



WIKI
POCKET

DEPRESSION

Informationen für Betroffene

[NEURAXWIKI.DE](https://neuraxwiki.de)



NEURAX
WIKI®

DIE NEURAXWIKIPRINT PRODUKTE



1. HAUPTTRATGEBER

Sozialrecht

+



2. ERGÄNZUNGEN

zum Haupttratgeber Sozialrecht

Die neuraxWiki Ratgeberreihe bietet Hilfestellung bei der Beantwortung sozialrechtlicher und psychosozialer Fragen.

RATGEBER KOSTENFREI BESTELLEN: [NEURAXWIKI.DE](https://neuraxwiki.de)

DEPRESSION

Informationen für Betroffene

Hinweis im Sinne des Gleichberechtigungsgesetzes

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung (z. B. Patient/Patientin) verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichberechtigung für alle Geschlechter.

Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Ihre Folgen für den Einzelnen und die Gesellschaft werden aber immer noch unterschätzt. In den letzten Jahren hat die Zahl depressiver Erkrankungen rasant zugenommen. Deutschlandweit leiden etwa 6,2 Millionen Menschen im Laufe eines Jahres unter einer depressiven Episode.¹ Die sehr unterschiedlichen Erscheinungsformen können gravierende Auswirkungen auf alle Lebensbereiche haben.

Dieser Pocket-Ratgeber bietet Ihnen einen Überblick über die Erkrankung Depression. Die ersten Seiten fassen die wichtigsten Informationen zusammen – von den Ursachen über die Diagnostik bis zu Therapieoptionen und Alltags-Tipps. In einem kleinen Glossar können Sie alle markierten Begriffe in Zusammenhang mit einer Depression nachschlagen. Abschließend finden Sie wichtige Adressen und Ansprechpartner.



Depressive Verstimmung oder Depression?

Die meisten Menschen kennen traurige und mutlose Phasen, in denen ihnen scheinbar jede Energie fehlt und in denen sie sich zurückziehen wollen. Ab welchem Zeitpunkt sich daraus eine Depression entwickelt, ist nicht immer leicht erkennbar. Die Übergänge sind oftmals fließend.

Von einer depressiven Erkrankung wird gesprochen, wenn die **Symptome länger als 14 Tage** anhalten und den Menschen deutlich beeinträchtigen. Neben der Niedergeschlagenheit gehören eine erhebliche Antriebsstörung und Interessenverlust zu den typischen Symptomen.

Ursachen einer Depression

Die medizinische Forschung geht davon aus, dass eine Depression durch das **Zusammentreffen zahlreicher Faktoren** ausgelöst wird. Genetisch-epidemiologischen Studien zufolge treten depressive Erkrankungen familiär gehäuft auf. Angehörige ersten Grades haben ein etwa 3- bis 5-mal höheres Risiko im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung, selbst an einer Depression zu erkranken.²

Des Weiteren deuten Studien darauf hin, dass bei depressiven Menschen ein Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn (sogenannte Neurotransmitter wie → **Serotonin**, → **Dopamin**, → **Noradrenalin**, → **Acetylcholin**, → **Gamma-Aminobuttersäure**) besteht.

Zudem gelten belastende Lebensereignisse wie Trennungen, Todesfälle, eine schwierige Kindheit, Traumata, körperliche Erkrankungen oder der Verlust des Arbeitsplatzes als mögliche auslösende Faktoren. Auch nicht mehr zu bewältigender **Stress wird als einer der häufigsten Ursachen** für eine depressive Krankheitsphase angesehen. Bestimmte Denkgewohnheiten und innere Einstellungen können beim Bestehen zusätzlicher Risikofaktoren ebenfalls zur Entstehung einer Depression beitragen. Neigt ein Mensch z. B. im Alltag zu Unsicherheit und Ängstlichkeit, können belastende Lebensphasen zu einer Aktivitätsminderung, sozialem Rückzug oder anhaltender Passivität führen. Fehlen dann entsprechende Anregungen oder äußere Anreize, können sich innere Leere, Einsamkeit und Isolation ausbreiten.³

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen und wieder eine lebensbejahende Haltung zu gewinnen, benötigen Betroffene professionelle Unterstützung.

