

Psychische Gesundheit

Situation

Knapp

9,5 Mio.

Menschen **ab einem Alter von zehn Jahren** waren 2022 in Deutschland wegen einer **Depression** in ärztlicher Behandlung

Durchschnittlich

8,2 Jahre

vergehen nach dem Auftreten **erster Symptome**, bis professionelle Hilfe aufgesucht wird

Jeder

fünfte

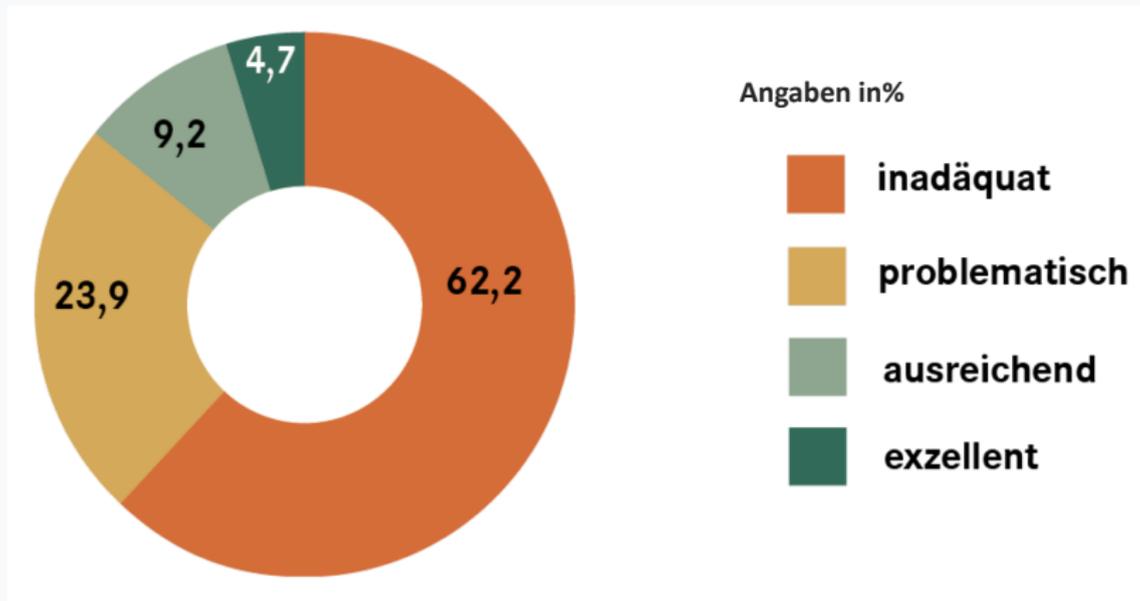
Mensch

erkrankt einmal im Leben **an einer Depression** – Frauen doppelt so häufig wie Männer

Quelle: *Psychische Gesundheitskompetenz in Deutschland*, TUM, WHO, Wort&Bild, IDG, 2024; verfügbar via <https://a-u.de/!1206777>

Kompetenz

Psychische Gesundheitskompetenz in Deutschland



Quelle: *Psychische Gesundheitskompetenz in Deutschland*, TUM, WHO, Wort&Bild, IDG, 2024;
verfügbar via <https://a-u.de/!1206777>

Betroffene

- "Wenn es dich erwischt, geht wirklich nichts mehr. Und dann ist es unerlässlich, sich Hilfe zu suchen!"
[**Harald Schmidt**, Schirmherr Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention]

Betroffene

- "Wenn es dich erwischt, geht wirklich nichts mehr. Und dann ist es unerlässlich, sich Hilfe zu suchen!"
[**Harald Schmidt**, Schirmherr Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention]
- "Es kann jeden treffen."
[Prof. Dr. **Ulrich Hegerl**, Vorstandsvors. Stift. Deut. Depressionshilfe und Suizidprävention]

Betroffene

- "Wenn es dich erwischt, geht wirklich nichts mehr. Und dann ist es unerlässlich, sich Hilfe zu suchen!"
[**Harald Schmidt**, Schirmherr Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention]
- "Es kann jeden treffen."
[Prof. Dr. **Ulrich Hegerl**, Vorstandsvors. Stift. Deut. Depressionshilfe und Suizidprävention]
- "Aus meinem jahrelangen Stress wurden Panikattacken."
[**Mandy Capristo**, Sängerin und Autorin]

Betroffene

- "Wenn es dich erwischt, geht wirklich nichts mehr. Und dann ist es unerlässlich, sich Hilfe zu suchen!"
[**Harald Schmidt**, Schirmherr Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention]
- "Es kann jeden treffen."
[Prof. Dr. **Ulrich Hegerl**, Vorstandsvors. Stift. Deut. Depressionshilfe und Suizidprävention]
- "Aus meinem jahrelangen Stress wurden Panikattacken."
[**Mandy Capristo**, Sängerin und Autorin]
- "Menschen mit Depressionen, das sind für mich keine schwachen, sondern die stärksten Leute, die rumlaufen. Weil für sie jeder Tag ein Kampf ist."
[**Torsten Sträter**, Schirmherr Deutsche Depressionsliga]

