

4. Angehörigentag Giessen-Kleinlinden

26. Oktober 2007

Depression und Suizid – Vorbeugung als Gemeinschaftsaufgabe:

Das Bündnis gegen Depression

Georg Grillenmeier

Dipl. Sozialpädagoge, Darmstadt

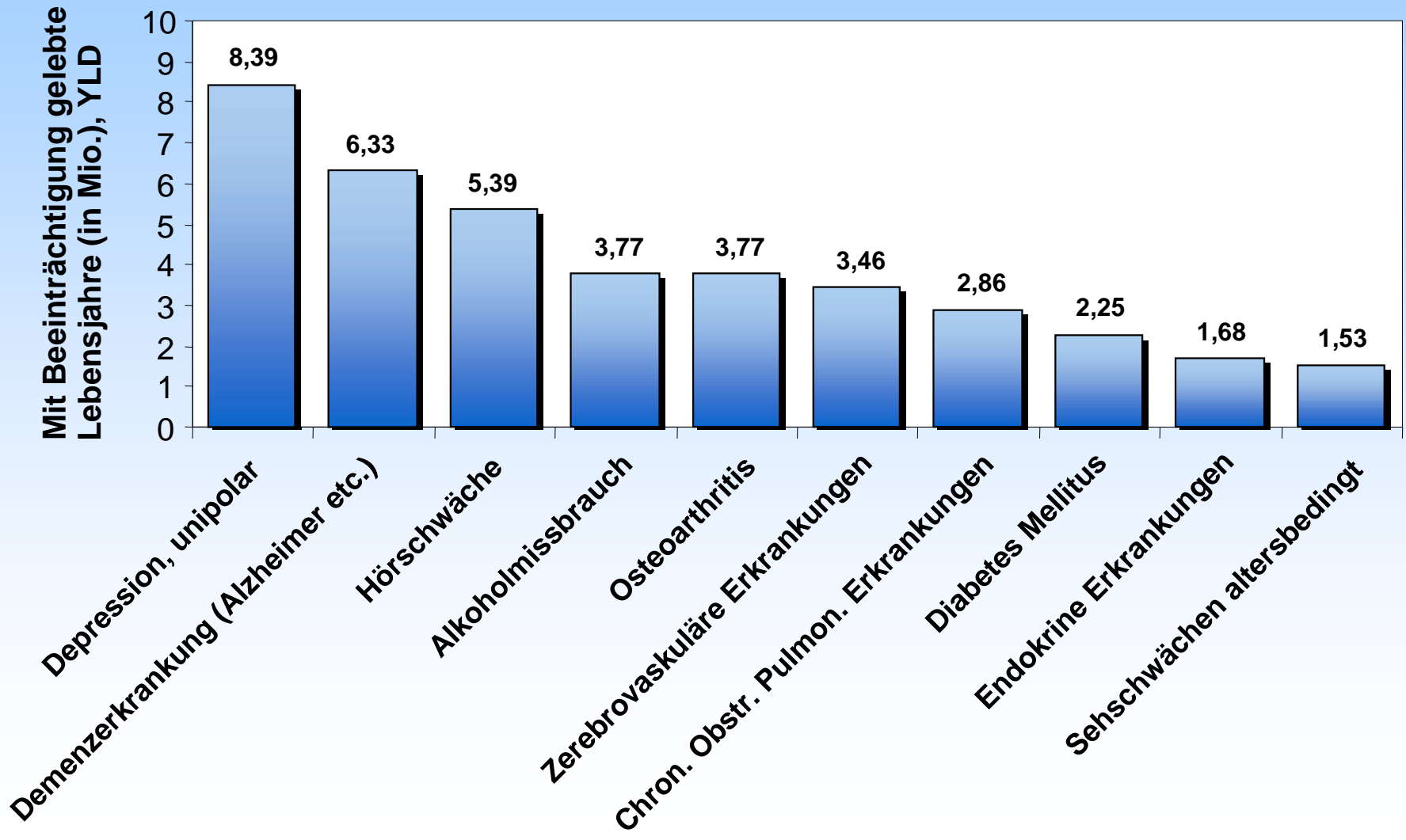


Übersicht

- § Warum ein „Bündnis gegen Depression“?
- § Die Entstehung: Das Nürnberger Pilotprojekt
- § Die Kampagne: ein Aktionsprogramm
- § Erfahrungen im regionalen Bündnis Darmstadt
- § Die Ausweitung des Bündnisses in Deutschland und Europa

Warum ein „Bündnis gegen Depression“?

Belastung durch Krankheiten in den entwickelten Ländern



Epidemiologie in Deutschland



- Rund 5% der Bevölkerung leiden gegenwärtig unter einer depressiven Erkrankung
- Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer
- Erkrankung betrifft alle Altersgruppen

Ca. jede 4. Frau und jeder 8. Mann erkranken im Laufe des Lebens an einer Depression.

Der Grossteil der Erkrankten bleibt ohne ausreichende Behandlung

Depression bleibt oft unerkannt

- Ø Viele Betroffene erkennen die eigene Depression nicht
- Ø Körperliche Symptomatik überdeckt häufig die Depression

Depression wird unzureichend behandelt

- Ø Viele Betroffene haben Angst, sich in psychiatrische oder psychologische Behandlung zu begeben
- Ø Auch bei „geeigneter“ Therapie viele Anwendungsfehler:
 - ü unzureichende Aufklärung,
 - ü zu niedrige Dosierung,
 - ü frühzeitiger Therapieabbruch.



Diagnostisches und therapeutisches Defizit

Betroffene
Personen in
BRD: 4 Mio



In hausärztl.
Behandlung
2,4 - 2,8 Mio.



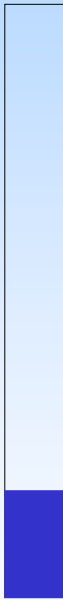
60-70%

Korrekt
diagnostiziert
1,2 - 1,4 Mio.