Symptome einer Depression

Die möglichen Anzeichen einer Depression können sehr vielfältig sein. Als **Hauptsymptome** gelten **Niedergeschlagenheit/gedrückte Stimmung, Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit sowie Interessenverlust und Freudlosigkeit**. Den Patienten fällt es oft schwer, selbst alltägliche Verrichtungen auszuführen. Je nach Schweregrad ihrer Beeinträchtigungen, benötigen Erkrankte Unterstützung im täglichen Leben.

Weitere typische Symptome einer Depression sind:

- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Grübeln
- Schlafstörungen
- Negative und pessimistische Zukunftsaussichten
- Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens
- Hoffnungslosigkeit
- Sozialer Rückzug
- Leistungsabfall
- Wenig Appetit, seltener: Gesteigerter Appetit
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Angstempfindungen
- Suizidgedanken bzw. -handlungen



Diagnosestellung

In Abgrenzung zu eher alltäglichen Gefühlen von Traurigkeit und Unlust werden die zuvor genannten Symptome erst dann zu einer depressiven Störung, wenn

- mindestens 2 Haupt- und 2 weitere Symptome gleichzeitig vorliegen,
- diese Symptome eine bestimmte Intensität erreichen,
- sie über mindestens 2 Wochen bestehen und
- sie im Leben der Betroffenen zu Beeinträchtigungen oder Leiden führen.⁴

Sollten diese Faktoren zutreffen, ist eine professionelle Abklärung und **Diagnosestellung durch einen Facharzt** unbedingt erforderlich. Dieser prüft in der Regel zuerst, ob die depressive Symptomatik nicht

durch eine körperliche Krankheit (z. B. eine Schilddrüsenerkrankung) verursacht wurde. Wenn körperliche Ursachen ausgeschlossen werden können, sollte eine psychologische Untersuchung erfolgen. Zur Diagnosestellung setzen Therapeuten speziell entwickelte Fragebögen ein und führen Interviews durch. Diese klinische Einschätzung kann durch Verhaltensbeobachtung ergänzt werden.

Wird eine Depression frühzeitig erkannt und fachgerecht behandelt, begünstigt das einen positiven Verlauf und verhindert oftmals schwerwiegende Folgen.

Therapieoptionen

Menschen mit depressiven Erkrankungen benötigen professionelle Hilfe. Oft fällt es Betroffenen schwer, sich dies einzugestehen. Manche schämen sich, haben Angst vor der Reaktion von Angehörigen, Freunden und Arbeitskollegen – und lehnen daher eine Behandlung ab.

WICHTIG

Durch ärztliche Unterstützung können depressive Episoden in der Regel verkürzt und Beschwerden gelindert werden.

Die Behandlung hängt von der individuellen Diagnose ab. Bei einer leichten Ausprägung kann eine Psychotherapie ausreichen, bei mittelschweren bis schweren Depressionen ist der Einsatz von Antidepressiva meist unumgänglich. Oft entscheidet sich der behandelnde Arzt auch für eine Kombination aus Medikamenten mit ergänzenden Therapiebausteinen.

Pharmakologische Therapie

Bei der Behandlung depressiver Erkrankungen kommen in erster Linie Antidepressiva zum Einsatz. Diese besitzen sehr unterschiedliche Wirkprofile, so dass heute für fast jede Form der Depression ein geeignetes Medikament zur Verfügung steht.

Antidepressiva greifen in den Gehirnstoffwechsel ein und bringen **den im Rahmen der Erkrankung oft gestörten Neurotransmitterhaushalt** wieder ins **Gleichgewicht**. Durch eine Erhöhung des Serotonin-, Noradrenalin- oder Dopamin-Spiegels im Gehirn können sie helfen, die Symptome einer Depression zu verbessern bzw. zu unterdrücken.

Sie können je nach genauem Wirkprofil die Stimmung aufhellen, den Antrieb steigern, beruhigen, entspannen, den Schlaf anstoßen oder angstlösend wirken. Des Weiteren können einige Antidepressiva auch zur unterstützenden Therapie bei chronischen Schmerzen eingesetzt werden.

Die gewünschte Wirkung stellt sich in der Regel **frühestens nach 1 bis 3 Wochen** ein. In manchen Fällen kann es auch bis zu 6 Wochen dauern, bis der Effekt vollständig beurteilbar ist. Dies gilt insbesondere für ältere Patienten. Nach Eintritt der Wirkung ist es wichtig, dass Patienten die Medikation nicht ohne Rücksprache mit ihrem Arzt absetzen. In vielen Fällen ist für eine dauerhafte Besserung der Symptome und die Verhinderung eines Rückfalls eine regelmäßige Einnahme über mehrere Monate oder sogar Jahre erforderlich.

