



**DEPRESSION?**

**LASS  
DIR  
HELFFEN!**

HILFSANGEBOTE

SELBSTTEST

INFORMATION

**MUENCHEN-DEPRESSION.DE**

**WWW**

münchner  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

# VORWORT.

## **EINE DEPRESSION IST BEHADELBAR!**

Depressive Erkrankungen gehören zu den bedeutendsten und häufigsten Erkrankungen. Sie betreffen in ihren unterschiedlichen Ausprägungsformen bis zu 20% der Bevölkerung und verursachen großes Leid. In Deutschland erkranken 5,3 Millionen Menschen pro Jahr an einer behandlungsbedürftigen Depression. Depressionen werden im Jahr 2030 in den Industrienationen laut einer Prognose der Weltgesundheitsorganisation WHO bereits die häufigste Krankheit sein. Schon heute sind Depressionen die Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung in Deutschland. Unbehandelte Depressionen sind als chronische Stressfolgeerkrankung ein Risikofaktor für das Auftreten von Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Demenz und Diabetes. Aber nicht nur deshalb ist eine Depression lebensgefährlich: Täglich nehmen sich in Deutschland 30 bis 40 Menschen im Rahmen einer depressiven Erkrankung das Leben.

Trotz ihrer enormen Bedeutung wird die Depression häufig nicht erkannt oder nur unzureichend behandelt. Wichtig ist die nachhaltige, wissenschaftlich fundierte und spezialisierte psychotherapeutische und medikamentöse Therapie der Depression, die zur Heilung führt.

Das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. arbeitet im Auftrag der Landeshauptstadt München kontinuierlich daran, die Versorgung und Teilhabe von depressiv Erkrankten und deren Angehörigen zu verbessern. Nutzen Sie bitte die bestehenden Hilfsangebote aus diesem Flyer.

Mit den besten Wünschen

Ihr Münchner Bündnis gegen Depression e.V.



## **IN KÜRZE.**

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

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

Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die diagnostizierbar und behandelbar ist.



## **DEPRESSION KANN JEDEN TREFFEN.**

### **EINE HÄUFIGE ERKRANKUNG!**

Allein in Deutschland leiden rund 5 Millionen Menschen an einer Depression. Zur Zeit werden Depressionen bei Frauen doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression ist eine Erkrankung wie Diabetes oder Bluthochdruck. Sie ist kein Ausdruck persönlichen Versagens. Sie kann jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder.

### **SICHERE DIAGNOSESTELLUNG IST MÖGLICH!**

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch „allmählich einschleichen“. Manchmal ist sie nur schwer von einer alltäglichen Ver-

stimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Betroffene und behandelnde Ärzt:innen 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 bis zur Selbsttötung.

## **DEPRESSION HAT VIELE GESICHTER.**

### **DIE KRANKHEITSURSACHEN SIND VIELFÄLTIG!**

Oft geht der Depression eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung voraus. Sie kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder. Manche Patient:innen geraten in den trüben Herbst- und Wintermonaten besonders leicht in eine depressive Bedrücktheit.

### **PSYCHISCHE UND KÖRPERLICHE SYMPTOME!**

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Nicht immer muss die depressive Verstimmtheit im Vordergrund stehen: Bei manchen 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 manchmal auch zu beklemmender Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, bis hin zum völligen Erliegen des normalen Alltags. Auch Sonderformen wie eine Wochenbettdepression können auftreten. Seit einigen Jahren sind immer häufiger Depressionen bei älteren Menschen zu beobachten.

# DEPRESSION IST BEHADELBAR.

## **WIRKSAME BEHANDLUNGSMETHODEN!**

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser Therapie und psychotherapeutischer Verfahren stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider kommen sie jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen noch immer häufig übersehen werden.

## **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 tragen dazu bei, den veränderten Stoffwechsel auszugleichen. Die depressiven Symptome lassen nach. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und oft Monate dauernde medikamentöse Therapie notwendig. Übrigens machen Antidepressiva nicht abhängig, sie verändern auch nicht die Persönlichkeit.

## **PSYCHOTHERAPIE UND SELBSTHILFE SIND WICHTIG!**

In einer Psychotherapie erwerben Patient:innen Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Bei leichten bis mittelschweren Depressionen kann eine Psychotherapie als alleinige Behandlungsform ausreichend sein. Bei schweren Depressionen ist die Kombination aus medikamentöser Behandlung und Psychotherapie die bestmögliche Behandlung. Auch ist durch Studien klar gezeigt, dass Psychotherapie hilft, Rückfälle zu verhindern. Auch die aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann helfen, genauso wie die Unterstützung durch verständnisvolle Angehörige.



