



DEPRESSION

kann jeden
treffen

paderborner bündnis gegen depression e.V.

**Hilfsangebote und Adressen
im Kreis Paderborn**



depression kann jeden treffen

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand.

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

depression hat viele gesichter

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. 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.

Wichtig: Wenn Sie im Zweifel sind, ob sie an einer Depression leiden, gehen Sie zum Arzt oder Psychotherapeuten.



depression ist behandelbar

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser Therapie und psychotherapeutischer Verfahren stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung.

Wichtig: Depressionen sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Sie lassen sich in aller Regel gut behandeln.

Die Broschüre wurde von den Mitgliedern der Arbeitsgruppe „Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige“ sowie „Öffentlichkeitsarbeit“ zusammengestellt.

ausgangslage und geschichte

Schätzungsweise leiden ca. 4 Mio. Menschen in Deutschland aktuell an einer depressiven Erkrankung. Diese Erkrankung hat viele Gesichter. Ihre Ursachen sind vielfältig.

Depressionen bleiben oft unbekannt und unbehandelt mit schweren Folgen für die Betroffenen, Angehörigen und die Gesellschaft.

Am 10. Oktober 2007 empfahl die Kommunale Gesundheitskonferenz des Kreises Paderborn dem Psychiatriebeirat, das Thema »Depression erkennen und behandeln« aufzugreifen mit dem Ziel der Entwicklung von Handlungsempfehlungen (Beschreibung der Ist-Situation, Bedarfsprüfung und Umsetzungsmaßnahmen).

Am 10. Dezember 2008 erfolgte nach mehrmonatiger Vorarbeit der Paderborner Initiative bestehend aus Vertretern des Kreises Paderborn, der Kliniken, der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten, der Krankenkassen, der Wohlfahrtsverbände, der PSAG e.V., sowie der Selbsthilfe- und Angehörigenvertretern unter der Schirmherrschaft des Landrats des Kreises Paderborn, Herrn Manfred Müller und des Bürgermeisters der Stadt Paderborn, Herrn Heinz Paus die Gründung des Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.

ziele und aufgaben

Zweck des Vereins ist die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege und der Fortbildung im Kreis Paderborn. Er soll dazu beitragen, das gesundheitliche Wohl depressiv erkrankter Menschen zu fördern, die Versorgung der Betroffenen zu verbessern und Maßnahmen zu unterstützen, welche die Diagnose und Therapie von Depressionen optimieren. Über diesen Weg soll auch die Häufigkeit von Suiziden und Suizidversuchen gesenkt werden.

aktivitäten

- Information der Öffentlichkeit über die Erkrankung Depression und erfolgreiche Behandlungsmethoden durch z.B. Aufklärungskampagnen mit Medienberichten, Plakaten, Informationsvideos, Broschüren, Kinospots, Informationsveranstaltungen etc.
- Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte und Multiplikatoren zur Optimierung von Diagnose und Therapie depressiver Störungen
- Enge Kontaktpflege mit den vor Ort tätigen Einrichtungen, die bereits in der Behandlung und Versorgung depressiver Menschen eingebunden sind (z.B. Psychiatrische Kliniken, Krankenhäuser, Reha-Kliniken, Beratungseinrichtungen, Krisendienste, niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten, Kirchen und Wohlfahrtsverbände)
- Implementierung eines Leitfadens für Medien zur Berichterstattung über Suizid
- Weiterentwicklung bestehender Versorgungsangebote und Förderung neuer Initiativen

arbeitsgruppen

- AG Öffentlichkeitsarbeit,
Ansprechpartnerin: Margot Becker,
Telefon: 05251 308288
- AG Fortbildung / Schulung,
Ansprechpartner: Dr. Gerd Kötschau,
Telefon: 05252 952610
- AG Selbsthilfe / Angebote für
Betroffene und Angehörige,
Ansprechpartnerin: Renate Linn,
Telefon: 05251 8782960

vorstand

Vorsitzender:
PD Dr. Bernward Vieten
Stellvertreter:
Dr. Gerd Kötschau
Schriftführerin:
Dipl.-Psych. Gabriele Hajok
Beisitzer/Innen:
Dr. Hans Ludwig Graefe,
Dipl. Soz. Päd. Margot Becker,
Dipl. Soz. Arb. Renate Linn,
Iris Pape

Das Paderborner Bündnis lebt von einem breiten Zusammenwirken verschiedener Einrichtungen und Personen. Ideen und Angebote zur Mitarbeit sind herzlich willkommen. Setzen Sie sich diesbezüglich mit der Geschäftsstelle oder den Ansprechpartnern der Arbeitsgruppen in Verbindung.