WICHTIG

Diese Medikamente machen nicht abhängig und verändern nicht die Persönlichkeit!

Manchmal hat das gewählte Antidepressivum nicht die gewünschten Effekte. Die Medikamente wirken nicht bei jedem Patienten in gleicher Weise. Der behandelnde Arzt wird dann eine Änderung der Medikation vorschlagen. In jeder Eindosier- und Umstellungsphase sollten

die Wirkung und etwaige Nebenwirkungen besonders engmaschig überprüft werden, damit die Medikamente und deren Dosierung an den individuellen Bedarf angepasst werden können.⁵

Pflanzliche Präparate

Bei leichten bis mittelschweren Depressionen können auch pflanzliche Mittel in Betracht kommen. Das gängigste pflanzliche Antidepressivum ist **Johanneskraut**.⁶ Es kann die Stimmung aufhellen und beruhigen, allerdings kann es bis zum Eintritt der Wirkung ebenfalls mehrere Wochen dauern.

Hinweis: Auch Johanneskraut kann Nebenwirkungen haben. Charakteristisch sind z. B. allergische Reaktionen und eine erhöhte Lichtempfindlichkeit mit sonnenbrandähnlichen Symptomen. Johanneskraut kann zudem mit zahlreichen Medikamenten Wechselwirkungen haben, z. B. mit anderen Antidepressiva, Blutverdünnern oder der Antibabypille. Lassen Sie sich daher unbedingt vor einer Einnahme von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten. Dies gilt insbesondere dann, wenn Sie auch andere Medikamente einnehmen.



Psychotherapie

Die Psychotherapie ist neben der Verordnung von Arzneimitteln das wichtigste Instrument bei der Behandlung seelischer Probleme.

Damit eine Psychotherapie bewilligt wird, müssen folgende **Voraussetzungen** erfüllt sein:

- Eine psychische Krankheit wurde diagnostiziert
- Ein Behandlungserfolg ist zu erwarten, d. h. der Patient ist motiviert und ist in der Lage, aktiv an der Therapie teilzunehmen
- Der Betroffene nimmt keine Suchtmittel bzw. ist voraussichtlich nach maximal 10 Therapiestunden abstinent

Antragsverfahren

Um eine psychotherapeutische Behandlung beginnen zu können, muss der Betroffene einen Antrag auf Feststellung der Leistungspflicht für Psychotherapie bei seiner **gesetzlichen Krankenkasse** stellen. Gemeinsam mit einem Bericht des Psychotherapeuten über Diagnose, Indikation sowie Art und Dauer der angestrebten Therapie wird der Antrag durch einen Gutachter der Krankenversicherung geprüft. Während des anonymisierten Verfahrens erhält die Krankenkasse keinen Einblick in die Patientendaten. Wird der Antrag abgelehnt, besitzt der Patient die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen.

Psychotherapeutische Behandlungsformen

Die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland finanzieren verschiedene psychotherapeutische Verfahren. Der erste Kontakt zu einem Psychotherapeuten findet in der sogenannten **psychotherapeutischen Sprechstunde** statt. Einen Termin hierfür erhalten Betroffene in der Regel innerhalb von 4 Wochen. In dem Gespräch wird abgeklärt, ob eine Psychotherapie sinnvoll bzw. notwendig ist.

Psychotherapeutische Akutbehandlung

Eine **psychotherapeutische Akutbehandlung** kommt in Betracht, wenn der Betroffene zeitnah eine Psychotherapie benötigt, aktuell allerdings kein freier Therapieplatz vorhanden ist. Die Maßnahme zielt darauf ab, eine Chronifizierung der Erkrankung zu vermeiden und akute Symptome des Patienten zu lindern. Eine intensive Aufarbeitung findet in der anschließenden Psychotherapie statt.

