Titelbild und Innenseite:  
[PopTika/shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

## Depression kann jeden treffen



Das Netzwerk gegen Depression in Ihrer Region

Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**   
stadt  
und landkreis  
osnabrück e.v.

## Depression kann jeden 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 – jeden treffen:**

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

Oft sind die Symptome auf den ersten Blick nicht eindeutig erkennbar oder zeigen sich durch körperlichen Symptome und Erkrankungen. Daher sollte bei länger andauernden Anzeichen ein Facharzt hinzugezogen werden. Dieser kann 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.

### Wichtig:

Depression ist KEINE „Einbildung“! Sie ist eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.

## Depression hat viele Gesichter

Einer Depression kann ein Auslöser vorausgehen: beispielsweise eine besondere Belastung oder eine anhaltende Überforderung oder aber auch eine zunächst positive Veränderung wie die Geburt eines Kindes. Sie kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten. Manche Menschen erleben nur eine einzige depressive Phase, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder. Manche Betroffene geraten vor allem in den Herbst- und Wintermonaten in eine Depression (saisonale Depression). Nicht alle Betroffenen, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Krankheitsanzeichen.

**Folgende Symptome können auftreten:**

- Fehlender Antrieb
- rastlose innere Unruhe
- Schlafstörungen
- körperlichen 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.

### Wichtig:

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.

Bei einer Depression werden positive Gefühlssignale vermindert und negative durch eine Stoffwechselstörung verstärkt. Genau hier setzen die Medikamente an und gleichen den veränderten Stoffwechsel aus. Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist eine regelmäßige und oft länger andauernde medikamentöse und/oder psychotherapeutische Therapie notwendig.

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 Grübeleien eine wichtige Rolle. Psychotherapie hilft maßgeblich Rückfälle zu verhindern.

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

### Wichtig:

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