

## Depressionstest

Nur wenn bei Ihnen seit mehr als zwei Wochen eine der folgenden Aussagen zutrifft, kreuzen Sie mit „ja“ an! Sämtliche Fragen, die mit „ja“ beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt dagegen 5 Punkte. Wenn Sie eine Punktzahl von 5 und mehr erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein.

- |   | ja                       | nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Sind Sie oft grundlos bedrückt oder mutlos?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Können Sie sich schlecht konzentrieren und fühlen sich schon bei kleinen Entscheidungen überfordert? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Haben Sie keinen Antrieb mehr, empfinden oft bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe?         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Haben Sie kein Interesse an Dingen, die Ihnen sonst Freude bereitet haben?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Haben Sie das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Quälen Sie sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Zermartern Sie sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz?                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Empfinden Sie am Morgen alles am schlimmsten?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Leiden Sie an hartnäckigen Schlafstörungen?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ziehen Sie sich von Kontakten zurück?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Haben Sie körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Haben Sie wenig oder keinen Appetit?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Haben Sie keine Lust mehr auf Sexualität?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Sie sind verzweifelt, möchten nicht mehr leben?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

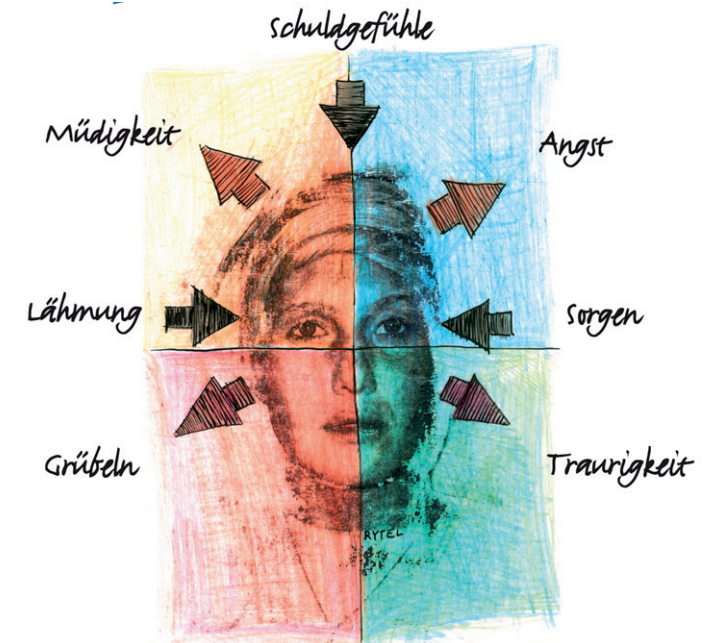
## Kontakte

**Evangelische Kliniken Gelsenkirchen**  
**Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie**  
**und Psychosomatik**

**Tagesklinik**  
**Munckelstr. 27**  
**45879 Gelsekirchen**

Mentor Oberarzt Dr. Bertling  
 Telefon: 0209 - 160 0  
 Fax: 0209 - 160 2685

Forum Kultur & Psychiatrie  
 Frau Liduch  
 Telefon: 0209 - 160 1611  
 E-Mail: liduch@evk-ge.de



## Emotionen

Selbsthilfe  
 für depressive Störungen

## **Depressionen können jeden treffen**

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Sie ist eine sehr häufige Erkrankung, oft wenig von der Öffentlichkeit wahrgenommen und wird nicht selten mißverstanden. Die meisten Depressionen treten im Alter zwischen 35 und 45 Jahren auf. Eine Depression ist nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand.

## **Selbsthilfegruppe Emotionen - Was ist das?**

Wir sind eine Gruppe für Leute mit depressiven Störungen.

Noch immer wird eine körperliche Erkrankung in unserer Gesellschaft eher akzeptiert als eine seelische. Trotzdem wächst überall das Wissen über seelische Erkrankungen, und so wird heute kaum noch abfällig über Patienten gesprochen, die „es mit den Nerven haben“.

Fast alle, die zum ersten Mal an einer Depression erkranken, können die Veränderungen die mit ihnen vorgehen, nicht verstehen. Sie können sie nicht einordnen und fühlen sich stark verunsichert, wenn sie feststellen müssen, dass sie nicht mehr wie früher wahrnehmen und denken können.

## **Was machen wir?**

Wir treffen uns regelmäßig einmal im Monat in der Tagesklinik der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in den Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen.

Unsere Treffen sind jedoch keine „therapeutische“ Veranstaltung. Vielmehr bestimmen wir die Themen und was uns interessiert!

Wir sind aber auch keine „antipsychiatrische“ Gruppe, sondern sehen uns als interessierte Klienten psychiatrische Einrichtungen, die – wie andere Kunden auch- an der bestmöglichen Nutzung der eigenen Interessen und der Kooperation mit „Professionellen“ interessiert sind.

Dennoch müssen unsere Eindrücke als Nutzer ein Forum haben. Missstände in Klinik und ambulanter Behandlung sollte nachgegangen werden.

Wir verstehen uns als überregionale Gruppe und sind an Kontakten mit anderen ähnlichen Gruppen (auch im Ausland) ausdrücklich interessiert!

Wir unterstützen die wissenschaftliche Forschung zu unserer Problematik – evtl. auch durch eigene Teilnahme – im eigenen Interesse, ohne uns als „Versuchskaninchen“ zu fühlen.

## **Was sind unsere Ziele?**

- Heraus aus Isolation!
- Austausch mit anderen Betroffenen!
- Information über Krankheitsbilder!
- Information der Öffentlichkeit (über uns, über die Krankheit, etc.)!
- Unsere Interessen vertreten!
- Regelmäßig Angehörigentreffen! (Termine bitte erfragen)

## **Termine**

Die Treffen finden jeweils am 1. Donnerstag im Monat von 18 Uhr bis 19.30 Uhr statt.