Psychoanalytisch begründete Verfahren

Hierbei handelt es sich um eine an möglichen Ursachen orientierte Psychotherapie, die sich insbesondere mit der unbewussten Dynamik neurotischer, psychischer und körperlicher Symptome befasst. Es werden 2 auf der Psychoanalyse basierende Ansätze angewendet:

1. **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** konzentriert sich auf einen aktuellen Konflikt, den therapeutischen Prozess und das Behandlungsziel
2. **Analytische Psychotherapie** befasst sich mit der Persönlichkeitsstruktur des Patienten und ist auf längere Zeit angelegt

Verhaltenstherapie

Diese Therapieform basiert auf dem Prinzip, dass dysfunktionales Verhalten erlernt wird und somit auch wieder verlernt werden kann. Mit Methoden wie der Konfrontation mit auslösenden Reizen, Verhaltensübungen, Übungen des Modelllernens und psychologischen Selbstkontrolltechniken versucht der Therapeut, dem Patienten negative Verhaltensmuster bewusst zu machen und sie durch neue, positive Muster zu ersetzen.

Behandlungsdauer

Die Länge der Therapie ist abhängig von der Therapieform. In der Kurzzeittherapie können z. B. 12 Stunden als Einzeltherapie oder bis zu 12 Doppelstunden als Gruppentherapie, in der analytischen Psychotherapie bis zu 300 Stunden verschrieben werden. Eine Verlängerung der Therapie kann beantragt werden.

Probestunden

Ein **gutes, vertrauensvolles Verhältnis zum Therapeuten** und die **passende Therapieform** sind für den Behandlungserfolg zentral. Daher können Betroffene bis zu 4 Probestunden in Anspruch nehmen. Diese werden nicht auf die Therapie angerechnet.

Psychotherapeutenanbieter

Jeweils unter der Voraussetzung der kassenärztlichen Zulassung können Patienten wählen zwischen:

- **Psychologischen Therapeuten** – nach Bedarf für Erwachsene, Kinder und Jugendliche: Psychologen, die sich zum Psychotherapeuten weitergebildet haben
- **Ärztlichen Psychotherapeuten** – nach Bedarf für Erwachsene, Kinder und Jugendliche: (Fach-) Ärzte, die eine Ausbildung bzw. eine Weiterbildung im Bereich Psychotherapie oder Psychoanalyse haben; diese dürfen im Gegensatz zum psychologischen Psychotherapeuten auch Medikamente (Psychopharmaka) verschreiben

- **Kinder- und Jugendpsychotherapeuten** – Psychologen, (Sozial-) Pädagogen oder Sozialarbeiter mit zusätzlich abgeschlossener Kinder- und Jugendpsychotherapeuten-Ausbildung

Weitere unterstützende Therapieverfahren

In vielen Fällen, insbesondere bei schweren Depressionen oder längerem Krankheitsverlauf, ist es sinnvoll weitere Therapiebausteine zu nutzen. Solche unterstützenden Therapieverfahren werden im stationären, teilstationären und ambulanten Bereich in der Regel als Bestandteile eines integrierten Konzepts angeboten:

- → **Therapeutischer Schlafentzug (Wachtherapie)**
- → **Elektro-Krampftherapie (EKT)**
- → **Ergotherapie**
- **Entspannungsverfahren** wie Meditation oder Yoga, um Symptome wie Unruhe, Angst, Anspannung oder Schlafstörungen zu verbessern

- **Sport- und Bewegungstherapie** kann durch die Ablenkung von negativen Gedanken, die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und die häufig damit verbundene soziale Interaktion die Stimmung verbessern. Die Kosten für → **Rehabilitationssport** übernimmt die Krankenkasse, wenn der behandelnde Arzt diesen für notwendig erachtet und eine entsprechende Verordnung ausstellt

Leben mit Depressionen

Betroffene und Angehörige können lernen, mit der Erkrankung und ihren verschiedenen Symptomen bestmöglich umzugehen. Hierbei können behandelnde Ärzte oder Fachpersonal unterstützend zur Seite stehen.

Umgang mit der Erkrankung

Während der Krankheitsepisoden und in Phasen, in denen sich diese ankündigen, gibt es einige Strategien für den Alltag, die Ihnen bei der Bewältigung Ihrer psychischen Erkrankung helfen können.

Tagesstruktur erhalten

In einer akut depressiven Phase fühlen Sie sich vielleicht nicht in der Lage, aufzustehen und hinauszugehen. Dadurch verschlechtert sich die Stimmung zusätzlich, es entsteht ein Teufelskreis. In dieser Situation sind konkrete „Alltagsanker“ hilfreich, um den Tag zu strukturieren. Empfehlenswert ist, dass Sie morgens zu einer bestimmten Zeit aufstehen, einen Spaziergang machen, zu festen Zeiten eine Mahlzeit zu sich nehmen und leicht zu bewältigende Aufgaben erledigen. Rituale helfen, dem Tag eine Zeitstruktur, Aufgabe und Sinn zu geben.