## **DEPRESSION BETRIFFT AUCH ANDERE.**

### **DAS KÖNNEN SIE ALS ANGEHÖRIGE:R TUN!**

Wenn sich jemand über längere Zeit zurückzieht und verzweifelt wirkt, sollten Angehörige, Freund:innen oder Kolleg:innen Betroffene ermutigen, sich professionelle Unterstützung zu suchen. An Depression erkrankten Menschen fehlt oft die Kraft und Hoffnung, sich Hilfe zu holen. So können Angehörige beispielsweise unterstützen, einen Termin bei Hausärzt:innen oder Psychotherapeut:innen zu organisieren und Betroffene dorthin begleiten. Angehörige sollten Betroffene ermutigen, die Behandlung regelmäßig wahrzunehmen, auch wenn die Wirkung nicht sofort spürbar ist. Zur eigenen Entlastung können auch Gespräche in Beratungsstellen in Anspruch genommen werden oder Selbsthilfegruppen zum Austausch mit anderen Angehörigen.

# SELBST TEST.

## **BITTE BEANTWORTEN SIE DIE AUSSAGEN AUF DER NÄCHSTEN SEITE!**

Kreuzen Sie an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.

Wenn Sie zwei der Aussagen Nr. 1 bis Nr. 3 angekreuzt haben oder insgesamt drei oder mehr Fragen angekreuzt haben, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Heft 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 (Fachärzt:innen für Psychiatrie und Psychotherapie, Nervenärzt:innen, psychiatrische Institutsambulanz, Hausärzt:innen oder Notärzt:innen).



**LEIDEN SIE SEIT MEHR ALS 2 WOCHEN UNTER:**

---

**1** Gedrückter Stimmung

---

**2** Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit  
auch bei sonst angenehmen Ereignissen

---

**3** Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit  
und/oder innerer Unruhe

---

**4** Fehlendem Selbstvertrauen  
und/oder fehlendem Selbstwertgefühl

---

**5** Verminderter Konzentrationsfähigkeit  
und/oder starker Grübelneigung und/oder  
Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen

---

**6** Starken Schuldgefühlen  
und/oder vermehrter Selbstkritik

---

**7** Negativen Zukunftsperspektiven  
und/oder Hoffnungslosigkeit

---

**8** Hartnäckigen Schlafstörungen

---

**9** Vermindertem Appetit

---

**10** Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken

---

# HIER FINDEN SIE HILFE.

## ÄRZTLICHE ANGEBOTE.

---

### **1** Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Telefon: 116 117

Mo – So: 00:00 – 24:00 Uhr und an Feiertagen

### **Terminservicestelle für fach- und hausärztliche Versorgung der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns**

Telefon: 116 117

Mo – So: 00:00 – 24:00 Uhr und an Feiertagen

### **Ambulanz des kbo-Isar-Amper-Klinikums Haar**

Ringstraße 23, 85540 Haar

Telefon: 089 4562 3772

### **Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie**

Kraepelinstraße 2-10

Telefon: 089 30622-229 oder -230

### **Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München**

Nußbaumstraße 7

Telefon: 089 4400-53307

Terminvergabe Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr + 14:00 – 16:00 Uhr

Notfälle: 089 4400-55511 oder -55512

### **Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der TU München**

Ismaninger Straße 22

Telefon: 089 4140-8504 oder 4241

Mo – Fr: 08:30 – 17:00 Uhr

### **Ambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der TU München**

Langerstraße 3

Telefon: 089 4140-4313

Mo – Fr: 09:00 – 15:00 Uhr

## **kbo-Isar-Amper-Klinikum, Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum Atriumhaus**

Bavariastraße 11

Telefon: 089 7678-0

Mo – So: 00:00 – 24:00 Uhr

## **Psychiatrische Institutsambulanz der Klinik Mengerschwaige**

Geiselgasteigstraße 203

Telefon: 089 642723-24

Mo – Fr: 09:00 – 16:00 Uhr

## **THERAPEUTISCHE ANGEBOTE.**

---

### **! Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns**

Telefon: 0921 88099-40410

Mo – Do: 09:00 – 17:00 Uhr, Fr 09:00 – 13:00 Uhr

### **Terminservicestelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns**

Telefon: 116 117

Mo – So: 00:00 – 24:00 Uhr

### **Psychotherapeuten-Suchdienst der Psychotherapeutenkammer Bayern**

[www.ptk-bayern.de](http://www.ptk-bayern.de)

## **KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLEN.**

---

### **! Münchner Insel**

Marienplatz Untergeschoss

Telefon: 089 220041 oder 089 21021848

Mo – Fr: 09:00 – 18:00 Uhr, Do: 11:00 – 18:00 Uhr

### **Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen**

Saarstraße 5

Telefon: 089 334041

Mo – Fr: 09:00 – 13:00 Uhr und 14:30 – 17:00 Uhr

### **FrauenTherapieZentrum, Psychosoziale Beratung**

Güllstraße 3

Telefon: 089 747370-0

Mo – Fr: 10:00 – 13:00 Uhr, Mo – Do: 14:30 – 17:00 Uhr

### **Psychologischer Dienst für Ausländer (Caritas)**

Bayerstraße 73, 2. OG

Telefon: 089 23114960

### **Psychologischer Dienst für MigrantInnen (AWO)**

Goethestraße 53

Telefon: 089 544247-53 (türkisch, deutsch)

Mo – Fr: 11:00 – 12:00 Uhr

Telefon: 089 544247-62

(serbisch, kroatisch, bosnisch, deutsch)