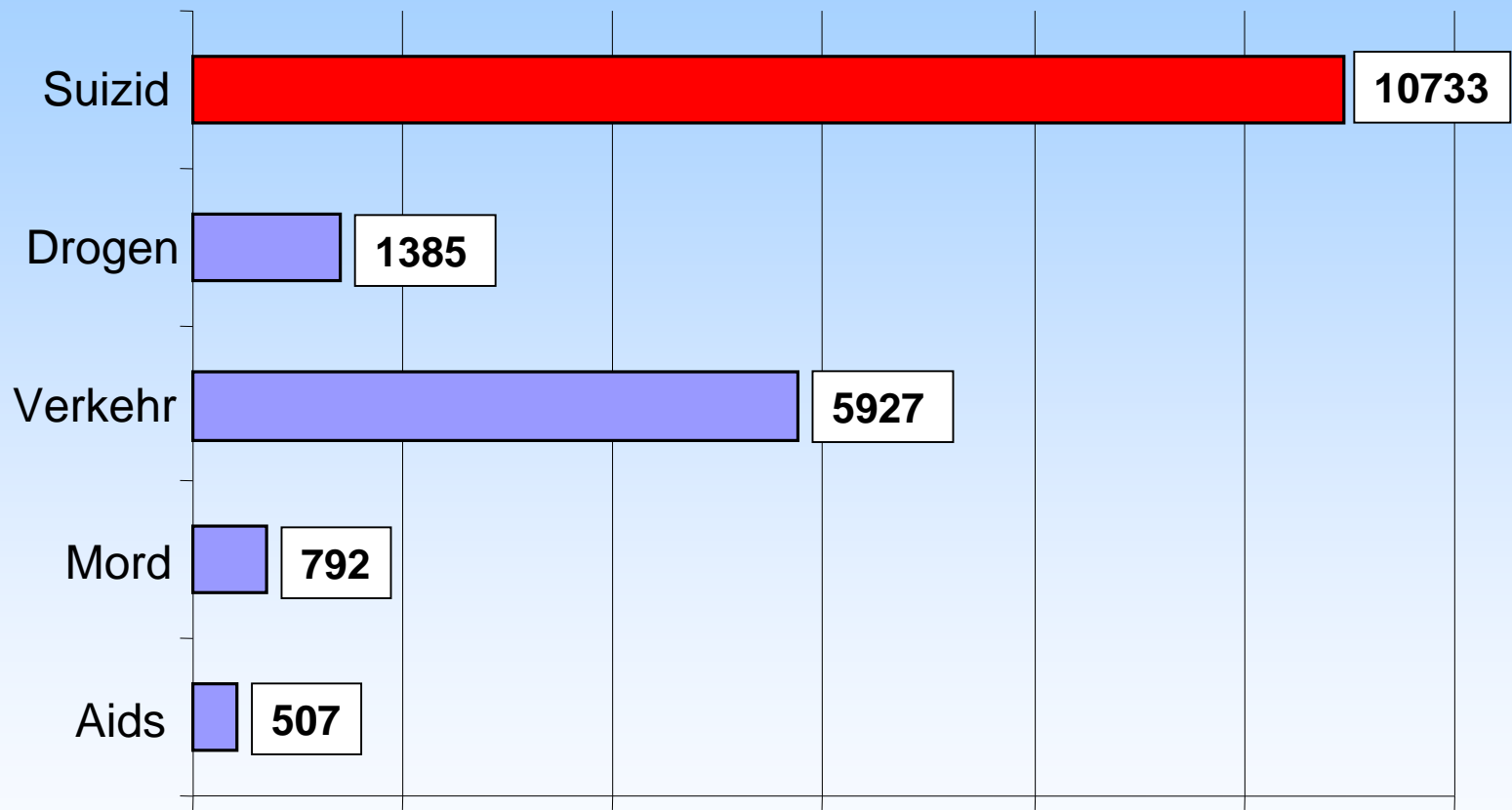
30-35%

Adäquate
Therapie
400.000



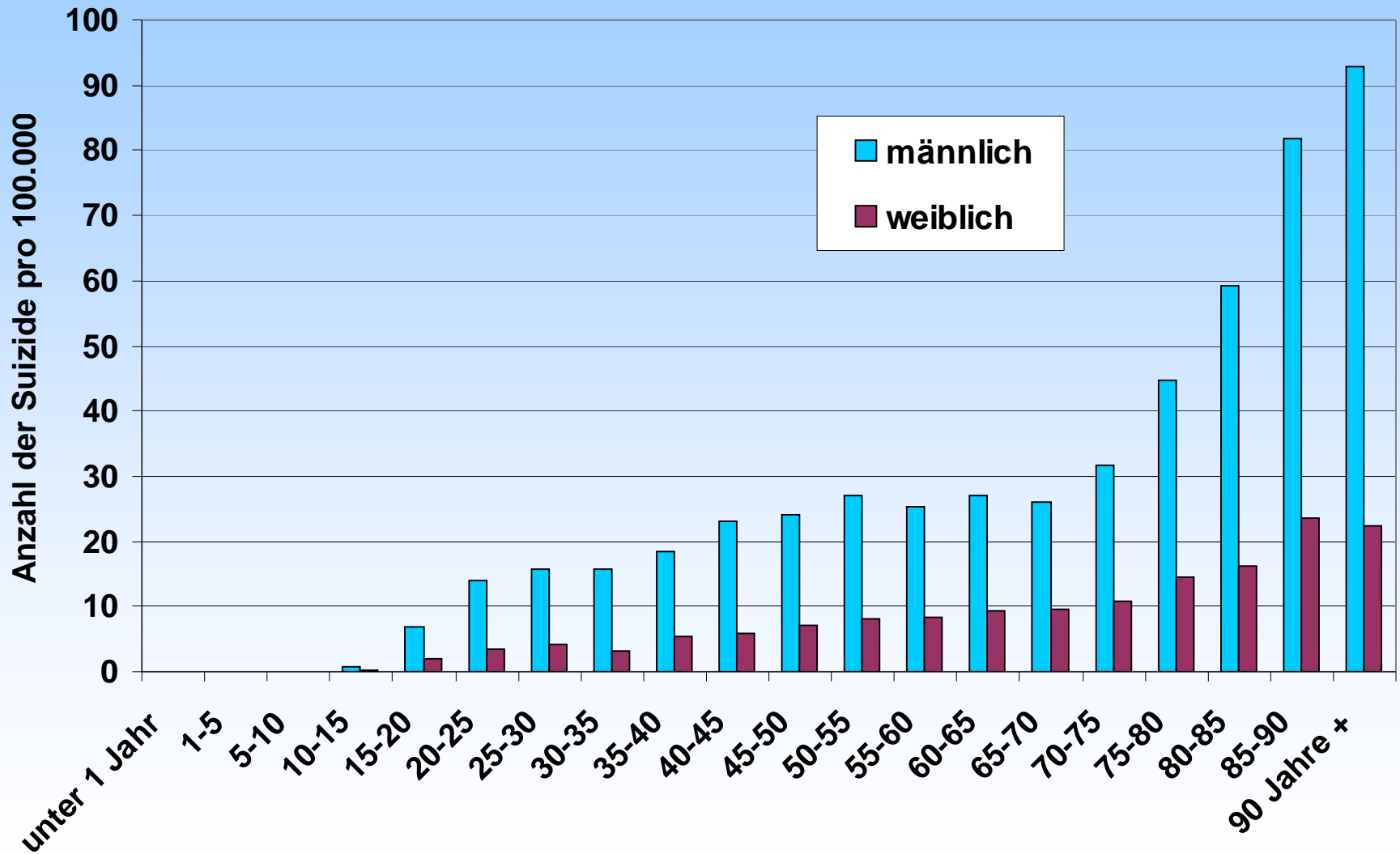
10%

Todesursachen im Vergleich: BRD 2004



(Daten des Bundesamtes für Statistik/Gesundheitsberichterstattung des Bundes)

Suizidraten in Deutschland 2004



(Daten des Bundesamtes für Statistik/Gesundheitsberichterstattung des Bundes)