Betroffene

- "Wenn es dich erwischt, geht wirklich nichts mehr. Und dann ist es unerlässlich, sich Hilfe zu suchen!"
[**Harald Schmidt**, Schirmherr Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention]
- "Es kann jeden treffen."
[Prof. Dr. **Ulrich Hegerl**, Vorstandsvors. Stift. Deut. Depressionshilfe und Suizidprävention]
- "Aus meinem jahrelangen Stress wurden Panikattacken."
[**Mandy Capristo**, Sängerin und Autorin]
- "Menschen mit Depressionen, das sind für mich keine schwachen, sondern die stärksten Leute, die rumlaufen. Weil für sie jeder Tag ein Kampf ist."
[**Torsten Sträter**, Schirmherr Deutsche Depressionsliga]
- "... eine Depression ist die kalte Abwesenheit von Gefühlen, eine echte Leere. So sind auch die Dementoren."
[**Joanne K. Rowling**, Autorin der Harry-Potter-Reihe]

Selbsttest

1. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?

Selbsttest

1. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?
2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit?

Selbsttest

1. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?
2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit?
3. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf?

Selbsttest

1. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?
2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit?
3. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf?
4. Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben?

Selbsttest

1. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?
2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit?
3. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf?
4. Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben?
5. Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen?

Selbsttest

1. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?
2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit?
3. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf?
4. Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben?
5. Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen?
6. Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben?

Selbsttest

1. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?
2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit?
3. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf?
4. Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben?
5. Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen?
6. Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben?
7. Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z. B. beim Zeitung lesen oder Fernsehen?

Selbsttest

1. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?
2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit?
3. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf?
4. Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben?
5. Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen?
6. Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben?
7. Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z. B. beim Zeitung lesen oder Fernsehen?
8. Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil zappelig oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst?

Selbsttest

1. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?
2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit?
3. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf?
4. Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben?
5. Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen?
6. Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben?
7. Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z. B. beim Zeitung lesen oder Fernsehen?
8. Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil zappelig oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst?
9. Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten?

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline>

Hilfe

Informationsangebote:

- Deutsche Depressionsliga e. V.: www.depressionsliga.de
- Netz psychische Gesundheit: www.psychenet.de
- Aktionsbündnis Seelische Gesundheit: www.seelichegesundheit.net

Hilfe

Beratung:

- Telefonseelsorge:
 - Tel. 0800 111 0 111
 - Tel. 0800 111 0 222
- Psychologische Beratung UDE: [Link](#)

Hilfe

Beratung:

- Telefonseelsorge:
 - Tel. 0800 111 0 111
 - Tel. 0800 111 0 222
- Psychologische Beratung UDE: [Link](#)

Therapeuten-/Arztsuche:

- Terminvermittlung Psychotherapie der KVWL:
 - Tel. 116 117
 - www.kvwl.de/tss
- Therapeutensuche: www.bptk.de
- Arzt- und Kliniksuche: www.arzt-auskunft.de

Selbsthilfe

Wie kann eine Selbsthilfegruppe unterstützen?

- Termine beim Facharzt oder Psychotherapeuten zu bekommen, kann lange dauern.
- Die regelmäßigen Sitzungen der Selbsthilfegruppe werden zu einer wichtigen Konstante.
- Die Menschen erkennen: Ich bin nicht allein.
- Sie werden ernstgenommen und ihnen wird zugehört.
- ⇒ Infos zu Selbsthilfe-Gruppen: www.nakos.de

„ES BEGINNT SCHLEICHEND“

Depressionen beginnen schleichend, werden oft spät entdeckt oder nicht diagnostiziert. In der Selbsthilfegruppe werden Betroffene gehört und gesehen.

Akute Hilfe

Kliniken / Institutsambulanzen in Essen:

- *LVR-Universitätsklinik Essen*: Tel. 0201 7227-0, [Link](#)
 - *Allgemeinpsychiatrische Institutsambulanz*:
Tel. 0201 7227-265, [Link](#)
- *Kliniken Essen-Mitte / Huyszen-Stift*: Tel. 0201 174-30001, [Link](#)
 - *Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA 1 & 2)*:
Tel. 0201 174-30901 oder 0201 174-30951, [Link](#)

AKUTE KRISE?

Bei Suizidgedanken oder in sehr bedrängenden Situationen sollten Betroffene die nächste psychiatrische Klinik aufsuchen. In den psychiatrischen Institutsambulanzen ist Tag und Nacht ein Arzt oder eine Ärztin zu sprechen. Eine weitere Möglichkeit:

Notruf 112 wählen.