Das Paderborner Bündnis gegen Depression e.V. ist Mitglied im bundesweiten Netzwerk von über 50 lokalen Bündnissen.

Das Paderborner Bündnis gegen Depression e.V. zählt inzwischen ca. 90 Mitglieder. Hierzu gehören VertreterInnen der Stadt und des Kreises Paderborn, der LWL-Klinik, der niedergelassenen Ärzteschaft und Psychotherapeuten, der Krankenkassen, der Wohlfahrtspflege, der Selbsthilfe und Krankenhäuser, der PSAG e.V. sowie zahlreiche Einzelpersonen als Mitglieder.



*sie kann
wieder
lachen*

DEPRESSION

**ist
behandelbar**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an das
paderborner bündnis gegen depression e.v.

Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten,
Beratungsstellen, Gesundheitsamt,
Kliniken, Selbsthilfe.
www.buendnis-depression.de

1. Hilfsangebote für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige

Beratungsangebote

Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Paderborn

Telefon: 05251 308295, E-Mail: rotthoffC@kreis-paderborn.de,
www.kreis-paderborn.de

ANGEBOT:

- Beratung und Unterstützung für Menschen mit psychischen Problemen und geistigen Behinderungen sowie deren Angehörige
- Diagnostische Abklärung in Einzelfällen
- Information über bestehende Angebote und Weitervermittlung

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Paderborn e.V.
Telefon: 05251 29066-22, E-Mail: psb@awo-paderborn.de,
www.awo-paderborn.de

ANGEBOT:

- Einzelberatung von psychisch kranken Menschen
- Regelmäßige Freizeitgruppen
- Gesprächsgruppen für Angehörige

Psychosozialer Beratungsdienst des Caritasverbandes Paderborn e.V.

Telefon: 05251 1221-33, E-Mail: willemsen@caritas-pb.de,
www.caritas-pb.de

ANGEBOT:

- Einzel-, Paar- und Familienberatung für Personen mit psychosozialen Schwierigkeiten und psychischen Erkrankungen
- Angehörigenberatung
- Multiplikatoren-, Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit

Depressionssprechstunde der LWL-Klinik Paderborn

Telefon: 05251 295114, E-Mail: info@psychiatrie-paderborn.de,
www.lwl-klinik-paderborn.de

ANGEBOT:

- Unverbindliche Beratung bei Verdacht auf eine depressive Störung
- Diagnostik und Besprechung von Therapiemöglichkeiten depressiver Störungen für Betroffene und Angehörige mit der Möglichkeit weiterer ärztlich-therapeutischer Gespräche
- Altersgerechte Aufklärungsgespräche für Kinder und Jugendliche (7-17 J), deren Eltern, Vater oder Mutter, an einer depressiven Störung leiden

Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation

1. AOK Herr Bürger, Telefon: 05251 124-101
2. IKK classic Herr Ricke, Telefon: 05251 879779412

ANGEBOT:

- Unterstützung und Beratung in allen Bereichen der medizinischen, beruflichen und sozialen Rehabilitation

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Paderborn

Telefon: 05251 8782960, E-Mail: selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org,
www.selbsthilfe-paderborn.de

ANGEBOT:

- Beratung und Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen
- Hilfe bei Gruppenneugründungen
- Information über professionelle Hilfsangebote

Therapie – ambulante Behandlung**Allgemeinärztliche, hausärztliche und internistische Praxen****ANGEBOT:**

- Stellen der Diagnose und Aufklärung über die Behandlungsmöglichkeiten
- Einleitung und Begleitung der Therapie
- Gespräche im Rahmen der psychosomatischen Grundversorgung
- Medikamentöse Therapie