Die Entstehung: Das Nürnberger Pilotprojekt

Interventions- und Kontrollregion



Interventionsregion

Nürnberg: 480.000

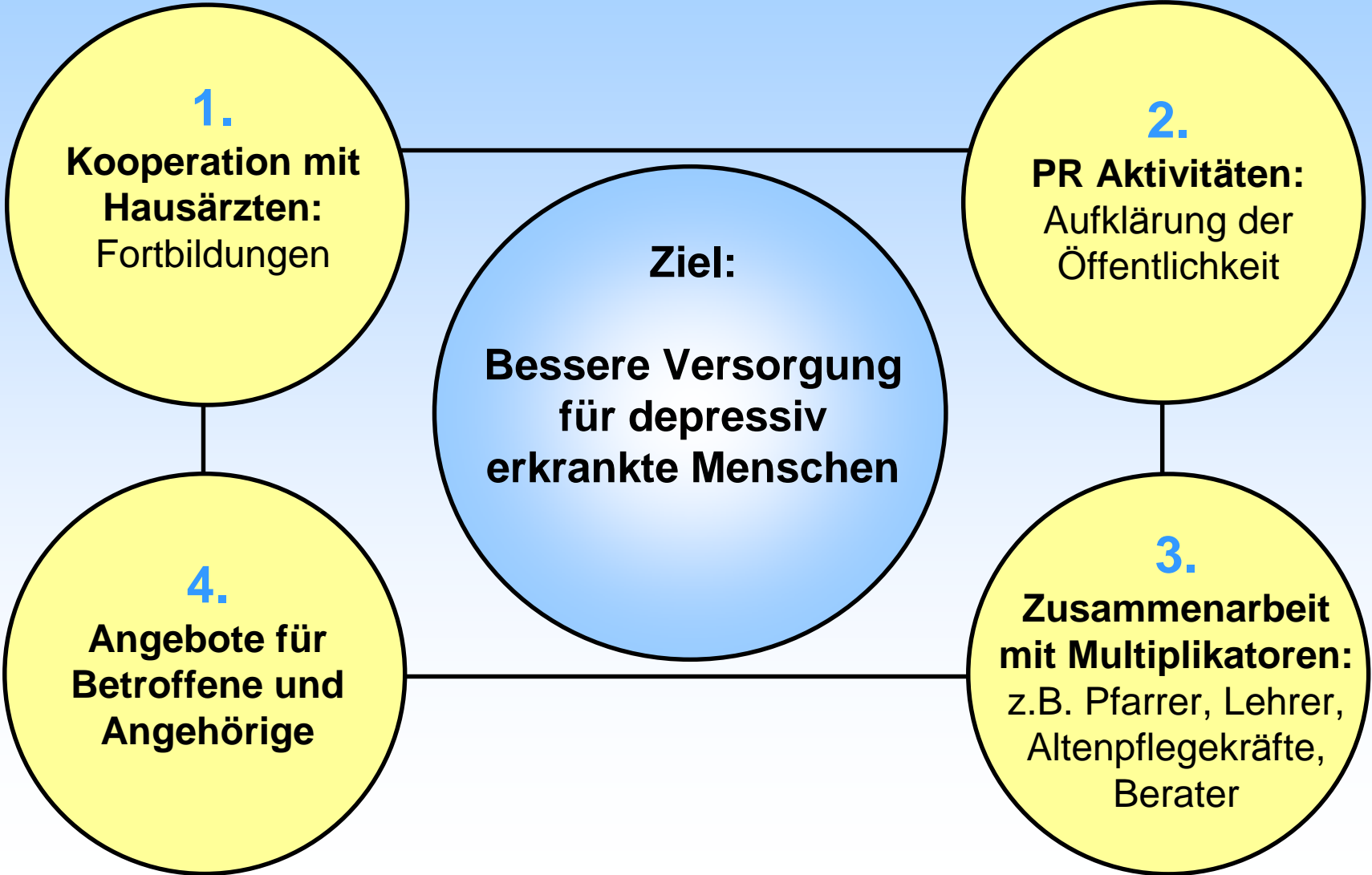
Einwohner

Kontrollregion

Würzburg: 270.000

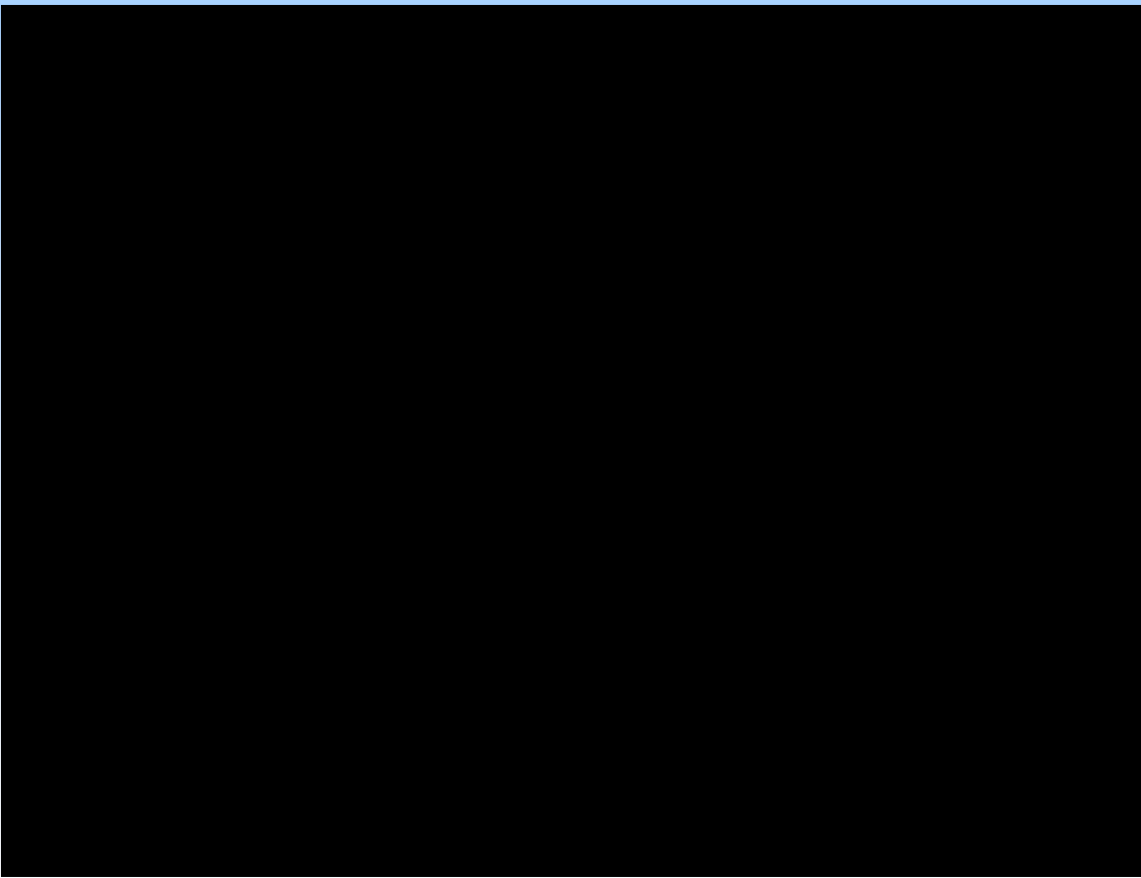
Einwohner

Bündnis gegen Depression: 4-Ebenen-Aktionsprogramm





Kinospot

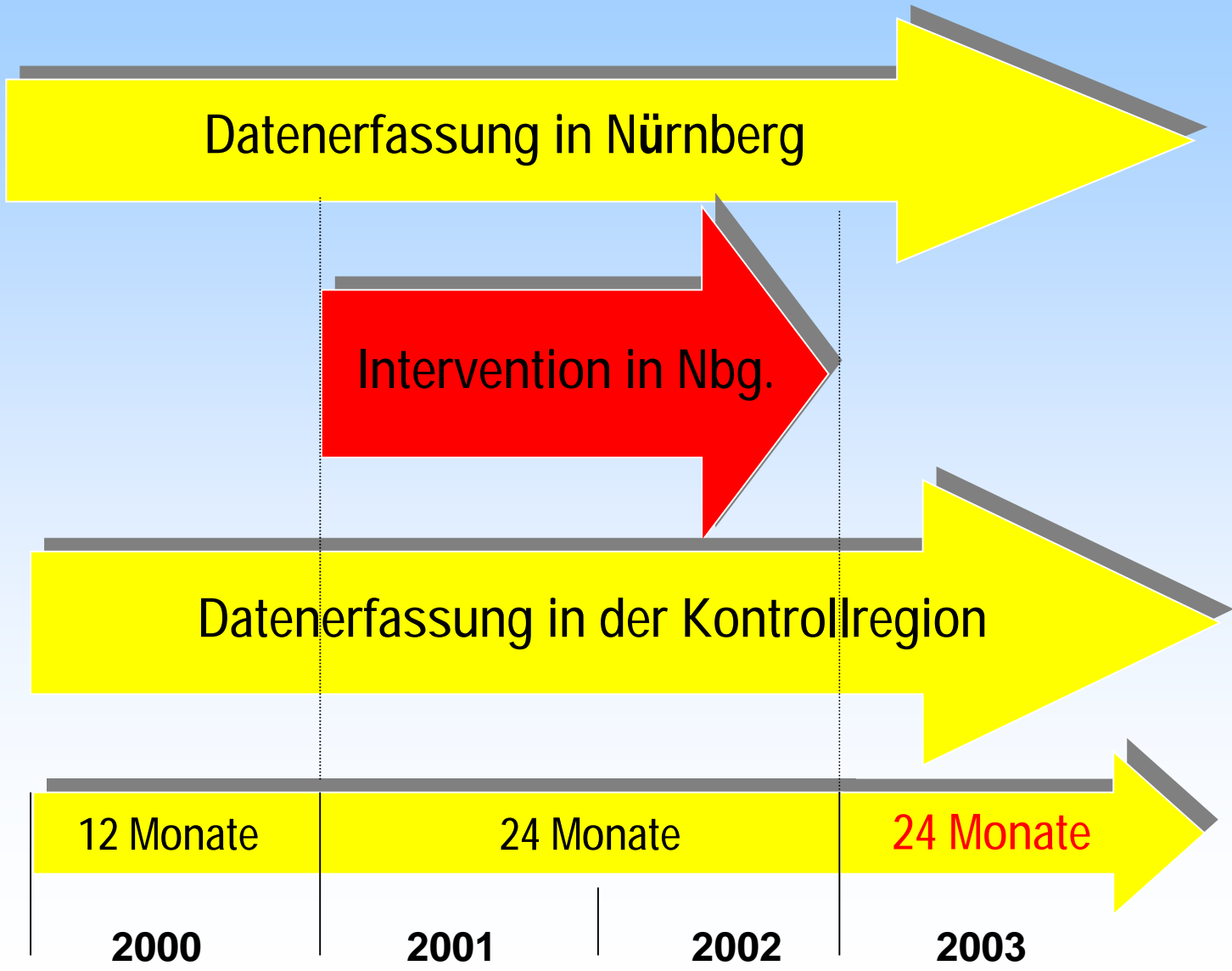


Schulungen für Multiplikatoren

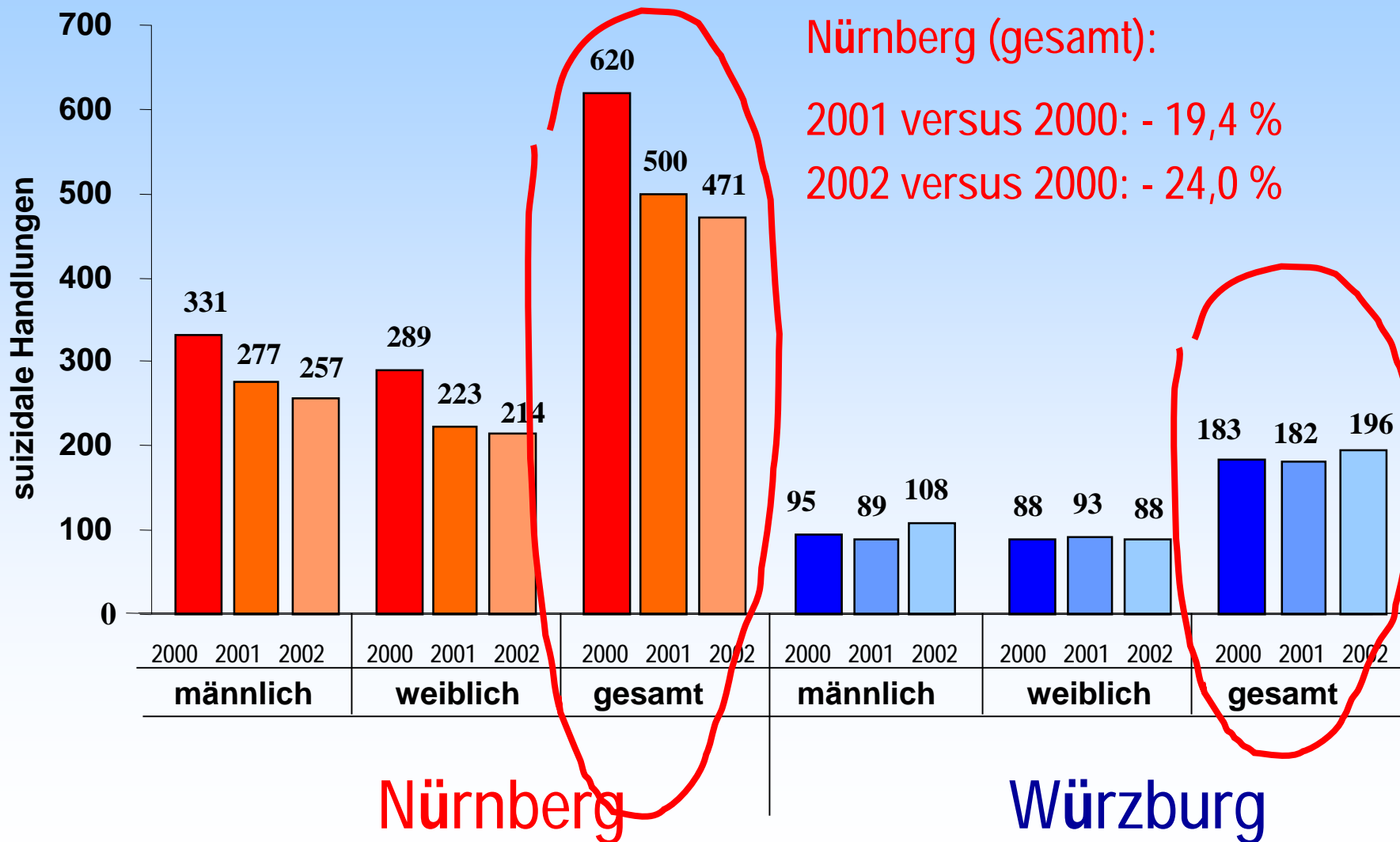
97 Fortbildungen für über 2000 Multiplikatoren

- Ø Hausärzte: 12
- Ø Pfarrer: 11
- Ø Lehrer: 9
- Ø Altenpflegekräfte: 23
- Ø Beratungsstellen: 18
- Ø Telefonseelsorge: 6
- Ø Psychotherapeuten / Nervenärzte: 8
- Ø Heilpraktiker: 1
- Ø Apotheker: 3
- Ø Polizei: 5
- Ø Gefängnispersonal: 1

Zeitplan



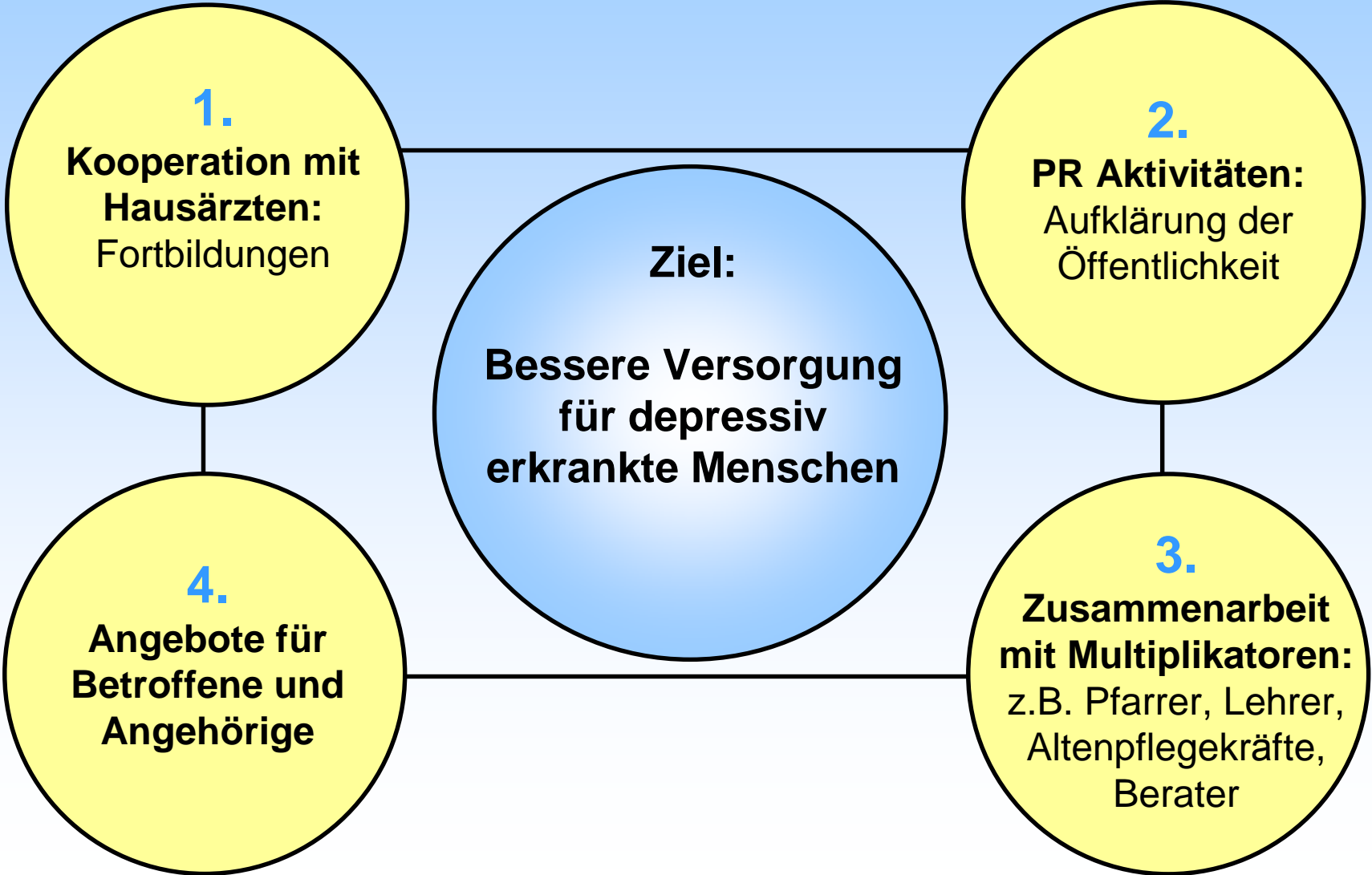
Suizidale Handlungen in Nürnberg und Würzburg: Vergleich vor, in und nach Aktionsprogramm