Aktiv bleiben

Auch wenn es Ihnen schwerfällt, sollten Sie versuchen, möglichst viele Dinge zu unternehmen, die Ihnen normalerweise Freude bereiten. Sport und körperliche Betätigung sind besonders zu empfehlen. Schon kleine Ziele, die keinen Stress und damit mögliche negative Gedanken erzeugen, wirken sich vorteilhaft auf das Befinden aus. Dazu zählen beispielsweise ein Spaziergang in der Natur oder das Ausprobieren neuer Hobbys.



Soziale Kontakte pflegen

Versuchen Sie, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Bereits der tägliche Gang zum Bäcker oder Kiosk hilft, zumindest den vollständigen sozialen Rückzug zu vermeiden und die Ängste vor anderen Menschen nicht überhand nehmen zu lassen.

Suchtmittel vermeiden

Drogen und Alkohol scheinen belastende Probleme kurzfristig verschwinden zu lassen, führen aber langfristig zu weiteren Schwierigkeiten und verschlimmern die Gesamtsituation. Von Suchtmitteln ist daher dringend abzuraten!

Medikamente korrekt einnehmen

Nehmen Sie verschriebene Medikamente unbedingt korrekt und regelmäßig ein. Bei Antidepressiva dauert es meist eine Weile, bis eine Stimmungsbesserung bemerkbar ist. Wenn die gewünschte Wirkung auch nach 4–6 Wochen nicht eintritt oder es zu beeinträchtigenden Nebenwirkungen kommt, sollten Sie so bald wie möglich mit dem behandelnden Arzt darüber sprechen.

Mit Suizidgedanken richtig umgehen

Wenn Sie Suizidgedanken haben, sollten Sie darüber mit nahen Freunden, Angehörigen, einem Arzt, Mitarbeitern des sozialpsychiatrischen Dienstes, der Telefonseelsorge oder anderen Notdiensten sprechen. Bei akuten Krisen sollten Sie – auch nachts – das nächstgelegene Krankenhaus oder den ärztlichen Notdienst aufsuchen.

WICHTIG

Im Notfall können Sie die TelefonSeelsorge unter (0800) 111 0 111 oder (0800) 111 0 222 rund um die Uhr kostenfrei und anonym erreichen. Weitere Infos unter: www.telefonseelsorge.de

Außerdem können Sie sich an das kostenfreie Selbsthilfetelefon „SeeleFon“ des Psychiatrienetzwerks unter (0228) 71 00 24 25 oder (0180) 5 95 09 51 wenden.

Selbsthilfe und Selbstverantwortung

Um zum Experten für Ihre Erkrankung zu werden, sind der Besuch von **Selbsthilfegruppen** und → **Psychoedukationskursen** empfehlenswert. Gerade für depressiv erkrankte Menschen, die unter sozialem Rückzug und Antriebslosigkeit leiden, kann der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen dabei helfen, wieder aktiver am Leben teilzunehmen.

Ein weiterer Schritt zur Selbstverantwortung kann das Führen eines **Stimmungstagebuchs** sein. Es hilft Ihnen, einen Überblick über Ihren Stimmungsverlauf zu bekommen und Frühwarnzeichen für Stimmungsstörungen und Abweichungen vom Normalzustand rechtzeitig zu erkennen. Auch Gegenstrategien, Tages- und Wochenpläne mit einfachen, realistischen Zielen, positive Ereignisse und weitere Ideen können Sie hier notieren.

SIE MÖCHTEN MEHR WISSEN?

Weitere Informationen z. B. zu den Themen **Rehabilitation** und **Behinderung** finden Sie im großen neuraxWiki Ratgeber Depression.

**JETZT
KOSTENFREI
BESTELLEN**



NEURAXWIKI.DE

Glossar

Acetylcholin

Neurotransmitter (Nervenbotenstoff), der u. a. für die Muskelkontraktionen im Körper zuständig ist und somit sämtliche Bewegungen unserer Muskeln auslöst. Auch für Denkprozesse, Gedächtnis und viele weitere Gehirnfunktionen ist Acetylcholin von großer Bedeutung.