Fachärzte für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie, psychotherapeutische Medizin**ANGEBOT:**

- Diagnosestellung und differentialdiagnostische Einordnung von depressiven Symptomen
- Ärztliche Beratung über die unterschiedlichen therapeutischen Maßnahmen (medikamentöse Behandlung, Psychotherapie)
- Einleitung und Begleitung sowie Überwachung der Behandlung
- Psychiatrische Gespräche unter Einbeziehung von Angehörigen über den Krankheitsverlauf
- Einleitung von Rehabilitationsbehandlungen
- Notfallsprechstunde in den Facharztpraxen
- Geregelter kollegialer und kassenärztlicher Notdienst

Psychologische Psychotherapeuten

Psychotherapeutenverein Paderborn/Höxter e.V.: www.psychotherapeutenverein.de
 Psychotherapeutenkammer: www.ptk-nrw.de

ANGEBOT:

- Standortbestimmung/Diagnostik/Problemanalyse
- Einzel- und Gruppentherapie
- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Familiengespräche

Psychiatrische Institutsambulanz der LWL-Klinik Paderborn

Telefon: 05251 295-114,
www.lwl-klinik-paderborn.de

ANGEBOT:

- Multiprofessionelle Angebote in Einzel- und Gruppentherapie, pflegerische Betreuung und sozialarbeiterische Beratung
- Diagnostik (psychiatrisch, psychologisch) und Differentialdiagnostik
- Medizinisch- psychiatrische Behandlungsmethoden unter Einschluss der Psychopharmakotherapie, Psychotherapie und Soziotherapie
- Spezielle Depressionssprechstunde

Therapie – teilstationäre und stationäre Angebote

Allgemeinpsychiatrische Tagesklinik der LWL-Klinik Paderborn

Tel.: 05251 16092-234, E-Mail: info@psychiatrie-paderborn.de,
www.lwl-klinik-paderborn.de

ANGEBOT:

- Individuell abgestimmtes gruppen- und einzeltherapeutisches Programm für psychisch kranke Menschen, bei denen die ambulante Behandlung nicht ausreicht
- Spezielle Familien orientierte Behandlungsmaßnahmen

Stationäre Behandlung in der LWL-Klinik Paderborn

Telefon: 05251 295-0, E-Mail: info@psychiatrie-paderborn.de,
www.lwl-klinik-paderborn.de

ANGEBOT:

- Behandlung aller Formen psychischer Erkrankung u. a. auch Depressionen mit einem individuell gestalteten Behandlungsplan
- Spezielle Familien orientierte Behandlungsmaßnahmen

Stationäre psychosomatische Rehabilitation

Klinik Martinusquelle – Fachklinik für Psychosomatik,
 An der Martinusquelle 10 in Bad Lippspringe,
 Telefon: 05252 952610, Fax: 05252 9552612

ANGEBOT:

- Rehabilitation depressiver Erkrankungen und Burn out mit einem individuell gestalteten Therapieplan

Notdienste

Ärztlicher Notfalldienst (für alle Fachrichtungen)

In lebensbedrohlichen Notfällen, Telefon: 112

Patienten, die außerhalb der Praxisöffnungszeiten einen Arzt benötigen

Telefon: 0180 5044100, Zeiten: werktags ab 17.30–8.00 Uhr, Mi. und Fr. 13.00–8.00 Uhr

Notfallambulanz Paderborn

Öffnungszeiten: Mo./Di./Do. 18.00–22.00 Uhr, Mi./Fr. 13.00–22.00 Uhr,
 Sa./So./Feiertage 8.00–22.00 Uhr

Notfallambulanz Büren

Öffnungszeiten: Sa./So./Feiertage 8.00–22.00 Uhr

LWL-Klinik Paderborn

Telefon: 05251 2950 – Rund um die Uhr ist ein diensthabender Arzt erreichbar

Telefonseelsorge

Telefon: 0800 1110111 oder 1110222,
www.telefonseelsorge.de

2. Hilfen für Kinder und Jugendliche

Beratungsangebote

Jugendamt der Stadt Paderborn

Telefon: 05251 88-0

Jugendamt des Kreises Paderborn

Telefon: 05251 308-0

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritas-Verbandes Paderborn e.V.