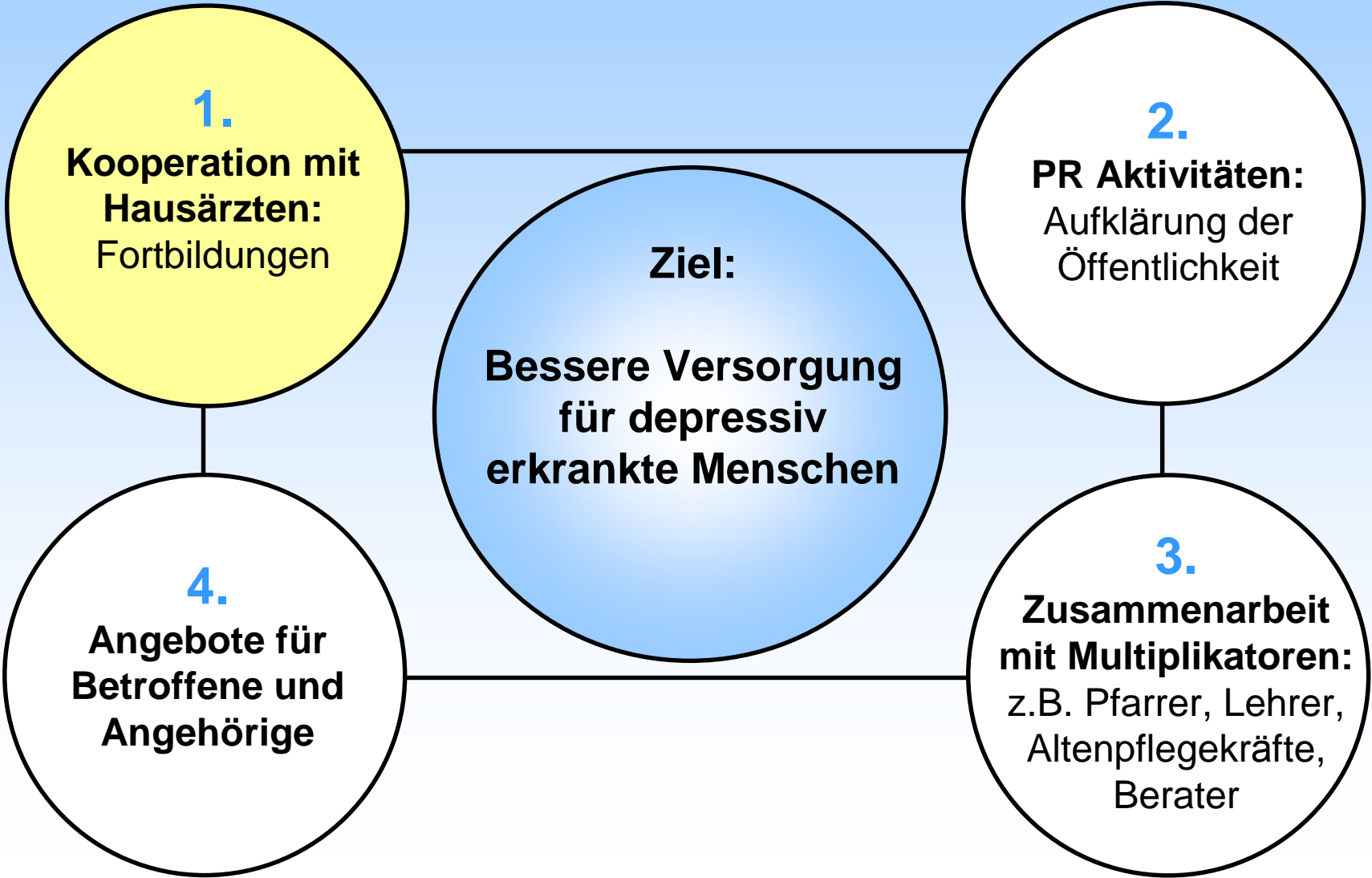
bündnis
gegen
DEPRESSION

Die Kampagne: ein Aktionsprogramm

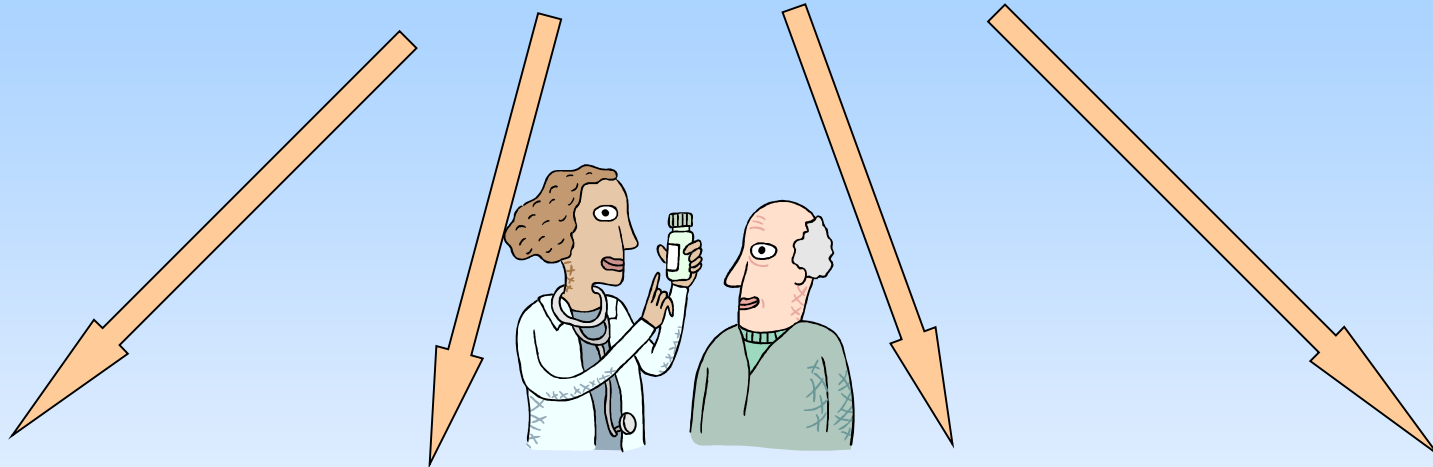
Bündnis gegen Depression: 4-Ebenen-Aktionsprogramm



Bündnis gegen Depression: 4-Ebenen-Aktionsprogramm



Kooperation mit Hausärzten



**Fortbildung für
Hausärzte**

**Screening-
Instrumente:
WHO-5**

**Lehrvideo zu
Diagnose und
Behandlung
von
Depressionen**

**Distribution von
Patientenvideo
und weiteren
Informations-
materialien**

Beispiel für Screening: WHO-5

In den letzten beiden Wochen	Die ganze Zeit	Meistens	Über die Hälfte der Zeit	Weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
1. Ich war froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
2. Ich habe mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
3. Ich habe mich aktiv und voller Energie gefühlt	5	4	3	2	1	0
4. Beim Aufwachen habe ich mich frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
5. Mein Alltag war voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

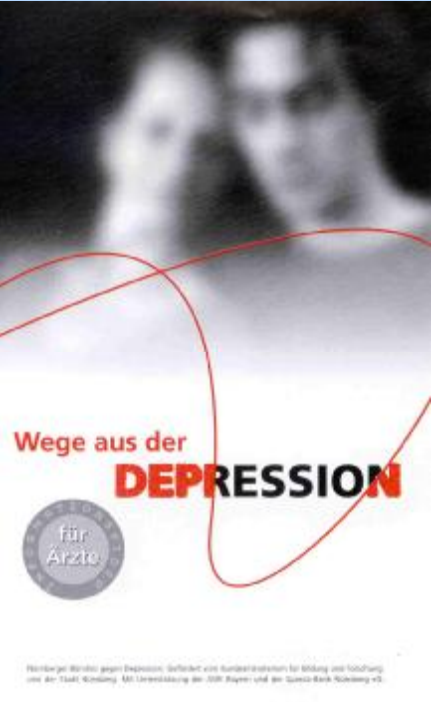
Wenn Sie in der Summe weniger als 13 Punkte erreichen, liegt möglicherweise eine Depression vor. Wir empfehlen Ihnen in diesem Fall zur weiteren Abklärung Ihren Hausarzt, einen Nervenarzt oder einen Psychotherapeuten anzusprechen.