Dopamin

Ist als Nervenbotenstoff im Gehirn u. a. für die Steuerung körperlicher Bewegungen, Feinmotorik, psychisches Wohlbefinden, Glücksgefühle und Motivation verantwortlich. Ein Mangel an Dopamin durch das Absterben Dopamin-produzierender Nervenzellen führt zur Parkinson-Erkrankung; ein Überschuss des Botenstoffs kann dagegen zu Halluzinationen, Wahnvorstellungen und Schizophrenie führen.

Elektrokrampf-Therapie (EKT)

Wird bei schweren oder chronischen Depressionen eingesetzt, wenn pharmakologische oder psychologische Therapien nicht ausreichend wirken. Mithilfe von Elektroden an der Kopfhaut wird das Gehirn mit elektrischen Impulsen angeregt, wodurch ein epileptischer Anfall ausgelöst wird. Bei wiederholter Anwendung werden hirneigene Heilungsprozesse angestoßen, neue Nervenzellen gebildet sowie neue Verbindungen im Gehirn geknüpft.

Ergotherapie

Ist darauf ausgelegt, verlorene körperliche und geistige Kompetenzen durch gezielte aktive Bewegung oder geistige Arbeit wiederzuerlangen. Bei einer Depression kommen z. B. kreativ-gestalterische Therapiemittel (Kunst, Musik), handwerkliche Übungen oder Gedächtnistraining zum Einsatz.

Gamma-Aminobuttersäure (GABA)

Neurotransmitter, der im Gehirn insgesamt dämpfend wirkt und auch für die Gefühlslage von Bedeutung ist. Ein Mangel kann z. B. zu innerer Unruhe, Schlafstörungen und Ängsten führen.

Noradrenalin

Bekannt als „Stresshormon“ steigert es u. a. den Herzschlag, Blutdruck, die Konzentration und Wachheit. Ein Noradrenalin-Mangel gilt als eine der möglichen Ursachen von Depressionen.

Psychoedukationskurse

Einzel- oder Gruppenkurse unter fachtherapeutischer Leitung, die über das Krankheitsbild informieren und das Verständnis und den selbstverantwortlichen Umgang mit der Erkrankung fördern.

Rehabilitationssport

Kurz: Reha-Sport; von speziell ausgebildeten Trainern angeleitete und auf bestimmte Krankheiten spezialisierte Übungen. Die Kurse sollen den körperlichen und psychischen Folgen einer Erkrankung und/oder einer (drohenden) Behinderung entgegenwirken.

Serotonin

Im Volksmund auch „Glückshormon“ genannt, ist ein Botenstoff, der neben vielen anderen Prozessen die Emotionen beeinflusst. Ein gestörtes Serotonin-Gleichgewicht gilt als Einflussfaktor bei Krankheiten wie Depressionen, Zwangserkrankungen und Angststörungen.

Therapeutischer Schlafentzug (Wachtherapie)

Durch einen nächtlichen oder halbnächtlichen (2. Nachthälfte!) Schlafentzug kann bei Patienten mit Depressionen, die häufig unter einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus leiden, eine Verbesserung des Morgentiefs und Antriebs herbeigeführt werden.

Wichtige Adressen und Ansprechpartner

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Die Internetseite bietet u. a. ein Onlinediskussionsforum Depression, ein Kinder und Jugendforum Depression, das Aktionsnetz Depression am Arbeitsplatz und das Psychiatriekonsil, in dem Experten online um Rat gefragt werden können.

www.deutschedepressionshilfe.de

Deutsche DepressionsLiga e. V.

Bundesweit aktive Patientenvertretung für an Depressionen erkrankte Menschen. Die Mitglieder der Organisation sind entweder selbst von der Krankheit Depression betroffen oder Angehörige von Patienten.

www.depressionsliga.de

Psychiatrienetz

Psychiatrienetzwerk verschiedener Verbände und Verlage. Auf der Internetseite gibt es eine Suchmaschine zu sozialpsychiatrischen Diensten, stationären und ambulanten Einrichtungen, Selbsthilfe und Angehörigengruppen, ein SelbsthilfeTelefon sowie zahlreiche Informationen über Krankheitsbilder, Behandlungskonzepte, Psychopharmaka und ähnliches.

www.psychiatrie.de

Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e. V. (DGSP)

Die DGSP setzt sich für eine menschenrechtsbasierte psychiatrische Behandlung und Versorgung sowie bessere Lebensbedingungen für psychisch erkrankte Menschen ein. Ihre Mitglieder sind psychiatrisch Tätige aller Berufsgruppen, Psychiatrieerfahrene und deren Angehörige sowie Träger sozialpsychiatrischer Angebote.

www.dgspev.de

Aktion Psychisch Kranke e. V.

