

Kommunikationsforum „KOFO“ zum Diskussionsabend am 17. September 2004 Thema „Depression“

1. Vorsitzender Rainer Kühn eröffnete wieder das „Kofo“. Moderator Peter Hammer war wieder mal bei dieser 6. Veranstaltung. Am 17. September 2004 kamen über 70 Gäste zu Besuch. Das war sehr erfreulich und überrascht, man kann sich nicht klagen. Dieser KOFO heißt „Depression“ über 6 verschiedene, wichtige Punkten.

- 1 Was ist Depression?
 - 2 Warum wird man depressiv?
 - 3 Wie merkt man, dass man depressiv wird?
 - 4 Was kann man tun?
 - 5 Wo bekommt man Hilfe?
 - 6 Welche Probleme kann es geben?
- Siehe unten mehrere Berichten

Die schwerhörige Referentin namens Corinna Nickel aus Mannheim (siehe ganz unten Personalien) beginnt um 19¹⁵Uhr ein schöner und interessanter Vortrag. Echt interessant. Frau Nickel war selbst betroffen und sie kann ja besser intensiv ausarbeiten.

Nach der Pause kamen viele 100 Fragen. Frau Nickel antwortet alles. Alle haben sich sehr gewundert und sollen wir mal mitdenken, wenn eines Tages uns was erleben können. Wir denken ja lieber nicht.

Danach schließen wir um 23⁰⁰Uhr. 1. Vorsitzender Rainer Kühn meldet sich bis zum nächsten 7. KOFO im Anno 2005. Neues Thema bleibt noch offen.

Personalien von Frau Corinna Nickel

Corinna Nickel ist Diplom - Sozialarbeiterin (FH). Seit September 2003 ist sie beim Diakonischen Werk Mannheim in der Sozialberatung für Hörgeschädigte tätig. Sie ist selbst schwerhörig (spät ertaubt) und sie hat die Kenntnisse in der DGS (Deutsche Gebärdenssprache) und in LBG (Lautsprachbegleitende Gebärden).

Adressen:

Fachklinik Oldenburger Land Klinik für Suchterkrankungen Neerstedter Straße 9 27801 Dötlingen – Neerstedt Tele: 04432/9480-0 Fax: 04432/ 948094 ST: 04432/948080 Tele: 0441/ 9728335 –à Abteilung für Hörgeschädigte	Zentrum für Gehörlosenkultur e.V. Psychosoziale Beratungsstelle für Gehörlose Suchtkranke Huckarder Str. 2-8 44147 Dortmund ST: 0231/913002-0 Fax: 0231/913002-33
Haus MIRJAM Wohnheim für hörgeschädigte Suchtkranke Borghorster Str. 29 48282 Emsdetten Tele: 02572/4071 ST: 02572/ 86796 Fax: 02572/87386	Fachdienst für suchtkranke Hörbehinderte im Arbeitsleben Gneisenastr. 5 04105 Leipzig Tele: 0341/ 5641761 Fax: 0341/5641762 Manfred Stelling (gl)
Psychosoziale Beratungs- u. ambulante Behandlungsstelle für Suchtkranke und Suchtgefährdete des Diakonischen Werkes Kreisdiakonieverband Heilbronn Schellengasse 7 74072 Heilbronn Tele: 9644-51	Begegnungsgruppe für Hörgeschädigte mit Alkoholproblemen und deren Angehörige Kirchgasse 6 70825 Korntal-Münchingen Erika Steudle—Fax: 07150/959675 Walter Großmann—Fax: 07150/959377
Westfälische Klinik für Psychiatrie Psychotherapie und Neurologie Lengerich Station 18/2-1 Parkallee 10 49516 Lengerich Stationsbüro: 05481/12-216 ST: 05481/12-214 Fax: 05481/12-463	Klinikum am Europakanal Erlangen Abteilung für psychisch kranke Hörgeschädigte Am Europakanal 71 91056 Erlangen Tele: 09131/7532255 Fr. Richter (gl)
Psychologische Praxis Frau Henriette Himmelreich Münchener Str. 12 60329 Frankfurt/Main Praxis: Tele: 069/232406 Privat: Tele: 069/5775360	Ines Desjardins (gl) Suchtberatung für Gehörlose Bernburger Str. 3-5 10963 Berlin (Kreuzberg) Fax: 030/2652633