Infomaterial für Patienten und Angehörige

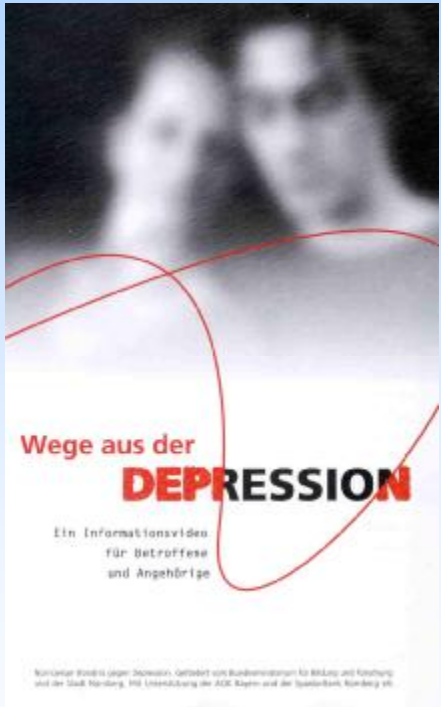
Beispiele für Krankheitsbewältigung



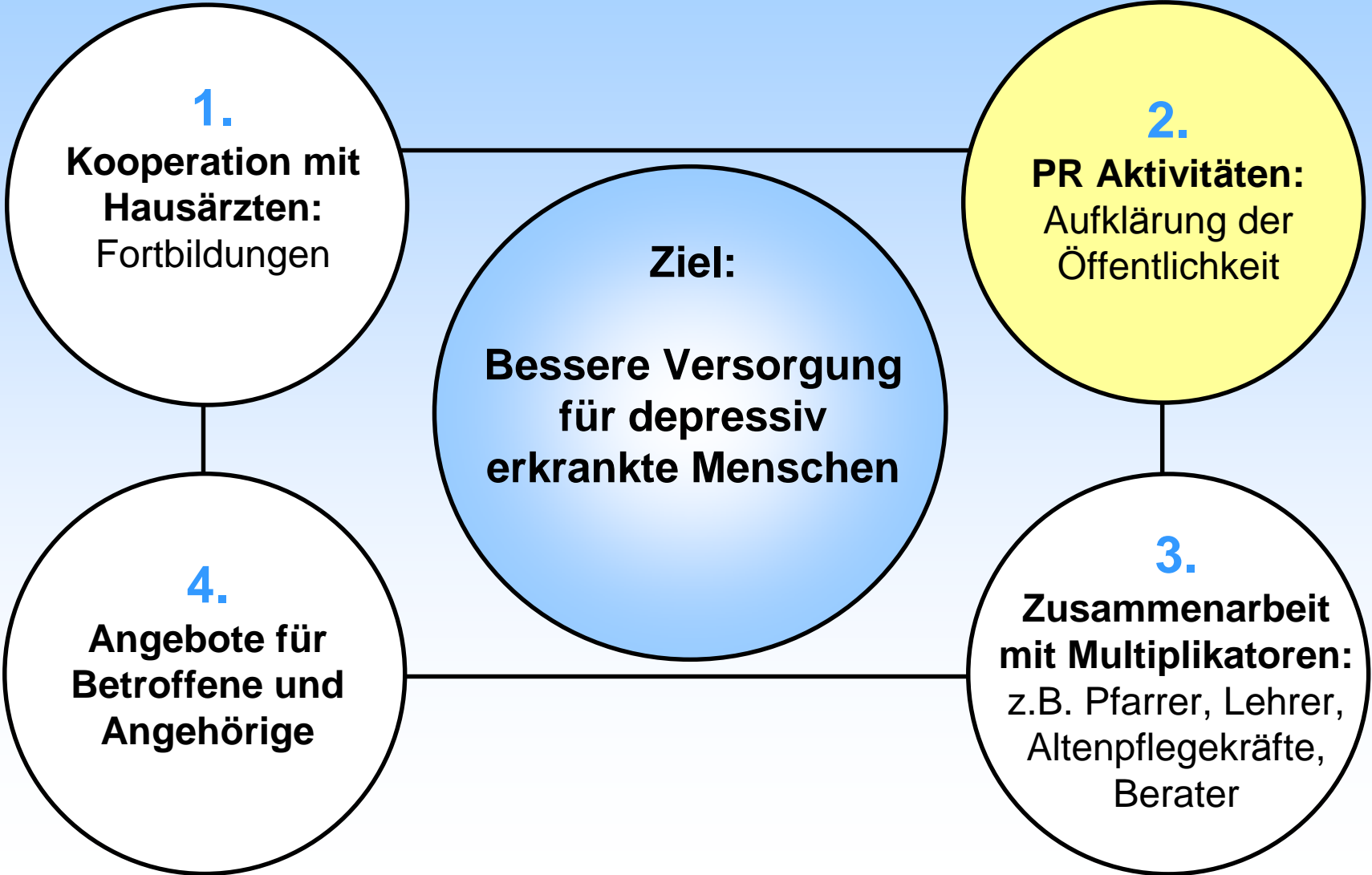
Lehrvideo für Hausärzte



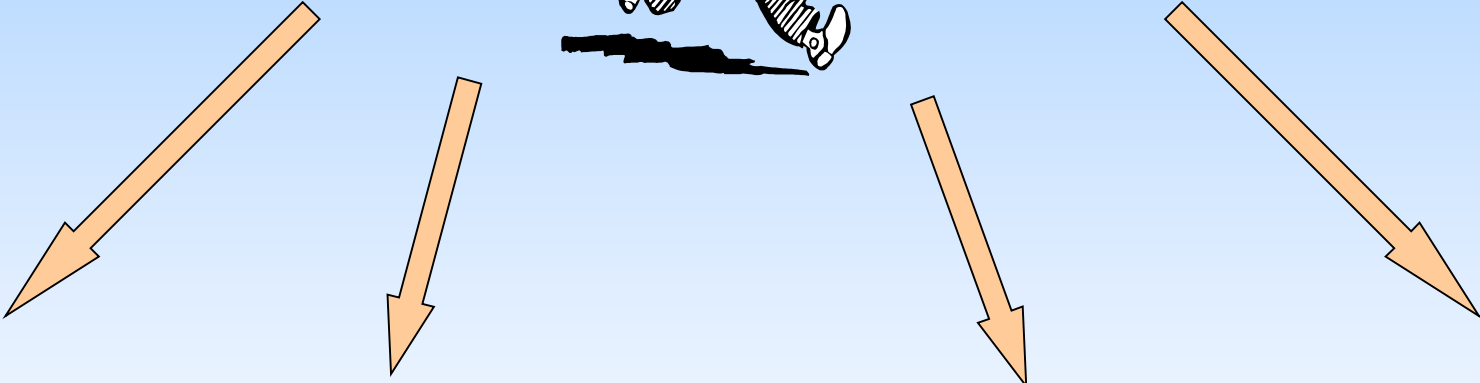
Informationen für Patienten



Bündnis gegen Depression: 4-Ebenen-Aktionsprogramm



Öffentlichkeitsarbeit



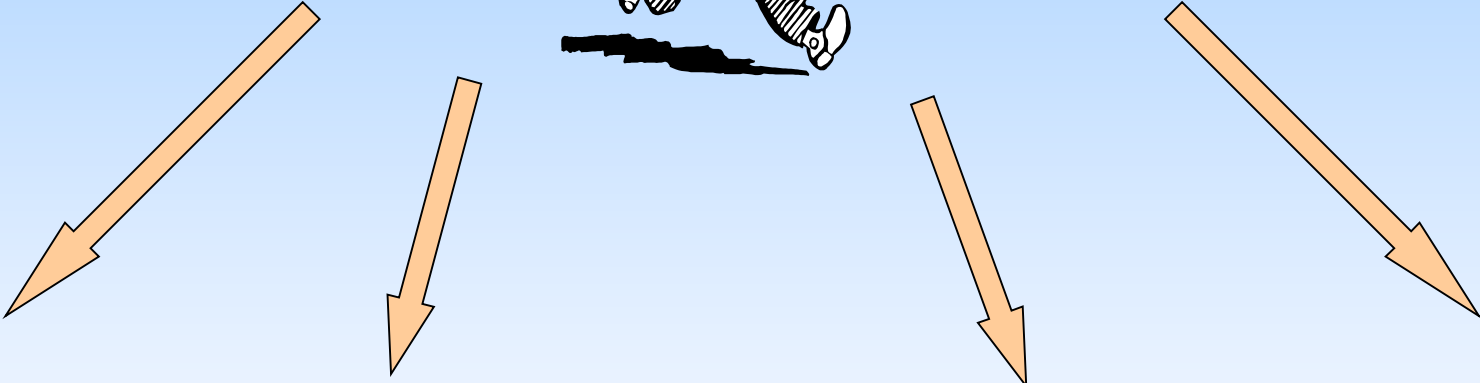
**Öffentliche
Veranstaltungen:
Vorträge,
Diskussionen**

**Pressearbeit:
kontinuierliche
Bericht-
erstattung**

**Informationen
via Internet:
[www.buendnis-
depression.de](http://www.buendnis-depression.de)**

**Informations-
maßnahmen:
Plakat, Flyer
Broschüre etc.**

Öffentlichkeitsarbeit



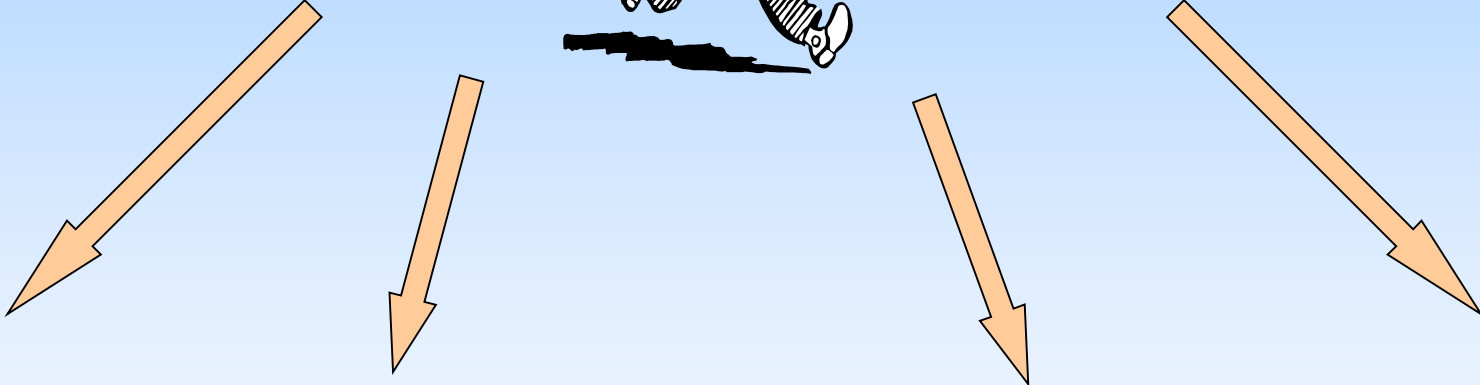
**Öffentliche
Veranstaltungen:
Vorträge,
Diskussionen**

**Pressearbeit:
kontinuierliche
Bericht-
erstattung**

**Informationen
via Internet:
[www.buendnis-
depression.de](http://www.buendnis-depression.de)**

**Informations-
maßnahmen:
Plakat, Flyer
Broschüre etc.**

Öffentlichkeitsarbeit



**Öffentliche
Veranstaltungen:
Vorträge,
Diskussionen**

**Pressearbeit:
kontinuierliche
Bericht-
erstattung**

**Informationen
via Internet:
[www.buendnis-
depression.de](http://www.buendnis-depression.de)**

**Informations-
maßnahmen:
Plakat, Flyer
Broschüre etc.**

Homepage: www.buendnis-depression.de



Deutsches Bündnis gegen Depression e.V. - Willkommen - Windows Internet Explorer

http://www.buendnis-depression.de/

Deutsches Bündnis gegen Depression e.V. - Willk...

DEPRESSION hat viele gesichter

deutsches bündnis gegen depression e.v.

Regionale Angebote

Inhaltliche Schwerpunkte

Aktiv werden

Wir über uns

Mehr zum Thema Depression

Forum

Infomaterial bestellen

Login: Bündnis intern

> suchen

Das Deutsche Bündnis gegen Depression ist ein Transferprojekt des Kompetenznetz Depression, Suizidalität, einem bundesweiten Netzwerk zur Optimierung von Forschung und Versorgung im Bereich depressiver Erkrankungen, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird.
www.kompetenznetz-depression.de


gefördert vom

Willkommen

Der gemeinnützige Verein "Deutsches Bündnis gegen Depression e.V." verfolgt das Ziel die gesundheitliche Situation depressiver Menschen zu verbessern und das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern. Zahlreiche Städte und Kommunen haben sich dem Bündnis angeschlossen und engagieren sich auf lokaler Ebene.

***** Die nächsten Auftaktveranstaltungen - 3 neue lokale Kampagnen in Vorbereitung:**

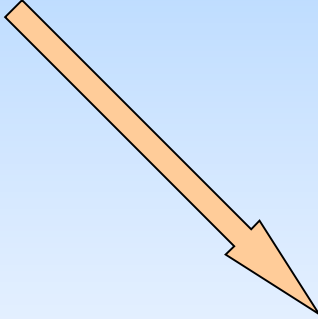
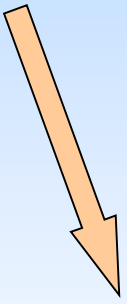
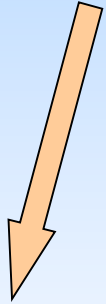
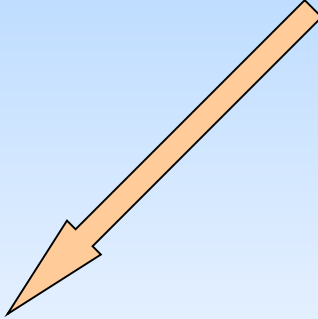
- 20. April 2007 in **Darmstadt**,
- 10. Mai 2007 in Sigmaringen für die Region **Donau-Bodensee**
- und 30. Mai 2007 im **Kreis Steinfurt** ***

> **Regionale Angebote:** Aktuelles, Ansprechpartner und Veranstaltungen der aktiven Bündnisse gegen Depression, regionale Pressespiegel

> **Inhaltliche Schwerpunkte:** u.a. Depression bei Kindern und Jugendlichen, Depression und Migration, Depression im Alter

> Sie möchten ein Bündnis in Ihrer Region gründen? Nähere Informationen erhalten Sie unter **Aktiv werden**. Hier können Sie die Arbeit des Vereins auch durch eine Spende zu unterstützen.