Telefon: 05251 6888780,

E-Mail: eb-paderborn@caritas-pb.de

ANGEBOT:

- Beratung und Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Eltern
- Pädagogische Gruppenangebote
- Gruppe für Kinder, deren Eltern psychisch krank sind oder waren

Freies Beratungs-Zentrum Paderborn

Telefon: 05251 150950, E-Mail: fbz.pader@t-online.de, Online-Beratung: www.fbz-pb.de

ANGEBOT:

- Beratung und Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Eltern
- Pädagogische Gruppenangebote
- Angebot für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil

Therapie – ambulante Behandlung

Hausärzte sowie Kinder- und Jugendärzte

ANGEBOT:

- Ärztliches Gespräch
- Gespräche im Rahmen der psychosomatischen Grundversorgung
- Medikamentöse Therapie

Niedergelassene Ärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie

ANGEBOT:

- Diagnostische Einschätzung der Beschwerden
- Einleitung einer differenzierten Therapie
- Einbindung der Angehörigen in ein therapeutisches Gesamtkonzept

Kinder- und Jugendpsychiatrische Ambulanz der LWL-Klinik Marsberg

Telefon: 05251 1465-0, Mo.–Do. 8.00–14.00 Uhr, Fr. 8.00–12.00 Uhr

E-Mail: Rainer.Fischer@wkp-lwl.org

www.lwl-jugendpsychiatrie-marsberg.de

ANGEBOT:

- Ambulante kinder- und jugendpsychiatrische Diagnostik und Behandlung
- Beratung von Angehörigen

Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche

Psychotherapeutenverein Paderborn/Höxter e.V.: www.psychotherapeutenverein.de
 Psychotherapeutenkammer: www.ptk-nrw.de

ANGEBOT:

- Standortbestimmung/Diagnostik/Problemanalyse
- Einzel- und Gruppentherapie
- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Familiengespräche

Therapie – teilstationäre und stationäre Angebote

Kinder- und Jugendpsychiatrische Tagesklinik der LWL-Klinik Marsberg

Telefon: 05251 1465-0 (Mo-Fr. 8.00-14.00 Uhr), E-Mail: Rainer.Fischer@wkp-lwl.org,
www.lwl-jugendpsychiatrie-marsberg.de

ANGEBOT:

- Ambulante kinder- und jugendpsychiatrische Diagnostik und Behandlung
- Beratung von Angehörigen

LWL-Klinik Marsberg

Kinder und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik
 Telefon: 02992 6014000,
www.lwl-jugendpsychiatrie-marsberg.de

ANGEBOT:

- Diagnostische Abklärung und Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Störungen
- Beratung von Angehörigen

3. Spezielle Angebote für ältere Menschen

Beratungsangebote

Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Paderborn

Gerontopsychiatrische Beratungs- und Koordinationsstelle,
Tel.: 05251 308241, Sprechstunde: Di. 9.00–12.30 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung
www.kreis-paderborn.de

ANGEBOT:

- Beratung und Unterstützung für Menschen mit altersbedingten psychischen Erkrankungen und deren Angehörige

Therapie – ambulante Behandlung

Allgemeinärztliche, hausärztliche und internistische Praxen

ANGEBOT:

- Ärztliches Gespräch
- Gespräche im Rahmen der psychosomatischen Grundversorgung
- Medikamentöse Therapie

Fachärzte für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie, psychotherapeutische Medizin

ANGEBOT:

- Diagnosestellung und differentialdiagnostische Einordnung von depressiven Symptomen
- Ärztliche Beratung über die unterschiedlichen therapeutischen Maßnahmen (medikamentöse Behandlung, Psychotherapie)
- Einleitung und Begleitung sowie Überwachung der Behandlung
- Psychiatrische Gespräche unter Einbeziehung von Angehörigen über den Krankheitsverlauf
- Einleitung von Rehabilitationsbehandlungen
- Notfallsprechstunde in den Facharztpraxen
- Geregelter kollegialer und kassenärztlicher Notdienst

