

# Depression

## Informationen in Leichter Sprache

Alle Menschen sind manchmal traurig.

Das ist normal.

Aber wenn Sie immer sehr traurig sind,  
dann ist das eine seelische Erkrankung.

Diese Erkrankung heißt Depression.

### Wann brauchen Sie Hilfe?

Es gibt 2 einfache Fragen:

1. Waren Sie im letzten Monat oft traurig?
2. Hatten Sie im letzten Monat an nichts Freude?

Wenn Sie beide Fragen mit Ja beantworten,  
dann haben Sie vielleicht eine Depression.

Sprechen Sie dann mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt untersuchen.

### Wie werden Sie untersucht?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt fragt Sie  
nach Ihrem seelischen Befinden.

Zum Beispiel: Sorgen oder Ängste

Bitte sprechen Sie offen über Ihr seelisches Befinden.

Sie können der Ärztin oder dem Arzt vertrauen.

Manchmal sollen Sie einen Frage-Bogen ausfüllen.

Es wird auch Ihr Körper untersucht.

## Welche Anzeichen hat eine Depression?

Für eine Depression gibt es bestimmte Anzeichen.

Die wichtigsten Anzeichen sind:

- Sie sind dauerhaft traurig.
- Sie haben kein Interesse an Dingen, die Ihnen sonst Freude machen.
- Sie fühlen sich müde und Sie schaffen kaum die Aufgaben im Alltag.

Außerdem können Sie weitere Anzeichen haben:

- Sie können sich nicht konzentrieren.
- Sie fühlen sich wertlos.
- Sie haben Angst vor der Zukunft.
- Sie denken an Selbstmord.
- Sie können schlecht schlafen.
- Sie möchten nicht essen.

Eine Depression verursacht manchmal auch körperliche Beschwerden.

Zum Beispiel: Durchfall, Magen-Drücken, Kopf-Schmerzen, Schwindel oder Atem-Probleme

Fachleute unterscheiden 3 Stufen von Depression:

- leicht
- mittelschwer
- schwer

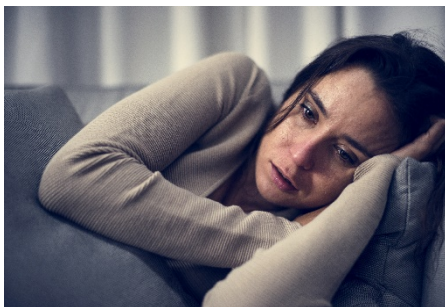


Foto: © Rawpixel - stock.adobe.com

## Welche Behandlungs-Möglichkeiten gibt es?

Die wichtigsten Behandlungs-Möglichkeiten sind:

- Psycho-Therapie
- Medikamente

Zusätzlich hilft vielen Menschen mit Depression Bewegung.  
Daher empfehlen Fachleute Bewegung gegen Depression.  
Zum Beispiel: Spazieren gehen, Schwimmen oder Fußball spielen  
Ohne Behandlung kann eine Depression von selbst weg gehen.  
Das trifft hauptsächlich auf eine leichte Depression zu.  
Aber mit Behandlung geht eine Depression oft schneller weg.

### Psycho-Therapie

Bei einer Psycho-Therapie sprechen Sie mit einer Person über Ihre Gefühle und Probleme.  
Diese Person heißt Psycho-Therapeutin oder Psycho-Therapeut.  
Eine Psycho-Therapie hilft vielen Menschen mit Depression.  
Es kann lange dauern,  
bis Sie eine Psycho-Therapie beginnen können.  
Denn es gibt oft nur wenige freie Plätze.  
Hier können Sie eine Praxis für Psycho-Therapie in Ihrer Gegend finden: <https://arztsuche.kbv.de>

### Medikamente

Die Medikamente gegen Depression heißen Anti-Depressiva.  
Anti-Depressiva können helfen,  
das seelische Befinden zu verbessern.

Anti-Depressiva können Nebenwirkungen haben.  
Zum Beispiel: trockener Mund, Schwindel oder Kopf-Schmerzen

## Wie werden Sie behandelt?

Welche Behandlungs-Möglichkeiten für Sie gut sind, hängt von der Stufe Ihrer Depression ab.

Auch Ihre Wünsche sind bei der Entscheidung wichtig.

Zum Beispiel mögen manche Menschen keine Medikamente.

Oder manche Menschen sprechen nicht gerne über ihre Gefühle und Probleme.

### Bei einer **leichten Depression**

können Sie zunächst abwarten,

ob die Depression von alleine wieder weg geht.

Wenn die leichte Depression bleibt,

können besondere Angebote hilfreich sein.

Zum Beispiel: Bücher oder Internet-Programme zur Selbsthilfe

Gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

beobachten Sie die Beschwerden.

Wenn die leichte Depression weiterhin bleibt oder sich verschlimmert,

dann können Sie eine Psycho-Therapie bekommen.

### Bei einer **mittelschweren Depression**

können Sie eine Psycho-Therapie machen

**oder** Medikamente nehmen.

### Bei einer **schweren Depression**

helfen eine Psycho-Therapie **und** Medikamente gemeinsam am besten.



Foto: © Prostock-studio - stock.adobe.com

## Was können Sie selbst tun?

- Viele Menschen haben eine Depression.  
Dann ist es normal, sich ärztliche Hilfe zu holen.
- Sie können eine vertraute Person  
in die Praxis mitnehmen.
- Viele kleine Dinge können Freude machen.  
Zum Beispiel: jemanden anrufen, zum Friseur gehen oder kochen
- Wenn Sie Hilfe im Alltag brauchen,  
lassen Sie sich helfen.  
Zum Beispiel: von der Familie, von Freundinnen oder Freunden
- Auch andere Menschen haben eine Depression.  
Reden Sie mit diesen Menschen.  
Fragen Sie, welche Erfahrungen diese Menschen gemacht haben.  
Solche Menschen finden Sie in Selbsthilfe-Gruppen.  
Hier gibt es Informationen zu Selbsthilfe-Gruppen: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)



Foto: © Monkey Business - stock.adobe.com



**Special  
Olympics  
Deutschland**



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom

Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz ÄZQ.

Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ

zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus

mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache

finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt

finden Sie unter:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression)

Stand: April 2020