



[www.buendnis-depression.at](http://www.buendnis-depression.at)

## Hier finden Sie Rat und Hilfe

### Niedergelassene ÄrztInnen, PsychiaterInnen

<https://cms.arztnoe.at/>

### PsychologInnen und PsychotherapeutInnen

[www.psyonline.at](http://www.psyonline.at)

### Psychiatrische Kliniken und Abteilungen

#### Landeskrankenhaus

##### Hollabrunn

Tel.: 02952/9004-0  
Robert-Löfflerstraße 20  
2020 Hollabrunn

#### Landeskrankenhaus

##### Baden

Tel.: 02252/9004-0  
Waltersdorfer Straße 75  
2500 Baden

#### Landeskrankenhaus

##### Neunkirchen

Tel.: 02635/9004-0  
Peischinger Straße 19  
2620 Neunkirchen

#### Landeskrankenhaus

##### Mauer

Tel.: 07475/9004-0  
Hausmeninger Straße 221  
3362 Mauer bei Amstetten

#### Universitätskrankenhaus

##### Tulln

Tel.: 02272/9004-0  
Alter Ziegelweg 10  
3430 Tulln

#### Landeskrankenhaus

##### Waidhofen/Thaya

Tel.: 02842/9004-0  
Moritz-Schadek-Gasse 31  
3830 Waidhofen/Thaya

### PsychoSozialer Dienst der Caritas Diözese St. Pölten

[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)

[www.psychosozialer-dienst.at](http://www.psychosozialer-dienst.at)

#### Regionalbüro Mostviertel

Bezirke Amstetten, Melk, Scheibbs und Magistrat  
Waidhofen/Ybbs  
Tel.: 07472/655 44, [psd.mostviertel@stpoelten.caritas.at](mailto:psd.mostviertel@stpoelten.caritas.at)  
Hauptplatz 37, 3300 Amstetten

#### Regionalbüro Waldviertel

Bezirke Gmünd, Horn, Waidhofen/Thaya, Zwettl  
Tel.: 02822/535 12, [psd.waldviertel@stpoelten.caritas.at](mailto:psd.waldviertel@stpoelten.caritas.at)  
Landstraße 29, 3910 Zwettl

#### Regionalbüro St. Pölten

Bezirke St. Pölten, Krems, Lilienfeld  
Tel.: 02742/710 00, [psd.stpoelten@stpoelten.caritas.at](mailto:psd.stpoelten@stpoelten.caritas.at)  
Brunngasse 23, 3100 St. Pölten

### Psychosoziale Einrichtungen der PSZ GmbH

[www.psz.co.at](http://www.psz.co.at)

Psychosoziale Beratungszentren in Klosterneuburg, Tulln, Mistelbach, Gänserndorf, Hollabrunn, Stockerau (Weinviertel); Bruck/Leitha, Schwechat, Baden, Mödling, Neunkirchen, Wr. Neustadt (NÖ Süd)  
Tel.: 02266/66185, [office@psz.co.at](mailto:office@psz.co.at)  
2000 Stockerau, Austraße 9

## Schnelle Hilfe

#### Krisentelefon NÖ

rund-um-die-Uhr / Tel.: 0800/202 016

#### Krisentelefon PSD Wien

rund-um-die-Uhr / Tel.: 01/313 30

#### Telefonseelsorge

rund-um-die-Uhr (Telefon und Onlineberatung)  
Tel.: 02742/1170 oder 142  
<https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>

#### Frauen-Notruf

rund-um-die-Uhr / Tel.: 0800/222 555

#### Ö3 Kummernummer

16-24 Uhr / Tel.: 116 123

#### Helpline Österreichischer PsychologInnen

Tel.: 01/5048000

#### Sorgentelefon für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Mo-Fr 13-20 Uhr, Sa 13-17 Uhr / Tel.: 0800/201 440

