



# DEPRESSION

kann jeden  
treffen

paderborner bündnis gegen depression e.V.

**Hilfsangebote und Adressen  
im Kreis Paderborn**



## depression kann jeden treffen

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand.

**Wichtig: Depression ist keine „Einbildung“, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.**

## depression hat viele gesichter

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Nicht immer muss die depressive Verstimmtheit im Vordergrund stehen: Bei manchen überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. 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.

**Wichtig: Wenn Sie im Zweifel sind, ob sie an einer Depression leiden, gehen Sie zum Arzt oder Psychotherapeuten.**



## depression ist behandelbar

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser Therapie und psychotherapeutischer Verfahren stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung.

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

Die Broschüre wurde von den Mitgliedern der Arbeitsgruppe „Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige“ sowie „Öffentlichkeitsarbeit“ zusammengestellt.

## ausgangslage und geschichte

Schätzungsweise leiden ca. 4 Mio. Menschen in Deutschland aktuell an einer depressiven Erkrankung. Diese Erkrankung hat viele Gesichter. Ihre Ursachen sind vielfältig.

Depressionen bleiben oft unbekannt und unbehandelt mit schweren Folgen für die Betroffenen, Angehörigen und die Gesellschaft.

Am 10. Oktober 2007 empfahl die Kommunale Gesundheitskonferenz des Kreises Paderborn dem Psychiatriebeirat, das Thema »Depression erkennen und behandeln« aufzugreifen mit dem Ziel der Entwicklung von Handlungsempfehlungen (Beschreibung der Ist-Situation, Bedarfsprüfung und Umsetzungsmaßnahmen).

Am 10. Dezember 2008 erfolgte nach mehrmonatiger Vorarbeit der Paderborner Initiative bestehend aus Vertretern des Kreises Paderborn, der Kliniken, der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten, der Krankenkassen, der Wohlfahrtsverbände, der PSAG e.V., sowie der Selbsthilfe- und Angehörigenvertretern unter der Schirmherrschaft des Landrats des Kreises Paderborn, Herrn Manfred Müller und des Bürgermeisters der Stadt Paderborn, Herrn Heinz Paus die Gründung des Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.

## ziele und aufgaben

Zweck des Vereins ist die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege und der Fortbildung im Kreis Paderborn. Er soll dazu beitragen, das gesundheitliche Wohl depressiv erkrankter Menschen zu fördern, die Versorgung der Betroffenen zu verbessern und Maßnahmen zu unterstützen, welche die Diagnose und Therapie von Depressionen optimieren. Über diesen Weg soll auch die Häufigkeit von Suiziden und Suizidversuchen gesenkt werden.

## aktivitäten

- Information der Öffentlichkeit über die Erkrankung Depression und erfolgreiche Behandlungsmethoden durch z.B. Aufklärungskampagnen mit Medienberichten, Plakaten, Informationsvideos, Broschüren, Kinospots, Informationsveranstaltungen etc.
- Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte und Multiplikatoren zur Optimierung von Diagnose und Therapie depressiver Störungen
- Enge Kontaktpflege mit den vor Ort tätigen Einrichtungen, die bereits in der Behandlung und Versorgung depressiver Menschen eingebunden sind (z.B. Psychiatrische Kliniken, Krankenhäuser, Reha-Kliniken, Beratungseinrichtungen, Krisendienste, niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten, Kirchen und Wohlfahrtsverbände)
- Implementierung eines Leitfadens für Medien zur Berichterstattung über Suizid
- Weiterentwicklung bestehender Versorgungsangebote und Förderung neuer Initiativen

**Das Paderborner Bündnis** lebt von einem breiten Zusammenwirken verschiedener Einrichtungen und Personen. Ideen und Angebote zur Mitarbeit sind herzlich willkommen. Setzen Sie sich diesbezüglich mit der Geschäftsstelle oder den Ansprechpartnern der Arbeitsgruppen in Verbindung.