Praxis Regina Maria Witt, Psychotherapeutin (HPG). Therapeutisches Angebot für Hörgeschädigte. Gebärdensprache. Hof Vivendi, Dr. Hillengaß-Str. 22, 74858 Aglasterhausen –Breitenbronn, Tel./Fax: 06262 –5715

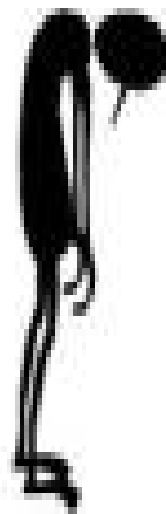
Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim, J 5, 68159 Mannheim, Tel. 0621/1703-0, Fax 0621/1703-1205



Die Sozialberatung hilft, informiert und begleitet Sie z.B. bei

- ☺ Persönlichen Fragen und Problemen
- ☺ Finanziellen Problemen
- ☺ der Wohnungssuche
- ☺ bei Rentenfragen
- ☺ Kur (Reha-) anträgen
- ☺ Fragen zu technische Hilfsmitteln
- ☺ Kontakten zu Ämtern, Banken, Versicherungen, usw.

kk Depression



1. Was ist eine Depression?

Depression ist eine **Gemütskrankheit (Krankheit der Seele)**, die und andere mit Niedergeschlagenheit, Antriebsarmut und Interesselosigkeit verbunden ist.

Depression ist nach den Herzerkrankungen die **Volkskrankheit Nummer 2** auf der Welt.

In Deutschland leiden etwa **5% der Bevölkerung = 4 Millionen Menschen** an einer **behandlungsbedürftigen** Depression.

Etwa **15% = 12 Millionen** erkranken im Lauf ihres Lebens an einer Depression.

Depressionen verlaufen in **Krankheitsphasen** die **Wochen, Monate** oder **Jahre** dauern können.

Unbehandelt können Depressionen sich **wiederholen** oder **chronisch werden**. Depressionen sind eine **ernstzunehmende, schwere, oft lebensbedrohliche** Krankheit.

Viele Menschen mit einer Depression sind **suizidgefährdet (selbstmordgefährdet)**.

Fast alle Menschen mit einer Depression haben auch **Selbstmordgedanken**.

Die Hälfte davon hat auch schon mal einen **Selbstmordversuch** gemacht.

15% der Menschen mit einer schweren depressiven Erkrankung stirbt durch **Selbstmord**.

2. Warum wird man depressiv (Ursachen)?

Depressionen haben oft **verschiedene Ursachen**.

Meistens **wirken verschiedene Faktoren zusammen**.

Mögliche Ursachen für Depressionen:

- **Genetische Veranlagung/Vererbung**
Eltern, Großeltern, Geschwister, usw. waren oder sind auch depressiv.
- **Persönlichkeitsfaktoren**
Depressive Menschen sind oft leistungsorientiert, perfektionistisch und streng mit sich selbst.
- **Störung des Neurotransmitterhaushaltes im Gehirn**
(Neurotransmitter = chemische Botenstoffe (Hormone), die Nervensignale zwischen den Zellen weiterleiten). Bei depressiven Menschen ist der **Serotonin** und **Noadrenalin** Spiegel (=Neurotransmitter) im Gehirn oft **nicht mehr im Gleichgewicht**.
- **Psychosoziale Faktoren**, die eine **Anpassung** an veränderte Lebensumstände **erfordern**.
 - Heirat
 - Geburt eines Kindes
 - Rente
 - Arbeitslosigkeit
- **Chronische Überlastung** oder **Unterforderung** im Beruf oder in der Familie.
 - häufiger Streit
 - Sorgen, z.B. wegen Geld
 - Leistungsdruck bei der Arbeit
 - Doppelbelastung Haushalt, Familie, Beruf
 - Arbeitslosigkeit
- **Belastende Lebensereignisse, Konflikte** oder **Veränderungen** im Beruf oder in der Familie.
 - Scheidung, Trennung
 - Tod eines nahestehenden Menschen
 - Krankheit
 - Umzug