Öffentlichkeitsarbeit



**Öffentliche
Veranstaltungen:
Vorträge,
Diskussionen**

**Pressearbeit:
kontinuierliche
Bericht-
erstattung**

**Informationen
via Internet:
[www.buendnis-
depression.de](http://www.buendnis-depression.de)**

**Informations-
maßnahmen:
Plakat, Flyer
Broschüre etc.**

**Beispiel
Plakat:
Motiv 1**

*er ist
wie versteinert*

DEPRESSION
hat
viele gesichter

Wenn sie Fragen haben, wenden Sie sich an das
nürnbergischer bündnis gegen depression:

Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten,
Beratungsstellen, Gesundheitsamt,
Klinikum Nürnberg Nord.
www.buendnis-depression.de

Info auch unter: Studienzentrum der LMU, Kellerplatz 5, 90411 Nürnberg, Fax: 0911-9385 679, E-Mail: depressionnetz@web.de
Das Bündnis ist ein Projekt des Kompetenznetzes "Depression" und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und der
Stadt Nürnberg gefördert. Mit freundlicher Unterstützung der AGR Bayern und der Sparda-Bank Nürnberg eG.



**Beispiel
Plakat:
Motiv 2**

*glücklich
im alter?*

DEPRESSION
hat viele gesichter

Wenn sie Fragen haben, wenden Sie sich an das
nürnberger bündnis gegen depression:

Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten,
Beratungsstellen, Gesundheitsamt,
Klinikum Nürnberg Nord.
www.buendnis-depression.de



Info auch unter: Studienzentrum der LMU, Keilbergplatz 5, 90411 Nürnberg, Fax: 0911-5985 679, E-Mail: depressionnetz@web.de
Das Bündnis ist ein Projekt des Kompetenzzentrums "Depression" und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Stadt Nürnberg gefördert. Mit freundlicher Unterstützung der ADK Bayern und der Sparkasse Nürnberg eG.



**Beispiel
Plakat:
Motiv 3**

*sie kann
wieder
lachen*

DEPRESSION
ist
behandelbar

Wenn sie Fragen haben, wenden Sie sich an das
nürnberg**er** bündnis gegen depression:

Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten,
Beratungsstellen, Gesundheitsamt,
Klinikum Nürnberg Nord.

www.buendnis-depression.de



Info auch unter: Studienzentrum der LMU, Kellerplatz 5, 90411 Nürnberg, Fax: 0911-5985 678, E-Mail: depressionnetz@web.de
Das Bündnis ist ein Projekt des Kompetenznetzes "Depression" und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Stadt Nürnberg gefördert. Mit freundlicher Unterstützung der ADK Bayern und der Sparda-Bank Nürnberg eG.



**Beispiel
Plakat:
Motiv 4**

*auf
erfolgskurs*

DEPRESSION

**kann
jeden treffen**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an das
bündnis gegen depression:

Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten,
Beratungsstellen, Gesundheitsamt,
Klinikum Nürnberg Nord.
www.buendnis-depression.de

bündnis
gegen
DEPRESSION

Info auch unter: Studienzentrum der LMU, Kellereiplatz 5, 90411 Nürnberg, Fax: 0911-5985 679, E-Mail: depressionnetz@web.de
Das Bündnis ist ein Projekt des Kompetenznetzes "Depression" und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Stadt Nürnberg gefördert. Mit freundlicher Unterstützung der AOK Bayern und der Sparda-Bank Nürnberg eG



Zielbotschaften

- Ø **Depression kann jeden treffen!**
- Ø **Depression hat viele Gesichter!**
- Ø **Depression ist erfolgreich behandelbar!**

Beispiel Flyer mit Selbsttest und Adressen

hier finden sie rat und hilfe

Niederlassene Ärzte/innen
siehe Telefonbuch

Praxisarzt Nürnberg Nord
Gottliebener
Mo, Di, Do, 18.00 - 20.30 Uhr
Mi, Fr, 13.00 - 18.00 Uhr
Sa, So 10.00 - 12.00 Uhr
Tel. 091 1 94 62 78 71
RHN Netzstelle: Kellereiplatz 5, 90469 Nürnberg
Tel. 091 1 53 55 58 364

Praxisarzt Nürnberg Süd
Ottliener 1, 90461 Nürnberg
Tel. 091 1 40 73 07

Arztlicher Berufsberatungsdienst
Kellereiplatz 5, 90469 Nürnberg
Mo, Di, Do, 18.00 - 8.00 Uhr
Mi 13.00 - 8.00 Uhr, Fr 18.00 - Mo 8.00 Uhr
sowie an Feiertagen
Tel. 091 1 11 52 62

Psychotherapie: Kooperationsstelle
Kasernenstraße 10, 90469 Nürnberg
Tel. 091 1 94 62 67 666

Niederlassene Psychotherapeuten/innen
siehe Telefonbuch und Branchenbuch

Sozialpsychiatrische Dienste

Arbeitsambulanz
Ehrenreiter 24, 90476 Nürnberg
Tel. 091 1 91 04 90

Gesundheitsamt
Kurgäß 8, 90002 Nürnberg
Tel. 091 1 72 31 22 92

Stoffwechsel
Johannes-Schneider-Haus
Richterstraße 16, 90469 Nürnberg
Tel. 091 1 98 94 55 5



Freizeitgruppen und Netzwerke (FG)
Kurfürst Str. 154 Rückgebäude, 90429 Nürnberg
Tel. 0911 732 82 62

City-Event
Imke-Gasse 6/201, 90102 Nürnberg
Tel. 0911 220 97 02

Selbsthilfegruppen (SHG)
Regionales Zentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.
Frauenbergpark 05, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 22 34 64 44

Telefonberatung
Bundesweite Telefonberatung
Tel. 0800 7111 0 111 oder 0800 7111 0 222

Beratungstelefon für Senioren
Seniorenamt
Helmstraße 34, 90089 Nürnberg
Tel. 0911 2 31 6 5 5 7

Angelpostenberatung e.V.
Beratung für Angelposten über die Grenzen
Hartmannschatthaus-Göppelhof
Johannes-Kloster Str. 6, 90429 Nürnberg
Tel. 0911 2 5 6 1 2 6

Zentrum Aktiver Dinge (ZAD)
Angebote zur ehrenamtlichen Mitarbeit
an Projekten z.B. Arbeitskreis Depression
Tel. 0911 90 97 17 10

www.buendnis-depression.de
www.kompasio-studie-depression.de

Sozialer Kontakt

Allgemeiner Sozialer Kontakt
Kornelstraße, 0911 2 31 71 30
Mo - Do 8.00 - 18.00 Uhr
Fr 8.00 - 14.00 Uhr

Ambulanter Krisendienst
An den Rampen 76, 90463 Nürnberg
Mo-Do 18.00 - 21.30 Uhr
Fr 18.00 - 24.00 Uhr
Sa, So und Feiertage 18.00 - 24.00 Uhr
Tel. 0911 42 48 55 0

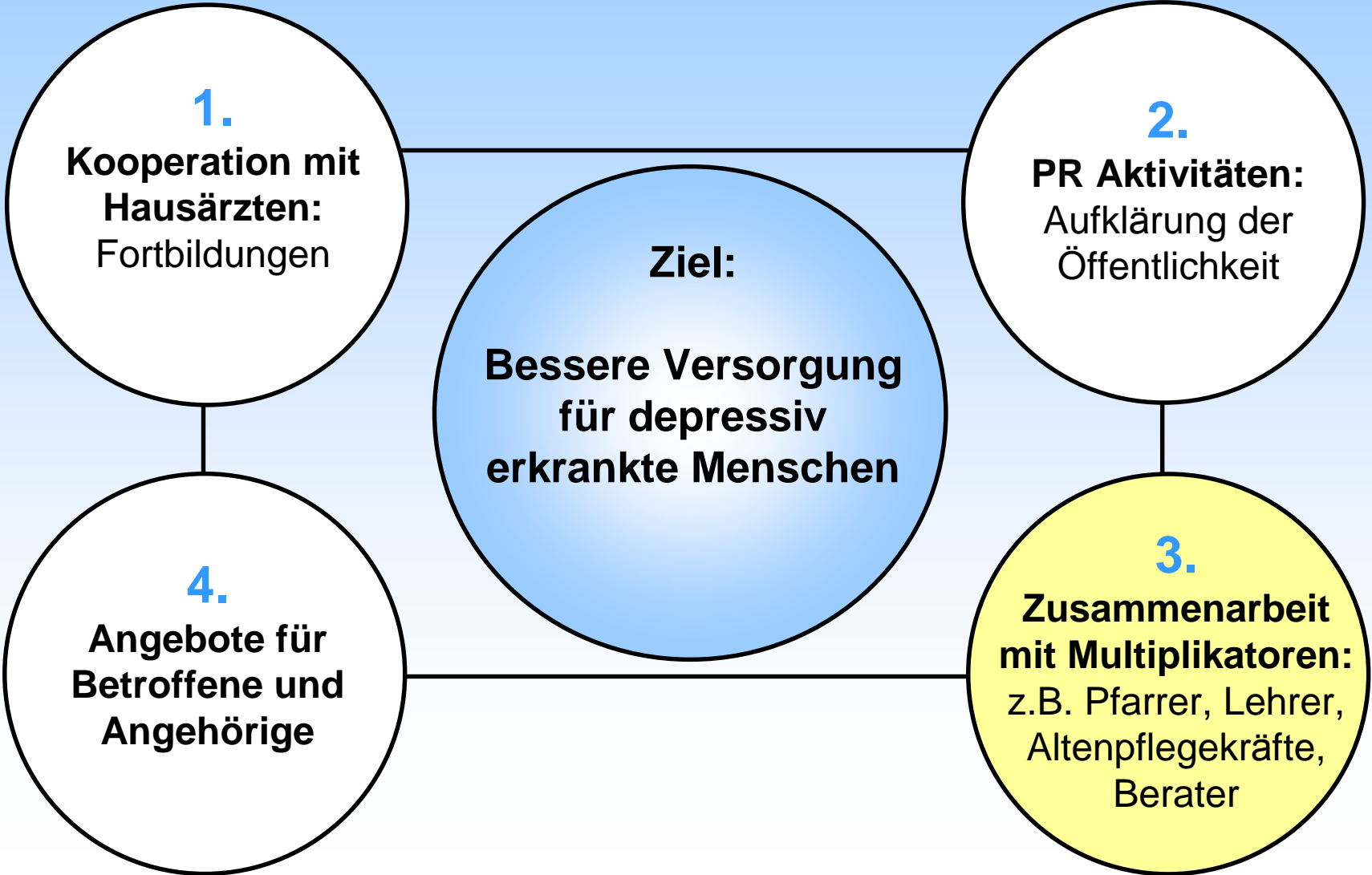
Klinik
Notfallambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Nord
Prof. Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg
täglich von 18.00 bis 24.00 Uhr
Tel. 0911 1 506 24 88

DEPRESSION
kann jeden treffen

Hilfsangebote und Adressen in Nürnberg

nürnberg bündnis gegen depression

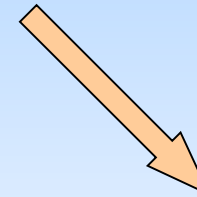
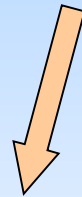
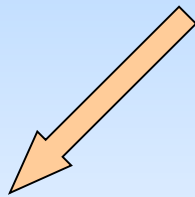
Bündnis gegen Depression: 4-Ebenen-Aktionsprogramm



Einbindung von Multiplikatoren



Einbindung von Multiplikatoren:



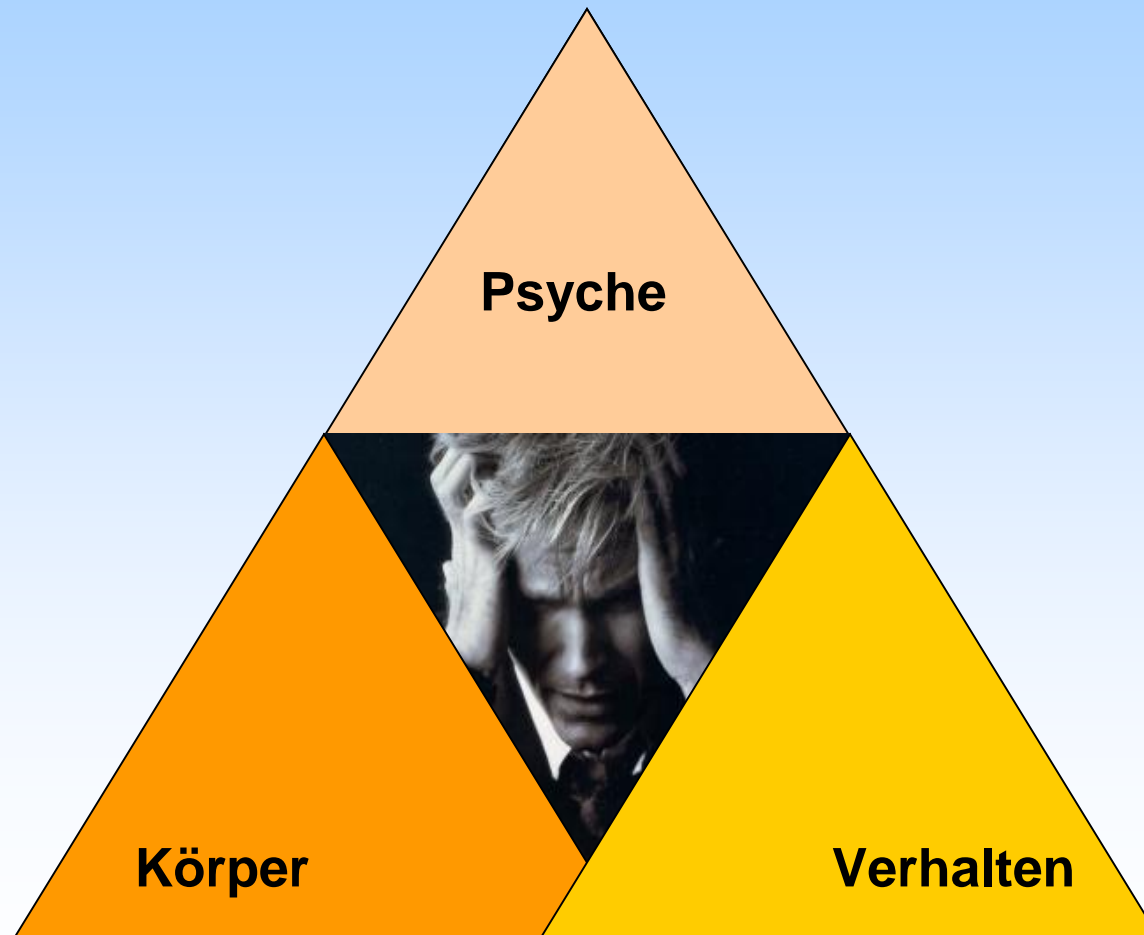
Fortbildung zu
Depression und
Suizidalität

Verbesserung
der Vernetzung
zwischen
Institutionen

Gemeinsame
Veranstaltungen für die
Öffentlichkeit

Distribution von
Aufklärungsmaterial über
verschiedene
Kanäle

Die verschiedenen Ebenen der Depression



Psychische und biologische Ursachen: Bei jedem Patienten gibt es 2 Seiten „**EINER** Medaille“



Psychosoziale Aspekte

Neurobiologische Aspekte

Vulnerabilität

z. B. negative Lebenserfahrungen, Kindheit, Persönlichkeit

genetische Faktoren
(Hinweise durch Zwillings- und Adoptionsstudien)

Auslöser

akute Belastungen, Stress, Verrentung, Mobbing

z. B. Überaktivität der Stresshormonachse

Depressiver Zustand

depressive Symptomatik im Erleben und Verhalten

z. B. Dysfunktionen der Neurotransmitter Serotonin / Noradrenalin



Fallbeispiel:

Frau Meyer (50 Jahre) wendet sich an Sie:

Seit dem Tode ihres Mannes vor 6 Wochen zeigen sich folgende Veränderungen:

- ∅ sie fühlt sich niedergeschlagen und traurig
- ∅ leidet unter Schlafstörungen
- ∅ sieht keinen Lebenssinn mehr und klagt viel
- ∅ sie hat das Interesse an ihrer Arbeit (Lehrerin) verloren
- ∅ sie fühlt sich erschöpft und müde

Hat Frau Meyer eine Depression?

Was müsste man noch erfragen?

Wie kann man ihr helfen?

Vorurteile und Ängste bezüglich Antidepressiva

Bei einer repräsentativen Befragung von 1426 Personen glaubten

69%

dass Antidepressiva die Persönlichkeit verändern

80%

dass Antidepressiva abhängig machen

Zudem:

Obwohl Antidepressiva in den meisten Fällen gut verträglich sind, glauben 71% der Befragten, sie hätten starke Nebenwirkungen!!

Befragte verwechseln häufig Antidepressiva, Beruhigungsmittel und Neuroleptika!

Zusammenfassung I

- Ø Depression kann jeden treffen
- Ø Depression hat viele Gesichter
- Ø Abgrenzung zu Trauerreaktionen wichtig!
- Ø Die Ursachen von Depression sind immer komplex

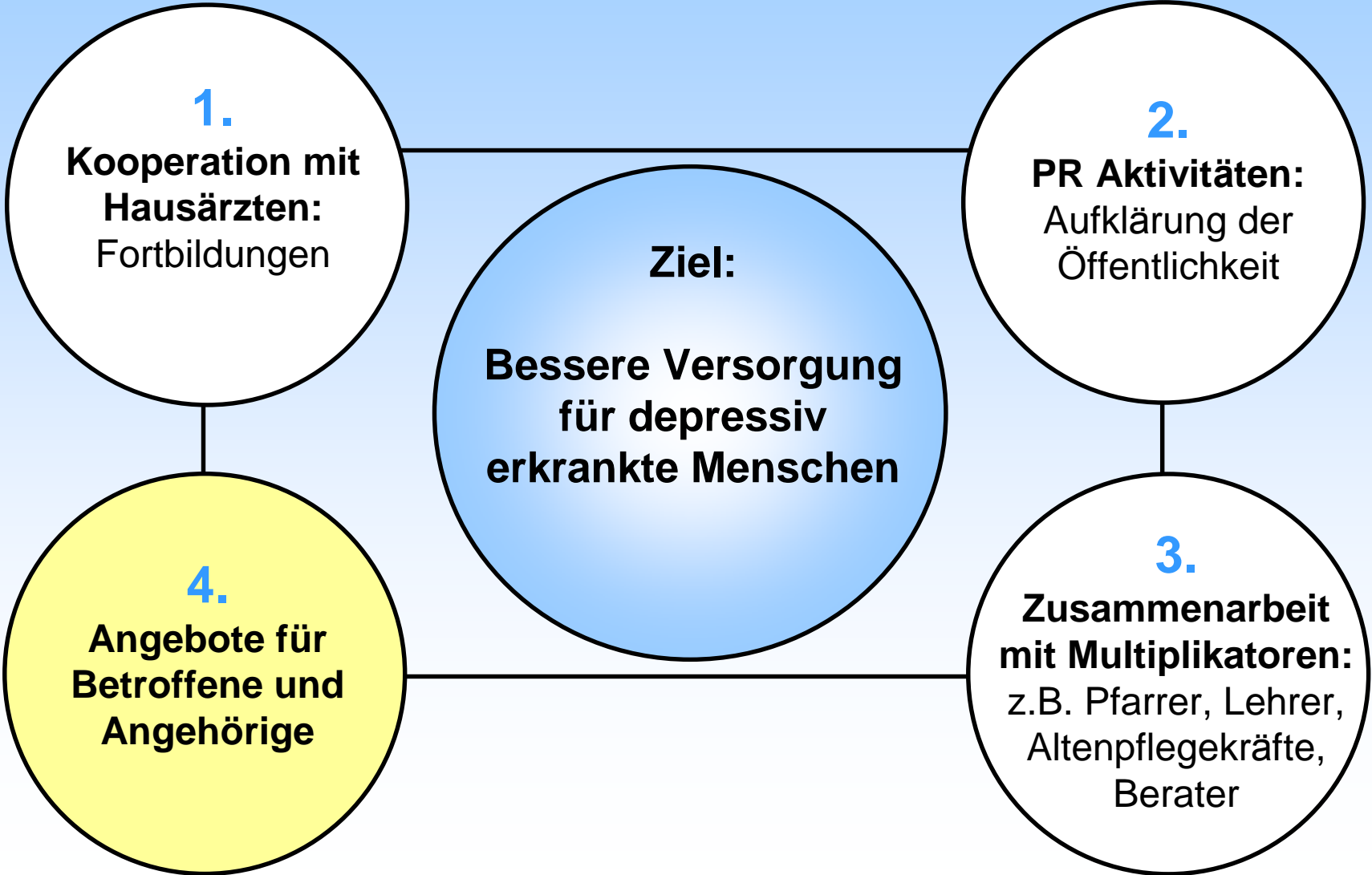
Zusammenfassung II

- Ø Depression ist häufig erfolgreich behandelbar
- Ø Bezüglich Psychiatrie / Psychotherapie / Psychopharmaka gibt es viele Ängste und Vorurteile
- Ø Für den Erfolg der Behandlung ist die Beziehung zwischen Patient und Behandler entscheidend.
- Ø Beide müssen sich auf die Behandlung einlassen!

Zusammenfassung III

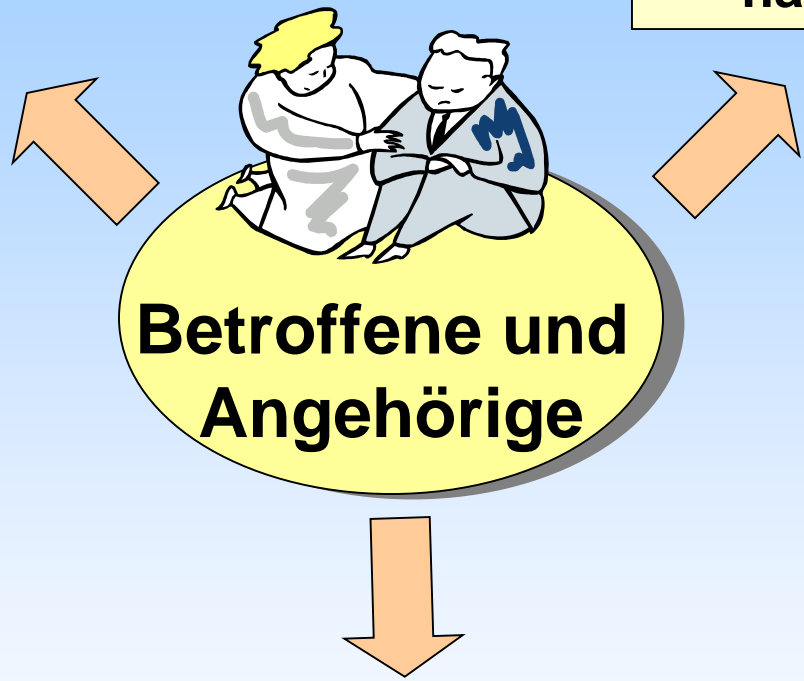
- Ø Depression kann jeden treffen
- Ø Abgrenzung zu Trauer / Befindlichkeitsstörungen !
- Ø Depression ist häufig erfolgreich behandelbar
- Ø Suizide geschehen zu 90% im Kontext psychischer Erkrankungen
- Ø Bei Verdacht auf Depression Suizidalität immer aktiv explorieren
- Ø Bei akuter Suizidalität: weitere Hilfe hinzuziehen

