

Wo bekomme ich Hilfe?

In der LWL-Klinik Paderborn werden Behandlungen für Menschen mit einer Depression in den Abteilungen **Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie (AP)** und **Gerontopsychiatrie/Soziotherapie (GP)** angeboten.

- **Station D1:** Psychotherapie
- **Station D2:** Behandlung depressiver Störungen
- **Station K:** Klinische Gerontopsychiatrie
- **Sektorstationen B, E & H:** Klinische Psychiatrie
- **Tageskliniken:** Teilstationäre Behandlung
- **Ambulanzzentrum:** Ambulante Behandlung
- **Behandlungszentrum West (Salzkotten):** Tagesklinik und Ambulanz

Leitung

PD Dr. med. Christine Norra (Chefärztin AP)
 Ärztliche Direktorin
 Tel.: 05251 / 295 5102

Dr. med. Beate Joachimsmeier (Chefärztin GP)
 Tel.: 05251 / 295 5118

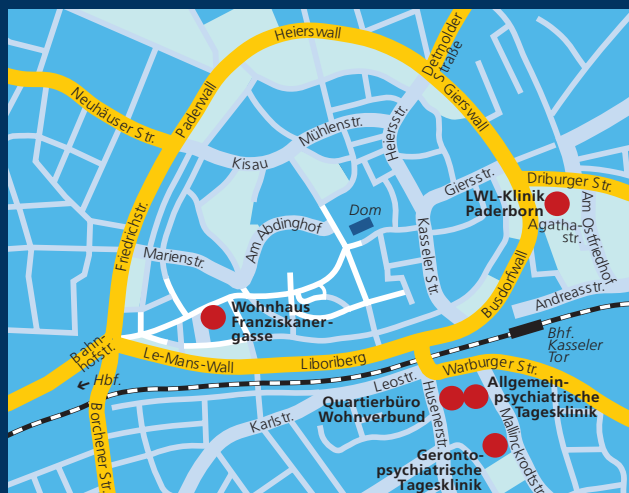
Monika Seewald (pflegerische Leitung)
 Pflegedirektorin
 Tel.: 05251 / 295 5302

Kontakt

Einfach den QR-Code scannen und unsere Homepage besuchen!



www.lwl-klinik-paderborn.de/kontakt

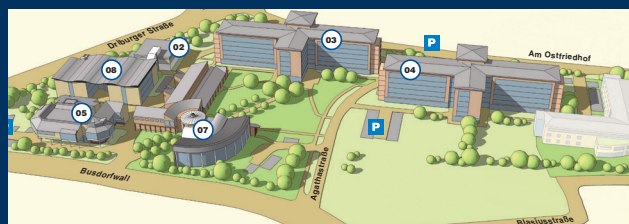


LWL-Klinik Paderborn

Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik

Agathastraße 1
 33098 Paderborn
 Tel.: 05251 / 295 0
 Fax: 05251 / 295 5333
info@lwl-klinik-paderborn.de

Die LWL-Klinik Paderborn erreichen Sie ab Hauptbahnhof mit den Buslinien 6, 8 und 28 und ab Westerntor mit der Linie 7, jeweils bis zur Haltestelle Gierstor.



- 02** Technik, Ergotherapie, Abt. Dienstleistungen
- 03** Stationen G-L, Ärztliche/ Kaufmännische/ Pflegerische Direktion, Verwaltung, Cafeteria, Kiosk, Raum Bolton
- 04** Stationen A-E, Suchtambulanz, TK Suchtmedizin, Ergotherapie, Raum Bydgoszcz & Debrecen
- 05** Küche, Personalspeiseraum, Ergotherapie
- 07** **Information, Aufnahme**, Ergo- und Bewegungstherapie, Mehrzweckhalle, Raum Le Mans
- 08** Ambulanzzentrum: allgemein- & gerontopsychiatrische Ambulanz, Traumaambulanz, Soziotherapeutische Nachsorge, Raum Belleville & Pamplona

Depression

Neue Hoffnung finden



Welche Beschwerden habe ich?

Ich bin häufig...

- ... traurig, deprimiert oder unglücklich.
- ... lustlos und ohne Energie.
- ... unausgeschlafen, müde und appetitlos.
- ... mit Gedanken über meinen Tod beschäftigt.
- ... überzeugt davon an allem Schuld zu sein.

Es fällt mir schwer...