3. Wie merkt man, dass man depressiv wird (Anzeichen)?

- **Verändertes Erleben:**
 - Gefühle der Hoffnungslosigkeit
 - **Niedergeschlagenheit**, Traurigkeit
 - **Morgentief** („Der Tag liegt wie ein Berg vor einem“)
 - Innere Leere
 - **Angst**
 - Unbegründete Schuldgefühle
 - Verzweiflung
 - Unfähigkeit überhaupt Gefühle zu empfinden („wie versteinert“)
 - **Negatives Denken** („graue Brille“)
 - Pessimistische Lebenseinstellung
 - Ständiges **Grübeln**
 - Übertriebene Selbstkritik
 - Versagensängste
 - **Konzentrationsschwierigkeiten**
 - **Selbstmordgedanken**
 - Ruhelosigkeit, innere Unruhe
 - Langsames Denken
- **Verändertes Verhalten:**
 - Sozialer Rückzug
 - **Interesselosigkeit** (Hobbys werden nicht mehr gemacht. Kein Spaß und Interesse mehr daran).
 - Schwierigkeiten den Alltag zu bewältigen
 - **Arbeit fällt schwer** oder kann nicht mehr bewältigt werden
 - **Entscheidungsschwierigkeiten** auch bei Kleinigkeiten
 - **Mimik und Gestik** ist bei vielen **wie erstarrt**
 - Stimme leise und monoton
- **Körperliche Beschwerden:**
 - **Schlaflosigkeit** mit **Früherwachen**
 - **Appetitlosigkeit** und Gewichtsverlust
 - Kein Interesse an Sexualität
 - **Müdigkeit** („schwer wie Blei“)
 - Kopfschmerzen,
 - **Druckgefühl in der Brust**
 - Bauchweh,
 - Atembeschwerden, usw.

4. Was kann man tun?

- Sprechen Sie mit Ihrem **Hausarzt** oder suchen Sie einen **Facharzt** (Psychiater, Neurologe) oder den **Sozialdienst** auf.
- **Informieren Sie sich** über Depression und die Behandlungsmöglichkeit.
- 90 % der **Depressionen sind heilbar**.
- Heute werden Depressionen meistens mit **Medikamenten** (Antidepressiva) und/oder **Psychotherapie** (z.B. Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie) **behandelt**.
- **Mittelschwere** und **schwere Depression** müssen unbedingt **behandelt werden**.
- Nehmen Sie ohne ärztlichen Rat **keine Beruhigungsmittel oder Schlafmittel** ein.
- **Beruhigungsmittel** und **Schlafmittel** können **abhängig** machen. **Antidepressiva** dagegen machen **nicht abhängig**.
- Medikamente **regelmäßig** und **nach Vorschrift** einnehmen.

- Medikamente (Antidepressiva) wirken erst nach 2 - 6 Wochen. Nebenwirkungen sind möglich (z.B. Müdigkeit).
- Falls Sie eine **Besserung** feststellen, die **Medikamente nicht** absetzen. Meistens ist bei einer Depression eine **Langzeitbehandlung** von 4 - 6 Monaten notwendig.
- **Antidepressiva** beeinflussen den **Stoffwechsel im Gehirn** und **fördern** die **Übertragung** der **Botenstoffe Serotonin und Noadrenalin** zwischen den Zellen.
- Durch die Behandlung werden Sie **mit Belastungen gelassener** umgehen können, sich im Lauf der Zeit **wieder wohler fühlen** und auch wieder **besser schlafen können**.
- Überlegen Sie, ob eine **Psychotherapie** Ihnen helfen könnte (Gespräche).
- Andere Therapiemöglichkeiten sind die **Behandlung mit Licht** und **Schlafentzug**.
- Wenn Sie häufiger **Selbstmordgedanken** haben oder **es Ihnen sehr schlecht geht**, lassen Sie sich von Ihrem **Hausarzt** in eine **Fachklinik** (z.B. Klinik am Europakanal in Erlangen, Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim) **überweisen** und lassen Sie sich dort **stationär behandeln**.
- **Körperliche Bewegung, Sport** und **Tätigkeiten die Freude machen**, können den **Heilungsverlauf positiv** beeinflussen.
- Ziehen Sie sich nicht zurück, sondern **suchen Sie Kontakt** und den Austausch mit anderen.
- **Unterstützen Sie** Freunde und Angehörige die an einer Depression leiden.
- Nehmen Sie eine Depression ernst und versuchen Sie **nicht**, dem Betroffenen die **Krankheit auszureden**.
- Erteilen Sie **keine gut gemeinten Ratschläge**. **Helfen Sie lieber praktisch**. z.B. Begleitung zum Arzt, Einkaufen gehen, Belastungen abnehmen.
- **Unterstützen Sie den anderen**, wenn er oder sie sich ambulant oder stationär **behandeln** lassen möchte.