Das Paderborner Bündnis gegen Depression e.V. ist Mitglied im bundesweiten Netzwerk von über 50 lokalen Bündnissen.

Das Paderborner Bündnis gegen Depression e.V. zählt inzwischen ca. 90 Mitglieder. Hierzu gehören VertreterInnen der Stadt und des Kreises Paderborn, der LWL-Klinik, der niedergelassenen Ärzteschaft und Psychotherapeuten, der Krankenkassen, der Wohlfahrtspflege, der Selbsthilfe und Krankenhäuser, der PSAG e.V. sowie zahlreiche Einzelpersonen als Mitglieder.

## arbeitsgruppen

- AG Öffentlichkeitsarbeit,  
Ansprechpartnerin: Margot Becker,  
Telefon: 05251 308288
- AG Fortbildung / Schulung,  
Ansprechpartner: Dr. Gerd Kötschau,  
Telefon: 05252 952610
- AG Selbsthilfe / Angebote für  
Betroffene und Angehörige,  
Ansprechpartnerin: Renate Linn,  
Telefon: 05251 8782960

## vorstand

Vorsitzender:

PD Dr. Bernward Vieten

Stellvertreter:

Dr. Gerd Kötschau

Schriftführerin:

Dipl.-Psych. Gabriele Hajok

Beisitzer/Innen:

Dr. Hans Ludwig Graefe,

Dipl. Soz. Päd. Margot Becker,

Dipl. Soz. Arb. Renate Linn,

Iris Pape



*sie kann  
wieder  
lachen*

**DEPRESSION**

**ist  
behandelbar**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an das  
paderborner bündnis gegen depression e.v.

Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten,  
Beratungsstellen, Gesundheitsamt,  
Kliniken, Selbsthilfe.  
[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

# 1. Hilfsangebote für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige

## Beratungsangebote

### **Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Paderborn**

Telefon: 05251 308295, E-Mail: rotthoffC@kreis-paderborn.de,  
www.kreis-paderborn.de

#### ANGEBOT:

- Beratung und Unterstützung für Menschen mit psychischen Problemen und geistigen Behinderungen sowie deren Angehörige
- Diagnostische Abklärung in Einzelfällen
- Information über bestehende Angebote und Weitervermittlung

### **Psychoziale Kontakt- und Beratungsstelle**

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Paderborn e.V.  
Telefon: 05251 29066-22, E-Mail: psb@awo-paderborn.de,  
www.awo-paderborn.de

#### ANGEBOT:

- Einzelberatung von psychisch kranken Menschen
- Regelmäßige Freizeitgruppen
- Gesprächsgruppen für Angehörige

### **Psychozialer Beratungsdienst des Caritasverbandes Paderborn e.V.**

Telefon: 05251 1221-33, E-Mail: willemsen@caritas-pb.de,  
www.caritas-pb.de

#### ANGEBOT:

- Einzel-, Paar- und Familienberatung für Personen mit psychosozialen Schwierigkeiten und psychischen Erkrankungen
- Angehörigenberatung
- Multiplikatoren-, Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit

### **Depressionsprechstunde der LWL-Klinik Paderborn**

Telefon: 05251 295114, E-Mail: info@psychiatrie-paderborn.de,  
www.lwl-klinik-paderborn.de

#### ANGEBOT:

- Unverbindliche Beratung bei Verdacht auf eine depressive Störung
- Diagnostik und Besprechung von Therapiemöglichkeiten depressiver Störungen für Betroffene und Angehörige mit der Möglichkeit weiterer ärztlich-therapeutischer Gespräche
- Altersgerechte Aufklärungsgespräche für Kinder und Jugendliche (7-17 J), deren Eltern, Vater oder Mutter, an einer depressiven Störung leiden

### **Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation**

1. AOK Herr Bürger, Telefon: 05251 124-101
2. IKK classic Herr Ricke, Telefon: 05251 879779412

#### ANGEBOT:

- Unterstützung und Beratung in allen Bereichen der medizinischen, beruflichen und sozialen Rehabilitation

**Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Paderborn**

Telefon: 05251 8782960, E-Mail: [selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org),  
[www.selbsthilfe-paderborn.de](http://www.selbsthilfe-paderborn.de)

## ANGEBOT:

- Beratung und Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen
- Hilfe bei Gruppenneugründungen
- Information über professionelle Hilfsangebote

**Therapie – ambulante Behandlung****Allgemeinärztliche, hausärztliche und internistische Praxen**

## ANGEBOT:

- Stellen der Diagnose und Aufklärung über die Behandlungsmöglichkeiten
- Einleitung und Begleitung der Therapie
- Gespräche im Rahmen der psychosomatischen Grundversorgung
- Medikamentöse Therapie

**Fachärzte für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie, psychotherapeutische Medizin**

## ANGEBOT:

- Diagnosestellung und differentialdiagnostische Einordnung von depressiven Symptomen
- Ärztliche Beratung über die unterschiedlichen therapeutischen Maßnahmen (medikamentöse Behandlung, Psychotherapie)
- Einleitung und Begleitung sowie Überwachung der Behandlung
- Psychiatrische Gespräche unter Einbeziehung von Angehörigen über den Krankheitsverlauf
- Einleitung von Rehabilitationsbehandlungen
- Notfallsprechstunde in den Facharztpraxen
- Geregelter kollegialer und kassenärztlicher Notdienst

**Psychologische Psychotherapeuten**

Psychotherapeutenverein Paderborn/Höxter e.V.: [www.psychotherapeutenverein.de](http://www.psychotherapeutenverein.de)  
 Psychotherapeutenkammer: [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)

## ANGEBOT:

- Standortbestimmung/Diagnostik/Problemanalyse
- Einzel- und Gruppentherapie
- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Familiengespräche

**Psychiatrische Institutsambulanz der LWL-Klinik Paderborn**

Telefon: 05251 295-114,  
[www.lwl-klinik-paderborn.de](http://www.lwl-klinik-paderborn.de)

## ANGEBOT:

- Multiprofessionelle Angebote in Einzel- und Gruppentherapie, pflegerische Betreuung und sozialarbeiterische Beratung
- Diagnostik (psychiatrisch, psychologisch) und Differentialdiagnostik
- Medizinisch- psychiatrische Behandlungsmethoden unter Einschluss der Psychopharmakotherapie, Psychotherapie und Soziotherapie
- Spezielle Depressionssprechstunde



## Therapie – teilstationäre und stationäre Angebote

### Allgemeinpsychiatrische Tagesklinik der LWL-Klinik Paderborn

Tel.: 05251 16092-234, E-Mail: [info@psychiatrie-paderborn.de](mailto:info@psychiatrie-paderborn.de),  
[www.lwl-klinik-paderborn.de](http://www.lwl-klinik-paderborn.de)

#### ANGEBOT:

- Individuell abgestimmtes gruppen- und einzeltherapeutisches Programm für psychisch kranke Menschen, bei denen die ambulante Behandlung nicht ausreicht
- Spezielle Familien orientierte Behandlungsmaßnahmen

### Stationäre Behandlung in der LWL-Klinik Paderborn

Telefon: 05251 295-0, E-Mail: [info@psychiatrie-paderborn.de](mailto:info@psychiatrie-paderborn.de),  
[www.lwl-klinik-paderborn.de](http://www.lwl-klinik-paderborn.de)

#### ANGEBOT:

- Behandlung aller Formen psychischer Erkrankung u. a. auch Depressionen mit einem individuell gestalteten Behandlungsplan
- Spezielle Familien orientierte Behandlungsmaßnahmen

### Stationäre psychosomatische Rehabilitation

Klinik Martinusquelle – Fachklinik für Psychosomatik,  
 An der Martinusquelle 10 in Bad Lippspringe,  
 Telefon: 05252 952610, Fax: 05252 9552612

#### ANGEBOT:

- Rehabilitation depressiver Erkrankungen und Burn out mit einem individuell gestalteten Therapieplan