Bündnis gegen Depression: 4-Ebenen-Aktionsprogramm



**Einbindung von
Betroffenen und
Angehörigen ins Bündnis**

**Notfallkarte für Patienten
nach Suizidversuch**



**Betroffene und
Angehörige**

**Unterstützung von
Selbsthilfe- und
Angehörigengruppen**



Übersicht

- ü Warum ein „Bündnis gegen Depression“?
- ü Die Entstehung: Das Nürnberger Pilotprojekt
- ü Die Kampagne: ein Aktionsprogramm
- § Erfahrungen im regionalen Bündnis Darmstadt
- § Die Ausweitung des Bündnisses in Deutschland und Europa

Erfahrungen im regionalen Bündnis Darmstadt

Schulungen für Multiplikatoren

- Ø 32 Interessierte aus Darmstadt nahmen an einem spezifischen „Train-the-Trainer-Seminar“ teil
- Ø Multiplikatoreneffekt:
Jeder Trainer schult zwei weitere Gruppen, z.B.
 - § Ärzte, Psychotherapeuten
 - § Mitarbeiter und Führungskräfte in Betrieben
 - § Pfarrer, Lehrer
 - § Altenpflege- und Krankenpflegekräfte
 - § Beratungsstellen
 - § Apotheker
 - § Polizei, Gefängnispersonal
- Ø 32 Trainer x 2 Trainings mit jeweils ca. 15 Teilnehmern
è 960 Geschulte Personen

Beispiele für Veranstaltungen in Darmstadt

- § Zeitungs-Telefon-Aktion zum Thema Depression
- § Tanzperformance
- § Sponsorenlauf
- § Vortrag „Angst und Depression im Arbeitskontext“
- § Vortrag „Angst und Kontrolle. Wie die Lösung zum Problem wird“
- § Konzert
- § Autorenlesung
- § Kunstausstellung
- § Entspannungstechniken
- § Diskussionsrunde
- § Trauer und Depression

Die Ausweitung des Bündnisses in Deutschland und Europa

Kooperation unter dem Dach des „Bündnisses“

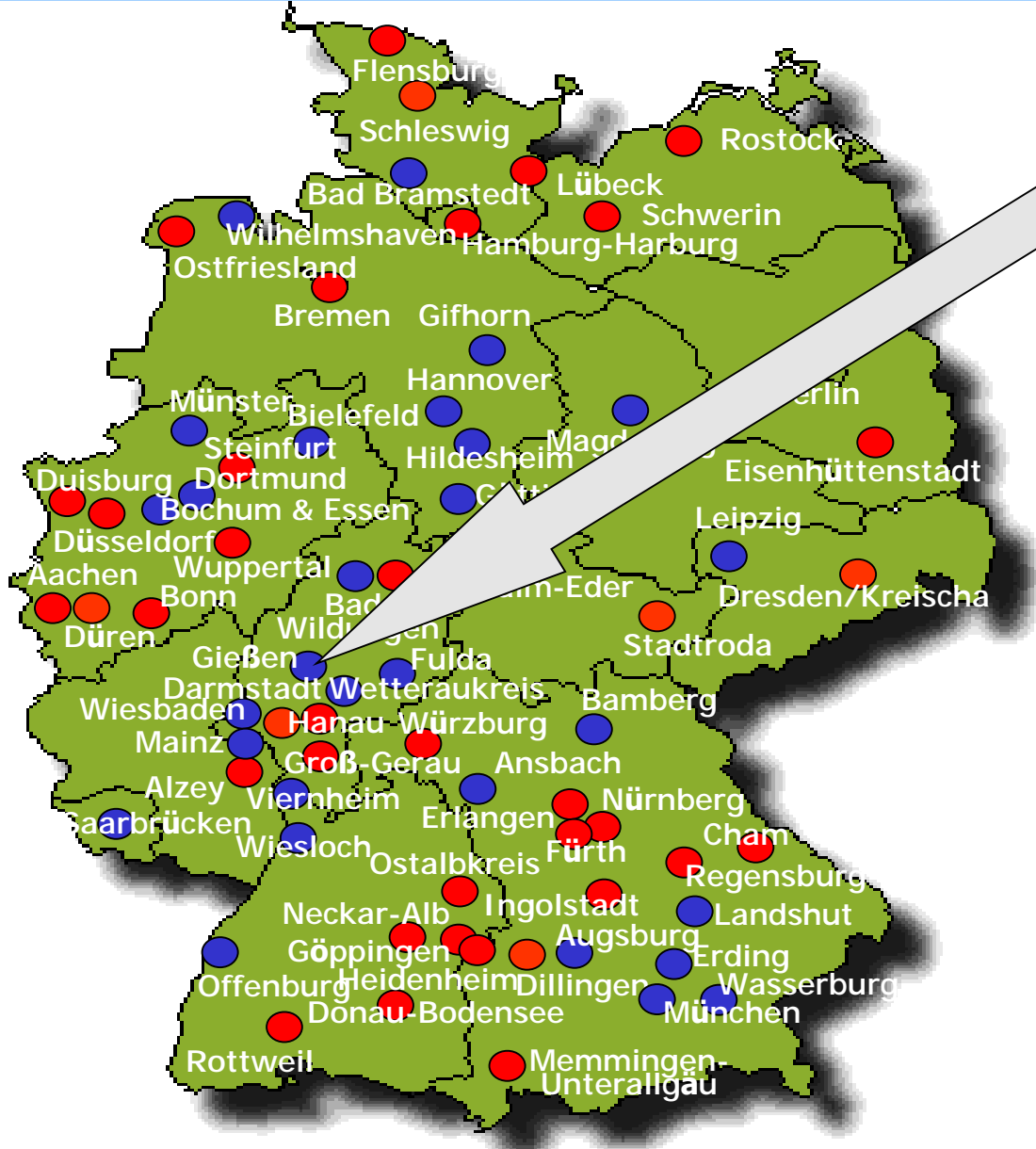
- § Das Deutsche Bündnis gegen Depression e.V. bietet anderen Regionen die Möglichkeit ökonomisch auf der Basis eines bereits erprobten Konzepts regionale Kampagnen durchzuführen
- § Dazu kann auf bewährte auf Material kostengünstig zurückgegriffen werden
- § Der Materialpool des Bündnisses ist ständig am wachsen, weil Regionen eigene Weiterentwicklungen den anderen Bündnispartnern zur Verfügung stellen
- § Einerseits: „Das Rad muss nicht immerzu neu erfunden werden“
- § Andererseits: Jede Region ist frei bei der eigenen Schwerpunktsetzung (Materialien können adaptiert werden)

Kooperation unter dem Dach des „Bündnisses“



- § Ein Bündnis kann nur gelingen, wenn die verschiedenen Beteiligten in Psychiatrie, Psychotherapie, Beratung, Seelsorge, Selbsthilfe, Angehörigenhilfe etc. über den eigenen Tellerrand hinausblicken, und den Dialog wagen

Die Ausweitungspartner bundesweit

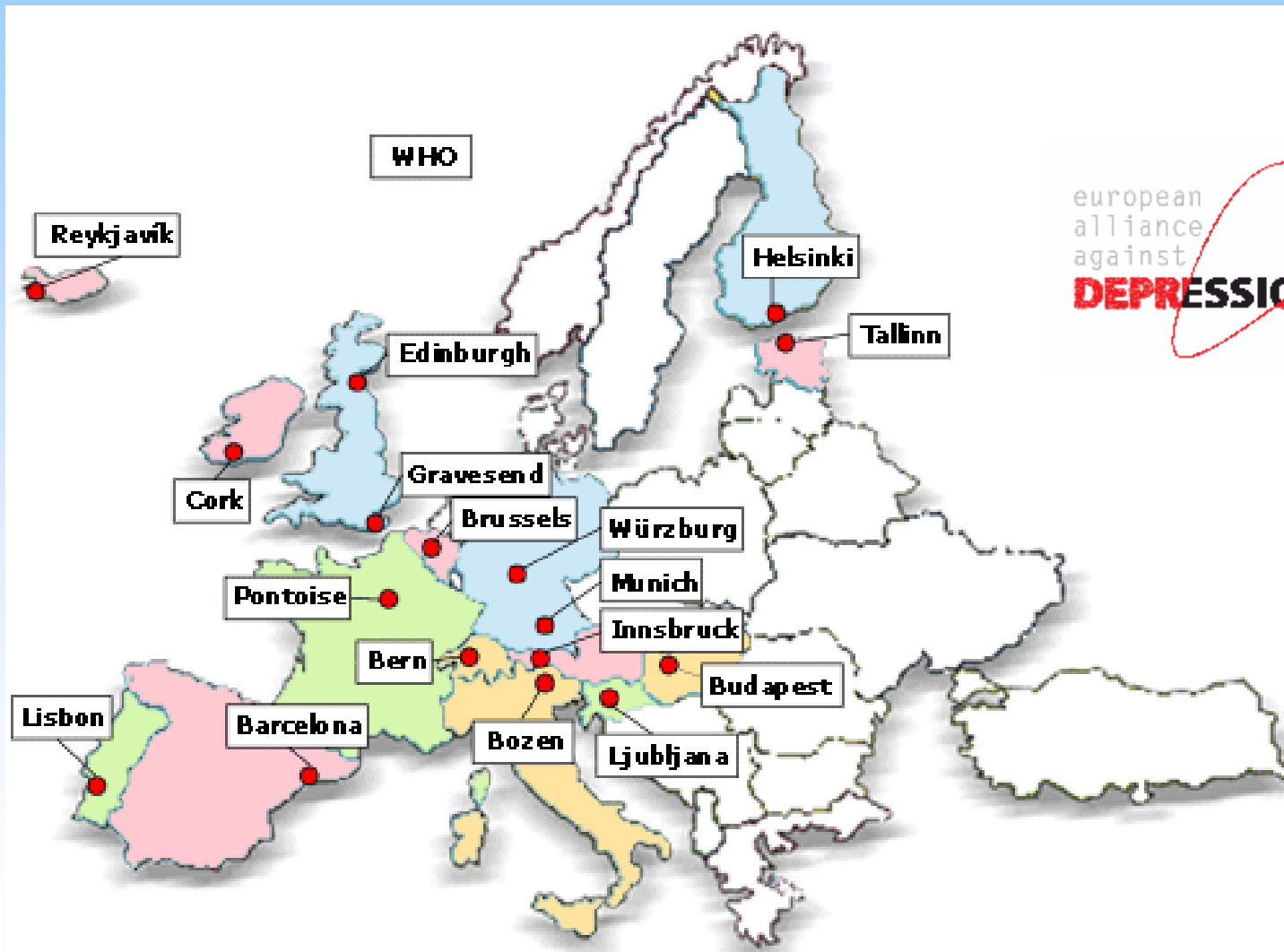


STAND:
Oktober 2007

rot: Kooperationspartner

blau: Interessenten

Die Ausweitungspartner in Europa



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!