5. Wo bekommt man Hilfe?

- **Hausarzt**
- **Facharzt** (z.B. Psychiater, Neurologe, Psychologe und Psychotherapeut)
- **Sozialdienst** für Hörgeschädigte in Mannheim oder Heidelberg
- **Fachklinik für Hörgeschädigte** am Europakanal in Erlangen
- **Zentralinstitut für seelische Gesundheit** in Mannheim
- **Himmelreich**
- **andere Therapeutin**

6. Welche Probleme kann es geben?

Im Privatleben:

- Angehörige und Freunde ziehen sich zurück.
- **Konflikte** und **Streit** in der Ehe, **Trennung**.
- **Alltag** muss anders organisiert werden, weil ein depressiver Mensch den Aufgaben vielleicht gerade nicht gewachsen ist.
- **Überforderung von Angehörigen**, z. B. Ehepartnern, Kindern.
- **Chaos im Haushalt**, z. B. Hausarbeit ist nicht erledigt, kein Essen gekocht, Kinder sind sich selbst überlassen. Vieles wird vernachlässigt.

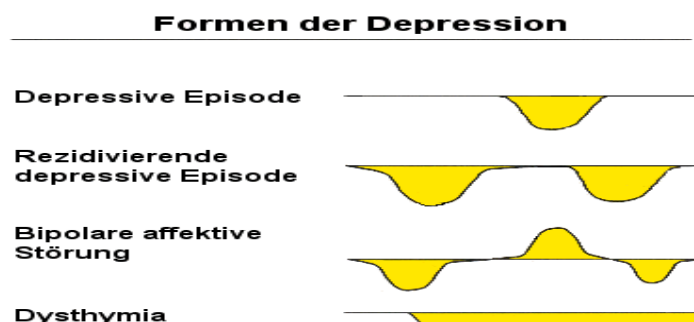
Im Arbeitsleben:

- Zunehmender **Leistungsdruck**, **Stress** und **Hektik** führt zu **Überforderungsgefühl**.
- **Versagensängste**, **Schlafstörungen**, **Konzentrationschwäche** führen zu **Fehlern bei der Arbeit**.
- **Leistungsniveau** und **Belastbarkeit** sinkt. Alles ist einem zuviel.
- **Schuldgefühle**, **Selbstvorwürfe**, weil man seine Arbeit nicht mehr richtig macht.
- **Probleme mit Kollegen oder Vorgesetzten** die nicht verstehen, was los ist.
- **Angst** den Arbeitsplatz zu verlieren.
- Dies kann zu einem **Teufelskreis** führen, der die **Depression** noch weiter verschlimmert.

7. Formen der Depression:

- **unipolare** Depression:
 - **nur** depressive Phasen
 - klassisch **Morgentief**, **Frühes Erwachen**, **Schlafstörungen** und **Niedergeschlagenheit**
 - leichte, mittlere und schwere Form
- **bipolare** affektive Störung:
 - **manische und depressive Phasen** wechseln sich ab
- **Dysthymie**:
 - depressive Phasen, leichtere Form
 - **Beginn** schon im **Jugendalter**
 - oft chronischer Verlauf
- **Zyklothymie**:
 - depressive und manische Phasen, sonst wie Dysthymie
- **Winterdepression**:
 - **Depressionsanfang** im **Herbst** und **Winter**
 - **Besserung** im **Frühjahr** und **Sommer**
 - Höchstens 6 Monate
 - Im **Vordergrund** steht **Müdigkeit** und **verminderte Energie** und nicht eine depressive Verstimmung
- **Gehemmte** Depression:
 - **Rückgang der Aktivität** bis hin zur **Bewegungslosigkeit**
- **Agitierte** Depression:
 - **ängstliche Getriebenheit** und **Unruhe**
 - **Bewegungsdrang**
 - **Unproduktive Hektik**
- **Lavierte** Depression:
 - Depression äußert sich in **körperlichen Beschwerden** und **Unwohlsein**
- **Psychotische** Depression:
 - Depression mit **Wahnideen** und **Halluzinationen**