## Notdienste

### Ärztlicher Notfalldienst (für alle Fachrichtungen)

In lebensbedrohlichen Notfällen, Telefon: 112

### Patienten, die außerhalb der Praxisöffnungszeiten einen Arzt benötigen

Telefon: 0180 5044100, Zeiten: werktags ab 17.30–8.00 Uhr, Mi. und Fr. 13.00–8.00 Uhr

### Notfallambulanz Paderborn

Öffnungszeiten: Mo./Di./Do. 18.00–22.00 Uhr, Mi./Fr. 13.00–22.00 Uhr,  
 Sa./So./Feiertage 8.00–22.00 Uhr

### Notfallambulanz Büren

Öffnungszeiten: Sa./So./Feiertage 8.00–22.00 Uhr

### LWL-Klinik Paderborn

Telefon: 05251 2950 – Rund um die Uhr ist ein diensthabender Arzt erreichbar

### Telefonseelsorge

Telefon: 0800 1110111 oder 1110222,  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## 2. Hilfen für Kinder und Jugendliche

### Beratungsangebote

#### Jugendamt der Stadt Paderborn

Telefon: 05251 88-0

#### Jugendamt des Kreises Paderborn

Telefon: 05251 308-0

#### Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritas-Verbandes Paderborn e.V.

Telefon: 05251 6888780,

E-Mail: eb-paderborn@caritas-pb.de

##### ANGEBOT:

- Beratung und Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Eltern
- Pädagogische Gruppenangebote
- Gruppe für Kinder, deren Eltern psychisch krank sind oder waren

#### Freies Beratungs-Zentrum Paderborn

Telefon: 05251 150950, E-Mail: fbz.pader@t-online.de, Online-Beratung: www.fbz-pb.de

##### ANGEBOT:

- Beratung und Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Eltern
- Pädagogische Gruppenangebote
- Angebot für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil

### Therapie – ambulante Behandlung

#### Hausärzte sowie Kinder- und Jugendärzte

##### ANGEBOT:

- Ärztliches Gespräch
- Gespräche im Rahmen der psychosomatischen Grundversorgung
- Medikamentöse Therapie

#### Niedergelassene Ärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie

##### ANGEBOT:

- Diagnostische Einschätzung der Beschwerden
- Einleitung einer differenzierten Therapie
- Einbindung der Angehörigen in ein therapeutisches Gesamtkonzept

#### Kinder- und Jugendpsychiatrische Ambulanz der LWL-Klinik Marsberg

Telefon: 05251 1465-0, Mo.–Do. 8.00–14.00 Uhr, Fr. 8.00–12.00 Uhr

E-Mail: Rainer.Fischer@wkp-lwl.org

www.lwl-jugendpsychiatrie-marsberg.de

##### ANGEBOT:

- Ambulante kinder- und jugendpsychiatrische Diagnostik und Behandlung
- Beratung von Angehörigen

**Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche**

Psychotherapeutenverein Paderborn/Höxter e.V.: [www.psychotherapeutenverein.de](http://www.psychotherapeutenverein.de)  
Psychotherapeutenkammer: [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)

ANGEBOT:

- Standortbestimmung/Diagnostik/Problemanalyse
- Einzel- und Gruppentherapie
- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Familiengespräche

**Therapie – teilstationäre und stationäre Angebote****Kinder- und Jugendpsychiatrische Tagesklinik der LWL-Klinik Marsberg**

Telefon: 05251 1465-0 (Mo-Fr. 8.00-14.00 Uhr), E-Mail: [Rainer.Fischer@wkp-lwl.org](mailto:Rainer.Fischer@wkp-lwl.org),  
[www.lwl-jugendpsychiatrie-marsberg.de](http://www.lwl-jugendpsychiatrie-marsberg.de)

ANGEBOT:

- Ambulante kinder- und jugendpsychiatrische Diagnostik und Behandlung
- Beratung von Angehörigen