- ... positiv und hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken.
- ... mich für lange Zeit zu konzentrieren.
- ... mich um den Haushalt und berufliche Aufgaben zu kümmern.
- ... meine sozialen Kontakte aufrecht zu erhalten.

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, bei der Betroffene **sehr oft** und über einen **längeren Zeitraum depressiv verstimmt** sind.

Erkrankte verlieren die Freude und das Interesse an Aktivitäten, ziehen sich zurück und bevorzugen es alleine zu sein. Manchmal sind Betroffene nicht fähig, ihre täglichen Pflichten zu erfüllen. Sie haben Selbstzweifel und geben sich die Schuld an vielem, was in ihrem Umfeld ungünstig läuft.

Weitere Anzeichen sind fehlende Energie, innere Unruhe, Verlangsamung sowie Konzentrations- und Entscheidungsprobleme. Häufig spiegelt sich die Depression auch im Ess- und Schlafverhalten wider.

Das Gefühl diese Situation nicht länger ertragen zu können, kann zu Selbstmordgedanken und sogar zu Selbsttötungsversuchen führen.

Professionelle Hilfe kann Betroffene unterstützen, gesund zu werden.



Wie erkennt der Arzt, ob ich depressiv bin?

Ein **ausführliches Erstgespräch** mit Ihrem Facharzt oder Psychotherapeut gibt Ihnen den Raum, offen über Ihre Probleme zu sprechen und zu erklären, was Sie als belastend erleben. Er stellt Ihnen einige Fragen, z. B. zu Ihrer Lebensgeschichte oder eventuellen gesundheitlichen Beschwerden. Häufig werden auch erste psychologische Tests mit Hilfe von Fragebögen durchgeführt.

Des Weiteren werden **körperliche Untersuchungen** durchgeführt. Mittels Bluttests, Drogenscreening oder einer Analyse der Gehirnfunktion können körperliche Ursachen ausgeschlossen werden.



Wie kann eine Depression behandelt werden?

Eine Behandlung braucht Zeit und hängt von Ihrer Krankengeschichte und Ihren persönlichen Vorstellungen ab. Meist kann eine Depression gut mit Psychotherapie oder Medikamenten behandelt werden.

In der **Psychotherapie** wird umfassend über das Krankheitsbild informiert. Es wird daran gearbeitet, ein Gleichgewicht zwischen Ihren Alltagspflichten und positiven Aktivitäten herzustellen und sich bewusst mit den eigenen Gedanken auseinanderzusetzen. In Psychoedukations- und Selbsthilfegruppen gibt es Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen.

Antidepressiva korrigieren ein chemisches Ungleichgewicht im Körper. Sie unterstützen Sie dabei, wieder aktiver zu sein, wodurch sich nach einiger Zeit auch Ihre Stimmung verbessert.

Wie kann ich die Behandlung unterstützen?

- **Bewegung** ist sehr wichtig und hilfreich. Setzen Sie sich kleine erreichbare Ziele: ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Wählen Sie, was Sie gerne tun!
- Auch andere **kleine Aktivitäten** - ein Anruf bei einem Freund, eine Verabredung oder ein selbstgekochtes Essen - können kleine Erfolge sein.
- Mit **Unterstützung** lassen sich Krisen leichter überwinden. Nehmen Sie Gesprächsangebote an!
- Vielleicht hilft Ihnen der **Austausch** mit anderen Betroffenen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und Sie verstehen. In Selbsthilfegruppen sind Sie jederzeit willkommen. Man tauscht sich aus, macht sich Mut und gibt sich Tipps. Reden hilft!



Tipps für Angehörige

Akzeptieren Sie, dass eine Depression keine „Schlechte-Laune-Phase“ ist, sondern eine echte Erkrankung, die fachkundige Hilfe erfordert. Seien Sie **geduldig!** Gut gemeinte Ratschläge oder Forderungen führen beim Betroffenen oft zu erhöhtem Druck oder zu einem Gefühl, nicht verstanden zu werden. Besonders hilfreich und entlastend sind ein **offenes Ohr** und **Hilfestellungen** bei der täglichen Routine. Falls die Betroffenen den Gedanken äußern sich das Leben zu nehmen, sollten Sie das immer sehr ernst nehmen und sich an einen Arzt wenden.

Achten Sie auch auf Ihre eigene **Belastungsgrenze** und nutzen Sie zum Austausch und zur Beratung Hilfsangebote und Gruppen für Angehörige.