Di – Do: 11:00 – 12:00 Uhr

### **KontaktTee Begegnungsstätte**

Balanstraße 17

Telefon: 089 4487888 oder 089 48953563

### **Beratungsangebot Prisma**

Kirchenstraße 32

Telefon: 089 4488586 oder 089 20035125

Mo – Fr: 17:00 – 19:00 Uhr

## **IN EINER KRISE.**

---

### **i Krisendienst Psychiatrie**

Telefon: 0800 6553000

täglich 00:00 – 24:00 Uhr

## **SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE (SPDI).**

---

### **i wohnortnahe Kontakt- und Beratungsstellen:**

#### **SpDi Bogenhausen / Region Nord-Ost**

Denninger Straße 225

Telefon: 089 9320-03

#### **SpDi Giesing**

Pilgersheimer Straße 38

Telefon: 089 652021

#### **SpDi Laim**

Westendstraße 245

Telefon: 089 547020-30

### **SpDi Stadtmitte**

Paul-Heyse-Straße 20

Telefon: 089 233-47234

### **SpDi München Nord**

Riemerschmidstraße 16

Telefon: 089 452235210

### **SpDi Neuhausen-Nymphenburg**

Leonrodstraße 54

Telefon: 089 126991-452

### **SpDi München-Perlach**

Peschelanger 11 / V

Telefon: 089 671051

### **SpDi Schwabing / Milbertshofen**

Dachauer Straße 9 / 9a (Eingang Marsstraße)

Telefon: 089 330071-30

### **SpDi München West**

Landsberger Str. 367 / IV

Telefon: 089 5897707-0

### **SpDi für Frauen, FrauenTherapieZentrum**

Güllstraße 3

Telefon: 089 747370-70

## **FÜR KINDER UND JUGENDLICHE.**

---



### **Beratungsstelle für Seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Gesundheitsreferat**

Schwanthalerstraße 69

Telefon: 089 23366933

### **Klinikum der Universität München, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie**

Nußbaumstraße 5a

Telefon: 089 440055931

### **Kbo-Heckscher-Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie**

Deisenhofener Straße 28

Telefon: 089 9999-0

## **München Klinik Schwabing, Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik**

Kölner Platz 1

Telefon: 089 3068-0 oder 3068-5700

## **HILFEN IM ALTER.**

---

### **I Gerontopsychiatrischer Dienst München Ost**

Schwansseestraße 16

Telefon: 089 6914802

### **Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd**

Garmischer Straße 211

Telefon: 089 517772-300

### **Gerontopsychiatrischer Dienst München West**

Landsberger Str. 367

Telefon: 089 59991560

### **Gerontopsychiatrischer Dienst München Nord**

Troppauer Straße 10

Telefon: 089 452235-240

## **SELBSTHILFE / ANGEHÖRIGENHILFE.**

---

### **I Selbsthilfezentrum München**

Westendstraße 68

Telefon: 089 5329560

[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

### **Münchner Psychiatrie-Erfarene (MüPE) e.V.**

Thalkirchner Straße 10

Telefon: 089 26023025

### **Münchner Angstselbsthilfe MASH**

Bayerstraße 77a / Rgb

Telefon: 089 515553-0

### **Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer München e.V.**

Landsberger Straße 139 RGB

Telefon: 089 5024673

## TELEFONBERATUNG UND ONLINEFOREN.

---



### **Telefonseelsorge**

Telefon: 0800 1110111 (ev.), 0800 1110222 (kath.)  
täglich 00:00 – 24:00 Uhr

### **»Nummer gegen Kummer« für Kinder und Jugendliche**

Telefon: 116111

Mo – Sa: 14:00 – 20:00 Uhr

### **»Nummer gegen Kummer« Elterntelefon**

Telefon: 0800 1110550

Mo – Fr: 09:00 – 17:00 Uhr, Di + Do: 09:00 – 19:00 Uhr

### **SeeleFon: Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen**

Telefon: 0228 71002424

Mo – Do: 10:00 – 12:00 Uhr + 14:00 – 20:00 Uhr,

Fr: 10:00 – 12:00 Uhr + 14:00 – 18:00 Uhr

seelefon@psychiatrie.de

### **Nightline München e.V.:**

#### **Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende**

Telefon: 089 2316 5656

Mo – Sa: 21:00 – 00:30 Uhr

### **Online-Informationsangebot mit Diskussionsforum für Jugendliche**

[www.fideo.de](http://www.fideo.de)

### **Online-Diskussionsforum der Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

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

Unser Ziel ist es, die Versorgung  
depressiv erkrankter Menschen und  
derer Angehörigen zu verbessern.

## **DANKE FÜR IHRE SPENDE!**

### **BANKVERBINDUNG.**

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.  
Stadtsparkasse München  
IBAN: DE82 7015 0000 1000 4836 59  
BIC: SSKMDEMM XXX

### **SCAN QR CODE.**

Wir verlinken Sie zu  
unserer Spendenseite.



**MUENCHEN-DEPRESSION.DE**



**089 540 45 120**



**AKTION\_DEPRESSION**



**MUENCHNERBUENDNISGEGENDEPRESSION**



**INFO@MUENCHEN-DEPRESSION.DE**