Die Aktion Psychisch Kranke e. V. stellt auf ihrer Internetseite zahlreiche Publikationen, Downloads und Projekte aus dem Themenbereich psychische Gesundheit vor.

www.apkev.de

Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

Die KBV bietet auf ihrer Internetseite eine regionale Psychotherapeutenuche an. Die meisten Kassenärztlichen Vereinigungen bieten zudem eine telefonische Beratung an.

www.kbv.de/html/arztsuche.php

Quellen

- ¹ „S3-Leitlinie/ NVL Unipolare Depression“. Hrsg. DGPPN, 2015.
Abgerufen unter www.leitlinien.de/nvl/html/depression/kapitel-1
- ² „Genetik depressiver Störungen. Übersichtsarbeit“. Schulte-Körne, G., Allgaier, A.-K.,
Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 36 (1), 2008, S. 29.
- ³ „Depression. Psychodynamik und Therapie“. Will, H., et al.
Stuttgart: Kohlhammer, 2019, S. 59 f.
- ⁴ „Depression“. Ihle, W., et al. Göttingen: Hogrefe Verlag, 2012, S. 5.
- ⁵ „S3-Leitlinie/ NVL Unipolare Depression“. Hrsg. DGPPN, 2015.
Abgerufen unter www.leitlinien.de/nvl/html/depression/kapitel-3
- ⁶ „Depression/ Schlafstörungen, Pflanzliche Mittel für die Psyche“.
Ärzte Zeitung. Dr. Thomas Meißner. Abgerufen unter:
www.aerztezeitung.de/Medizin/Pflanzliche-Mittel-fuer-die-Psyche-242547.html

Impressum

Herausgeber und Redaktion

neuraxFoundation gGmbH

Elisabeth-Selbert-Straße 23, D-40764 Langenfeld

Telefon: (0 21 73) 9 99 85 00

E-Mail: info@neuraxFoundation.de

www.neuraxFoundation.de

1. Auflage: Stand 01.10.2021

Konzept und Layout

Laureen Ley

Satz und Reinzeichnung

Anna Jessica Eickhoff

Fotos und Illustrationen

© istockphoto.com/nortonrsx, KatarzynaBialasiewicz, laflor,
Xesai, Marjan_Apostolovic, SilviaJansen, ArtistGNDphotography



Alle Rechte vorbehalten

© 2021 neuraxFoundation

Der Ratgeber einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung inner- oder außerhalb des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Weder das Werk noch Teile hiervon darf/dürfen – auch nicht auszugsweise – in irgendeiner Form oder durch irgendein Verfahren genutzt, verbreitet, vervielfältigt, reproduziert, übersetzt, mikroverfilmt oder in elektronische Systeme bzw. Datenverarbeitungsanlagen eingespeichert und/oder verarbeitet werden.

Für die getroffenen Angaben in diesem Werk wird seitens Redaktion und Herausgeber keine Haftung übernommen.

Mit freundlicher Unterstützung von





**ONLINE
SERVICE**

NEURAXWIKI.DE

Ihr Informationsportal zu sozialrechtlichen Ansprüchen und Leistungen bei neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen.

FÜR PATIENTEN, IHRE FAMILIEN UND FACHPERSONAL.

Über neuraxFoundation

Die neuraxFoundation gemeinnützige GmbH steht für therapeutisches, gesellschaftliches und soziales Engagement in der Neurologie und Psychiatrie.

Das Herzstück des gemeinnützigen Engagements ist der einzigartige sozialrechtliche Informationsdienst neuraxWiki.

neuraxFoundation gGmbH
Elisabeth-Selbert-Straße 23
D-40764 Langenfeld

Telefon: (0 21 73) 9 99 85 00
E-Mail: info@neuraxFoundation.de
www.neuraxFoundation.de



FOLGEN SIE UNS AUF FACEBOOK UND INSTAGRAM.