8. Schaubild

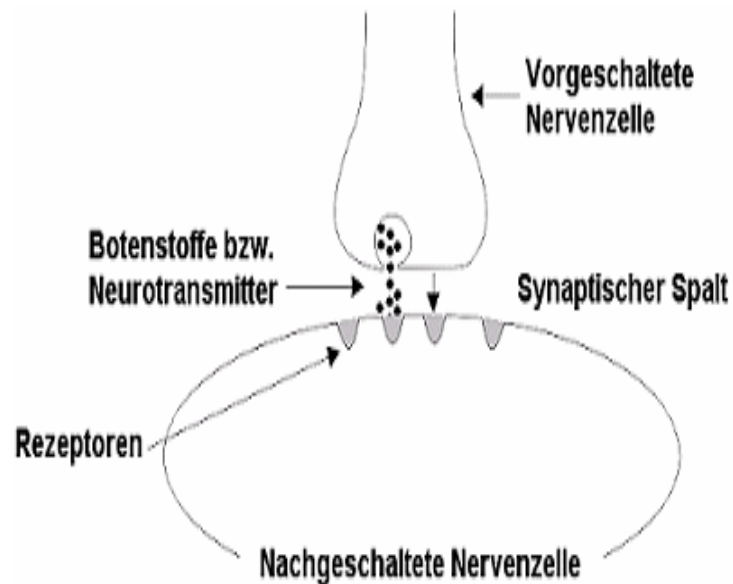


9. Schaubild Therapiespirale



© Kompetenznetz "Depression"

10. Schaubild Biochemie Synapse (Nervenzelle)



© Kompetenznetz "Depression"

- ☺ bei Fragen zum Thema Arbeit, Bewerbung, usw.
- ☺ bei Problemen zum Thema Krankheit (z.B. Hörsturz, Tinnitus, Sarkoidose, User-Syndrom) und Alter
- ☺ der Suche nach Kontakten zu Gleichgesinnten
- ☺ und viel mehr.....
- ☺ Die Sozialberatung ist für alle Hörgeschädigten (schwerhörig, ertaubt, gehörlos), ihre Freunde und Angehörigen aus dem Raum Mannheim, Weinheim, Viernheim und Ladenburg.
- ☺ Die Sozialberatung findet in Deutsche Gebärdensprache (DGS), in Lautsprachbegleitende Gebärden (LBG) und Lautsprache (LS) statt.
- ☺ Die Sozialberatung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.



**Sozialpädagogische Beratungsstelle
Und Sozialdienst für Hörgeschädigte**
Evangelische Kirche Diakonisches Werk Mannheim

Büroanschrift

Haus der Diakonie Sozialpädagogische
Beratungsstelle für Hörgeschädigte
Corinna Nickel

1. Stock links Zimmer 108

C3, 5-6 68159 Mannheim

Fon ☎: 0621 - 159 93 - 72

Fax 📠: 0621 - 159 93 - 71

SMS: +49 (0) 175 510 99 61

Email 📧: nickel@diakonie-mannheim.de

Bürozeiten Mo, Di + Fr 09⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr
Do 14⁰⁰ - 15³⁰ Uhr

Sprechzeiten



Montag 09⁰⁰ - 11⁰⁰ Uhr

Haus der Diakonie

1. Stock links Zimmer 108

C3, 5-6 68159 Mannheim

Donnerstag 16⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Alte Sakristei Konkordienkirche

R2 68159 Mannheim

Hausbesuche und andere Termine nach Vereinbarung

Ich hoffe auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und freue mich, Sie persönlich kennen zu lernen.

Mit freundlichen Grüßen *Corinna Nickel*