**LWL-Klinik Marsberg**

Kinder und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik  
Telefon: 02992 6014000,  
[www.lwl-jugendpsychiatrie-marsberg.de](http://www.lwl-jugendpsychiatrie-marsberg.de)

ANGEBOT:

- Diagnostische Abklärung und Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Störungen
- Beratung von Angehörigen

## 3. Spezielle Angebote für ältere Menschen

### Beratungsangebote

#### **Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Paderborn**

Gerontopsychiatrische Beratungs- und Koordinationsstelle,  
Tel.: 05251 308241, Sprechstunde: Di. 9.00–12.30 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung  
[www.kreis-paderborn.de](http://www.kreis-paderborn.de)

#### ANGEBOT:

- Beratung und Unterstützung für Menschen mit altersbedingten psychischen Erkrankungen und deren Angehörige

### Therapie – ambulante Behandlung

#### **Allgemeinärztliche, hausärztliche und internistische Praxen**

#### ANGEBOT:

- Ärztliches Gespräch
- Gespräche im Rahmen der psychosomatischen Grundversorgung
- Medikamentöse Therapie

#### **Fachärzte für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie, psychotherapeutische Medizin**

#### ANGEBOT:

- Diagnosestellung und differentialdiagnostische Einordnung von depressiven Symptomen
- Ärztliche Beratung über die unterschiedlichen therapeutischen Maßnahmen (medikamentöse Behandlung, Psychotherapie)
- Einleitung und Begleitung sowie Überwachung der Behandlung
- Psychiatrische Gespräche unter Einbeziehung von Angehörigen über den Krankheitsverlauf
- Einleitung von Rehabilitationsbehandlungen
- Notfallsprechstunde in den Facharztpraxen
- Geregelter kollegialer und kassenärztlicher Notdienst

#### **Psychologische Psychotherapeuten**

Psychotherapeutenverein Paderborn/Höxter e.V.: [www.psychotherapeutenverein.de](http://www.psychotherapeutenverein.de)  
Psychotherapeutenkammer: [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)

#### ANGEBOT:

- Standortbestimmung/Diagnostik/Problemanalyse
- Einzel- und Gruppentherapie
- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Familiengespräche

#### **Gerontopsychiatrische Ambulanz der LWL-Klinik Paderborn**

Telefon: 05251 1609210, [www.lwl-klinik-paderborn.de](http://www.lwl-klinik-paderborn.de)

#### ANGEBOT:

- Diagnostik und Differentialdiagnostik besonders in der Abgrenzung der Depression von hirnorganischen Störungen
- Niederschwelliges Behandlungsangebot für psychisch kranke PatientInnen ab 60 Jahren

## Therapie – teilstationäre und stationäre Behandlung in der LWL-Klinik

### **Tagesklinik des Gerontopsychiatrischen Zentrums Paderborn**

Telefon: 05251 1609210,  
www.psychiatrie-paderborn.de

#### ANGEBOT:

- Individuell angepasstes gruppen- und einzeltherapeutisches Programm für Menschen ab 60 Jahren, die an Werktagen kommen können
- Behandlung der akuten Erkrankung und Rückfallprophylaxe sowie das Erreichen der Wiederanpassung an einen geregelten Tagesablauf

### **Klinische Gerontopsychiatrie in der LWL-Klinik Paderborn**

Telefon: 05251 295180, E-Mail: info@psychiatrie-paderborn.de,  
www.lwl-klinik-paderborn.de

#### ANGEBOT:

- Psychiatrische Diagnostik und Differentialdiagnostik
- Behandlung auf der Grundlage eines individuellen ganzheitlichen Behandlungskonzepts für Menschen ab 60 Jahren
- Angehörigenberatung, Familientherapie

## Pflegerische Hilfen

### **Ambulante psychiatrische Pflege der Caritasverbände Paderborn und Büren**

Telefon: 05251 1221-30 oder Telefon: 02951 9870-0, E-Mail: sozialstation@caritas-pb.de

