

## Selbsteinschätzung Depression

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter: ja nein

1. Gedrückter Stimmung  ja  nein
2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen  ja  nein
3. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe.  ja  nein
4. Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl  ja  nein
5. Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen  ja  nein
6. Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik.  ja  nein
7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit  ja  nein
8. Hartnäckigen Schlafstörungen  ja  nein
9. Vermindertem Appetit  ja  nein
10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken  ja  nein

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 Test-Ergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenheilkunde, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).*



### Kontakt:

Mail: [info@ebgd.de](mailto:info@ebgd.de)  
Web: [www.ebgd.de](http://www.ebgd.de)

### Spendenkonto:

Essener Bündnis gegen Depression e.V.  
Nationalbank Essen  
IBAN: DE72360200300004531167  
BIC: NBAGDE3E

Druck mit freundlicher Unterstützung der



# Depression kann jeden treffen



essener  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**



Foto: stockdisc



Foto: plempicture/masot



Foto: Bananastock



Foto: B. Klierheisterkamp

## Depression kann jeden treffen

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression, Tendenz steigend. Dennoch wird diese Krankheit in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und nicht selten missverstanden. Eine Depression ist kein Ausdruck persönlichen Versagens. Sie kann jeden treffen – unabhängig von Beruf und sozialer Lage, Männer, Frauen und auch Kinder.

Oft sind die Symptome auf den ersten Blick nicht eindeutig erkennbar oder zeigen sich in körperlichen 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 eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.*

## Depression hat viele Gesichter

Besondere Belastungen – wie zum Beispiel der Verlust einer geliebten Person oder ständige Überforderung – können zu einer Depression führen.

Sie kann aber auch schlagartig in das Leben eines Menschen treten. Manche Menschen erleiden nur eine depressive Phase, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder.

Auch Symptome können sehr verschieden sein:

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

Der Schweregrad ist unterschiedlich, bis hin zum völligen 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 medizinische Hilfe.*

## Depression ist gut behandelbar

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.

Bei einer Depression werden positive Gefühlssignale vermindert und negative durch die Stoffwechselstörung verstärkt. Genau hier setzen die Medikamente an: Im Laufe der Behandlung lassen die depressiven Symptome nach. Um die Genesung zu stabilisieren, ist meist eine regelmäßige und oft Monate dauernde medikamentöse Therapie notwendig.

Übrigens machen diese Medikamente nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit.

In einer Psychotherapie, die sich insbesondere bei leichten und mittelschweren Depressionen bewährt hat, lernen die Patienten Strategien, die ihnen einen anderen Umgang mit Problemen ermöglichen.

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

Wege aus der Depression:

Sie sind vielfältig und richten sich an jedem Einzelnen aus.