Psychologische Psychotherapeuten

Psychotherapeutenverein Paderborn/Höxter e.V.: www.psychotherapeutenverein.de
Psychotherapeutenkammer: www.ptk-nrw.de

ANGEBOT:

- Standortbestimmung/Diagnostik/Problemanalyse
- Einzel- und Gruppentherapie
- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Familiengespräche

Gerontopsychiatrische Ambulanz der LWL-Klinik Paderborn

Telefon: 05251 1609210, www.lwl-klinik-paderborn.de

ANGEBOT:

- Diagnostik und Differentialdiagnostik besonders in der Abgrenzung der Depression von hirnorganischen Störungen
- Niederschwelliges Behandlungsangebot für psychisch kranke PatientInnen ab 60 Jahren

Therapie – teilstationäre und stationäre Behandlung in der LWL-Klinik

Tagesklinik des Gerontopsychiatrischen Zentrums Paderborn

Telefon: 05251 1609210,
www.psychiatrie-paderborn.de

ANGEBOT:

- Individuell angepasstes gruppen- und einzeltherapeutisches Programm für Menschen ab 60 Jahren, die an Werktagen kommen können
- Behandlung der akuten Erkrankung und Rückfallprophylaxe sowie das Erreichen der Wiederanpassung an einen geregelten Tagesablauf

Klinische Gerontopsychiatrie in der LWL-Klinik Paderborn

Telefon: 05251 295180, E-Mail: info@psychiatrie-paderborn.de,
www.lwl-klinik-paderborn.de

ANGEBOT:

- Psychiatrische Diagnostik und Differentialdiagnostik
- Behandlung auf der Grundlage eines individuellen ganzheitlichen Behandlungskonzepts für Menschen ab 60 Jahren
- Angehörigenberatung, Familientherapie

Pflegerische Hilfen

Ambulante psychiatrische Pflege der Caritasverbände Paderborn und Büren

Telefon: 05251 1221-30 oder Telefon: 02951 9870-0, E-Mail: sozialstation@caritas-pb.de

ANGEBOT:

- Aktivierung, psychiatrische Entlastung im Alltag
- Hilfe bei der Medikamenteneinnahme
- Hilfe bei Tages- und Wochenstrukturierung

Tagespflegeeinrichtungen

Tagespflegehaus St. Kilian, Paderborn

Tel.: 05251 71253, E-Mail: tph-kilian@cariats-pb.de

ANGEBOT:

- Fachlich qualifizierte Betreuung
- Entlastung und Beratung für pflegende Angehörige
- Gemeinschaftliche, kulturelle und therapeutische Angebote

Haus St. Clemens, Bad Wünnenberg-Fürstenberg

Telefon: 02953 95010

Caritas-Altenzentrum Hövelhof e.V.

Telefon: 05257 9893153

Tagespflegehaus Perthes-Haus, Paderborn

Telefon: 05251 18896400

selbsttest

Bitte beantworten Sie die Aussagen auf der nächsten Seite.

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

Sämtliche Aussagen, 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.

Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer 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 (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenheilkunde, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

paderborner
bündnis
gegen

DEPRESSION

DEPRE

t

Nur „schlecht drauf“?

– oder steckt eine
Depression dahinter?

	Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter	*ja	nein
	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	☐	☐

SSION

Wege aus der **DEPRESSION**

Pflege

LWL-Kliniken und
Institusambulanzen

Niedergelassene
Ärzte/innen

Rehabilitation

Niedergelassene
Psychotherapeuten/innen

Telefonseelsorge

Sozialpsychiatrischer
Dienst

Selbsthilfe-
Kontaktstelle

Beratungsstellen

Ärztlicher und
Fachärztlicher Notdienst

Jugendämter

paderborner
bündnis
gegen
DEPRESSION

Geschäftsstelle:

Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.
c/o LWL-Klinik Paderborn
Agathastraße 1, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 5067780, Montag–Freitag 8–9 Uhr

Spendenkonto:

Unterstützen Sie die Arbeit des
Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.
durch eine Spende auf unser Konto.
Sparkasse Paderborn
BLZ: 47250101
Konto: 1029784

Mit Unterstützung von:



LWL-Klinik Paderborn

Notfallambulanz Paderborn