#### ANGEBOT:

- Aktivierung, psychiatrische Entlastung im Alltag
- Hilfe bei der Medikamenteneinnahme
- Hilfe bei Tages- und Wochenstrukturierung

## Tagespflegeeinrichtungen

### **Tagespflegehaus St. Kilian, Paderborn**

Tel.: 05251 71253, E-Mail: tph-kilian@caritats-pb.de

#### ANGEBOT:

- Fachlich qualifizierte Betreuung
- Entlastung und Beratung für pflegende Angehörige
- Gemeinschaftliche, kulturelle und therapeutische Angebote

### **Haus St. Clemens, Bad Wünnenberg-Fürstenberg**

Telefon: 02953 95010

### **Caritas-Altzentrum Hövelhof e.V.**

Telefon: 05257 9893153

### **Tagespflegehaus Perthes-Haus, Paderborn**

Telefon: 05251 18896400

# selbsttest

**Bitte beantworten Sie die Aussagen auf der nächsten Seite.**

**Kreuzen Sie »ja« an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.**

Sämtliche Aussagen, die mit »ja« beantwortet werden, zählen 1 Punkt.

\* Wenn Sie zwei der Aussagen Nr.1 bis Nr.3 mit »ja« beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Punkte erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein.

Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.

**Wichtig: Wenn Sie die Frage 10 mit »ja« beantwortet haben, dann suchen Sie bitte – unabhängig von Ihrem sonstigen Test-Ergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenheilkunde, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).**

paderborner  
bündnis  
gegen

**DEPRESSION**











Angelehnt an ICD-10/V (F); © Prof. Hegerl

# DEPRE

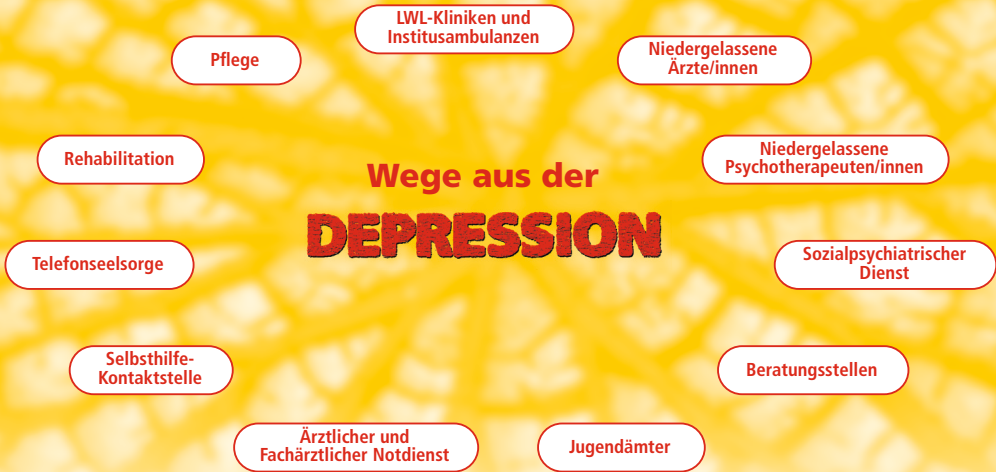


Nur „schlecht drauf“?

– oder steckt eine  
Depression dahinter?

	Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter	*ja	nein
	1. Gedrückter Stimmung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	3. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	4. Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	5. Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6. Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	8. Hartnäckigen Schlafstörungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	9. Vermindertem Appetit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





paderborner  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

## Geschäftsstelle:

Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.  
c/o LWL-Klinik Paderborn  
Agathastraße 1, 33098 Paderborn  
Telefon: 05251 5067780, Montag–Freitag 8–9 Uhr

## Spendenkonto:

Unterstützen Sie die Arbeit des  
Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.  
durch eine Spende auf unser Konto.  
Sparkasse Paderborn  
BLZ: 47250101  
Konto: 1029784

## Mit Unterstützung von:



**LWL-Klinik Paderborn**

**Notfallambulanz** Paderborn