

Ambulante Behandlung

Die Hausärztin / der Hausarzt in Ihrer Nähe
Bei den niedergelassenen Psychiater/innen und Nervenärzten in Ihrer Region, siehe Telefonbuch / Branchenbuch
Niedergelassene Psychotherapeuten
 Siehe Telefonbuch / Branchenbuch
Psychotherapeuten-Suchdienst der Arbeitsgemeinschaft der Psychotherapeutenkammern Berlin, Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Saarland und Schleswig-Holstein
 www.psych-info.de

Psychiatrische Institutsambulanzen

Psychiatrische Institutsambulanz
 Hermann-Ehlers-Straße 7, 26160 Bad Zwischenahn
 Telefon: 0441 9615-540

Psychiatrische Institutsambulanz
 Kantstraße 11, 26919 Brake, Telefon: 04401 8295310

Psychiatrische Institutsambulanz
 Bürgermeister-Heukamp-Straße 22, 49661 Cloppenburg
 Telefon: 04471 70100-70

Psychiatrische Institutsambulanz
 Wildeshauser Straße 92, 27753 Delmenhorst,
 Telefon: 04221 91649920

Gerontopsychiatrische Institutsambulanz Karl-Jaspers-Klinik
 Hermann-Ehlers-Straße 7, 26160 Bad Zwischenahn
 Telefon: 0441 9615-500

Suchtmedizinische Institutsambulanz Karl-Jaspers-Klinik
 Hermann-Ehlers-Straße 7, 26160 Bad Zwischenahn
 Telefon: 0441 9615-260

Sprechstunde für psychische Probleme rund um die Geburt
Ambulante Behandlung und Beratung für Frauen in der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Karl-Jaspers-Klinik
 Hermann-Ehlers-Straße 7, 26160 Bad Zwischenahn
 Telefon: 0441 9615-685

Stationäre und teilstationäre Angebote

Karl-Jaspers-Klinik
Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH
 Hermann-Ehlers-Str. 7, 26160 Bad Zwischenahn
 Telefonzentrale: 0441 9615-0, www.karl-jaspers-klinik.de

Klinikum Oldenburg gGmbH
Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin (Elisabeth-Kinderkrankenhaus)
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychosomatik und Psychotherapie
 Rahel-Straus-Straße 10, 26133 Oldenburg, Tel: 0441 403-0

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Wichernstift gGmbH
 Oldenburger Str. 333, 27777 Ganderkesee, Tel: 04221 852267-0
 E-Mail: klinik@wichernstift.de, www.wichernstift.de

In einer Krise

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Telefon: 116117
Telefonseelsorge
 0800 1110111 oder 0800 1110222 (gebührenfrei) oder www.telefonseelsorge.de

Krisentelefon Ammerland Telefon: 0800 2622226 (gebührenfrei)

Landkreis Ammerland
 Sozialpsychiatrischer Dienst des Landkreis Ammerland
 Gesundheitsamt Westerstede, Telefon: 04488 565336
 E-Mail: gesundheitsamt@ammerland.de

Landkreis Cloppenburg
 Sozialpsychiatrischer Dienst des Landkreises Cloppenburg,
 Telefon: 04471 15244
 Sprechstunde Mo–Fr 8:30–12:30 und nach Vereinbarung
 Wegweiser »Psychosoziale Hilfen« unter www.lkclp.de abrufbar

Landkreis Friesland
 Sozialpsychiatrischer Dienst Friesland, Gesundheitsamt Jever,
 Telefon: 04461 919-7291

Landkreis Oldenburg
 Sozialpsychiatrischer Dienst des Landkreises Oldenburg,
 Telefon: 04431 85-510 von 8:30–12:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung; Beratungsführer »Psychosoziale Hilfen« abrufbar unter www.oldenburg-kreis.de

Landkreis Vechta
 Sozialpsychiatrischer Dienst des Landkreises Vechta
 Nordkreis Vechta, Telefon: 04441 8982211
 E-Mail: 2232@landkreis-vechta.de

Südkreis Vechta
 Sozialdienst katholischer Frauen
 Telefon: 04441 92900, E-Mail: fedra@skf-vechta.de

Landkreis Wesermarsch
 Sozialpsychiatrischer Dienst, Gesundheitsamt Brake,
 Rönnelstr. 10, 26919 Brake, Tel.: 04401 927511, 8.00–15.30 Uhr

Landkreis Wittmund
 Sozialpsychiatrischer Dienst Wittmund
 Gesundheitsamt Wittmund, Telefon: 04461 86-1516

Stadt Delmenhorst
 Sozialpsychiatrischer Dienst im Fachdienst Gesundheit
 Telefon: 04221 99-2624