#### Rat und Hilfe bei Suizidgefahr

Tel.: 0810/977 155

## Weitere Informationen

HPE NÖ – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

[www.hpe.at](http://www.hpe.at)

HSSG NÖ – Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit

[www.hssg.at](http://www.hssg.at)

[www.buendnis-depression.at](http://www.buendnis-depression.at)



# Depression

kann jede/n treffen



## depression kann jede/n treffen

In Niederösterreich leiden über 100.000 Menschen an einer Depression. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und häufig missverstanden. Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jede/n treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein. Manchmal ist sie nicht leicht von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Nicht selten denken PatientIn und Arzt/Ärztin zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Diese ist sehr wichtig, da die meisten depressiven PatientInnen erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden und die Suizidgefährdung kann steigen.

### wichtig

Depression ist keine Einbildung, sondern eine häufige mitunter lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.



### wichtig

Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, gehen Sie zum Arzt oder zur Ärztin. Lieber einmal zu viel, als einmal zu wenig.

## depression hat viele Gesichter

Oft geht der Depression eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung voraus. Sie kann aber auch „wie ein Blitz“ aus heiterem Himmel kommen. Viele Betroffene erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate gehende depressive Phase in ihrem Leben, bei anderen kehrt die Depression wieder. Manche PatientInnen geraten besonders leicht in den trüben Herbst- und Wintermonaten in eine depressive Bedrücktheit.

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Nicht immer muss die depressive Verstimmtheit im Vordergrund stehen: Bei manchen überwiegt der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Auch geht das Interesse an Sexualität verloren. Neben ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und manchmal auch zu beklemmender Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, bis hin zum völligen Erliegen des normalen Alltags. Auch Sonderformen wie eine Alters- oder Wochenbettdepression können auftreten.

## depression ist behandelbar

Depressionen können heute mit medikamentöser Therapie und psychotherapeutischen Verfahren mit großem Erfolg behandelt werden. Leider kommen sie jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen noch immer oft übersehen werden. Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns auftreten, unabhängig vom konkreten Auslöser. Es werden positive Gefühlssignale vermindert und negative verstärkt. Hier setzen antidepressive Medikamente und psychotherapeutische Methoden an, um den veränderten Stoffwechsel auszugleichen und die depressiven Symptome abzuschwächen.

Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und oft langfristige medikamentöse Therapie notwendig. Keine Angst, Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Psychotherapie hat sich besonders bei leichten und mittleren Depressionen bewährt, dabei lernen PatientInnen um anders mit ihren eigenen Problemen umzugehen. Positive Erfahrungen werden verstärkt, negative bewältigt. Verständnisvolle Angehörige, die eine Depression als ernsthafte Erkrankung wahrnehmen, können durch ihre Unterstützung einen sehr wichtigen Beitrag zur Bewältigung leisten.

### wichtig

Depressionen sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Sie lassen sich in aller Regel gut behandeln.

## warnsignale, die sie beachten sollten

- Anhaltendes u. nicht beeinflussbares Gefühl von Trauer
- Mutlosigkeit
- Freudlosigkeit, oft ohne benennbaren Grund
- Deutlich verringerter Antrieb
- Mangelnde Entscheidungsfähigkeit
- Herabgesetzte Konzentrationsfähigkeit
- Angstgefühle und übertriebene Sorgenhaltung
- Stimmungsschwankungen im Tagesverlauf mit Aufhellung zum Abend hin
- Ausgeprägte Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
- Quälende Hoffnungslosigkeit
- Lebensüberdruß
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Verlust sexuellen Interesses
- Vielfältige körperliche Beschwerden oder Schmerzen, zum Beispiel Kopfschmerzen, Magen-Darm-Störungen oder ein brennendes, drückendes Gefühl in der Brust

### wichtig

Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin fällt die richtige Diagnosen leichter, wenn Sie nicht nur die körperlichen, sondern auch die seelischen Beschwerden berichten!