Stadt Oldenburg
 Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Oldenburg
 Telefon: 0441 235-8662
 Mo–Fr 8–12 Uhr und Mo–Do 13:30–15:30 Uhr



Nicht-ärztlicher Krisendienst für Menschen in seelischen Nöten des Landkreises Cloppenburg
 Telefon: 04471 15453
 Fr 18–23 Uhr, Sa, So, Feiertage 14–23 Uhr

Nicht-ärztlicher Psychosozialer Krisendienst der Stadt Oldenburg
 Telefon: 0441 235-8626,
 Fr 16–20 Uhr, Sa, So und Feiertage 13–20 Uhr

Siehe auch die Kliniken Ihrer Region.
 In akuten Notfällen außerhalb der Ambulanz Öffnungszeiten können Sie sich an den jeweils diensthabenden Arzt der Karl-Jaspers-Klinik bzw. der Kinder- und Jugendpsychiatrien der Kliniken in Ihrer Region wenden.

Ambulante Angebote, Beratung und Selbsthilfe

Kontakte zu Selbsthilfegruppen in Ihren Städten und Landkreisen sind u.a. gelistet bei dem:
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
 Telefon: 0511 391928
 E-Mail: selbsthilfe-buero-nds@gmx.de,
 www.selbsthilfe-buero.de

Propeller-zentegra – Kontakt- und Begegnungsstätte für seelisch behinderte und psychisch kranke Menschen
 Auguststraße 90, 26121 Oldenburg, Telefon: 0441 776800

Tagesstätte DELTA sowie Patientenclub »Poller«
 Louisenstraße 8, 27749 Delmenhorst, Telefon: 04221 12977-0

Beratung zu psychischen Erkrankungen und Behandlungsangeboten erhalten Sie auch von den Sozialpsychiatrischen Diensten der Gesundheitsämter Ihres Landkreises.
 Siehe auch Rubrik „In einer Krise“
 (Hinweis: die hier genannten Angaben erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

Herausgeber und Kontakt

Bündnis gegen Depression Weser-Ems
 Karl-Jaspers-Klinik
 Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH
 Hermann-Ehlers-Straße 7
 26160 Bad Zwischenahn
 Telefon: 0441 96150
 E-Mail: buendnis-weser-ems@kjk.de
 www.buendnis-depression-we.de

DEPRESSION?

Hilfsangebote im Raum Weser-Ems.
 Selbsttest.
 Informationen.

2. AUFLAGE, MÄRZ 2016



bündnis gegen **DEPRESSION** weser-ems

depression kann jeden treffen

Eine häufige Erkrankung!

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Bei Frauen wird die Diagnose doppelt so häufig gestellt wie bei Männern. 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. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens.

Sichere Diagnosestellung ist möglich!

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch »allmählich einschleichen«. Nicht immer ist sie einfach von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Betroffene und behandelnde Ärztinnen und Ärzte 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 zur Selbsttötung.

WICHTIG:

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

depression hat viele gesichter

Die Krankheitsursachen sind vielfältig!

Einer Depression kann ein Auslöser vorausgehen: beispielsweise eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung oder aber auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes. Sie kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder. Manche Patientinnen und Patienten geraten vor allem in den trüben Herbst- und Wintermonaten in eine Depression (saisonale Depression).

Psychische und körperliche Symptome!

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Krankheitszeichen. Nicht immer muss die depressive Stimmung im Vordergrund stehen: Bei manchen Menschen 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 auch zu 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 ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe.

depression ist behandelbar

Wirksame Behandlungsmethoden!

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider erhalten nicht alle Betroffenen die für sie hilfreiche Therapie. Das kann verschiedene Gründe haben: so werden beispielsweise nicht alle Depressionen als solche erkannt oder Betroffene holen sich aus Angst oder Scham keine professionelle Hilfe.

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 gleichen den veränderten Stoffwechsel aus. Die depressiven Symptome lassen nach. Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und länger andauernde Therapie notwendig.

Psychotherapie und Selbsthilfe sind wichtig!

In einer Psychotherapie erwerben die Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Auch spielen beispielsweise die Planung angenehmer Aktivitäten und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Psychotherapie hilft auch, Rückfälle zu verhindern. Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein, genauso wie die Unterstützung durch verständnisvolle Angehörige.

WICHTIG:

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

selbsttest

nur »schlecht drauf«?
– oder steckt eine
depression dahinter?

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.

* Wenn Sie zwei der Aussagen Nr.1 bis Nr.3 mit »ja« beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Fragen mit »ja« beantwortet haben, 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 Nervenarzt, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter	*ja	nein
1. Gedrückter Stimmung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Hartnäckigen Schlafstörungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Vermindertem Appetit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Angelehnt an ICD-10/V (F); © Prof. Hegerl