

KORONARE HERZKRAKHEIT UND DEPRESSION

Wie geht es weiter nach der Reha?

Selbsthilfe für Patienten und
Informationen für Angehörige

PROTeCD

Broschüre 2

Universität Freiburg

Abteilung für Rehabilitationspsychologie

2004

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie werden Ihre Rehabilitationsmaßnahme und auch diese psychotherapeutische Behandlung bald abschließen. Vielleicht tauchen Fragen über Ihre Zukunft auf, Fragen wie z.B.: Wie wird mich meine Herzerkrankung in Familie und Freundeskreis, in Beruf und Freizeit beeinflussen? Was tue ich, wenn psychische Beschwerden auftreten oder sich verschlimmern? Wie kann ich das in der Rehabilitation Erreichte beibehalten oder verbessern?

Diese Broschüre möchte Ihnen und Ihren Angehörigen aufzeigen, wie Sie depressiven Beschwerden im Alltag vorbeugen können bzw. welche Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten bei Auftreten neuer Beschwerden Ihnen zur Verfügung stehen.

Projektgruppe PROTeCD
Universität Freiburg
Abteilung für Rehabilitationspsychologie

Kontakt:

Dipl.-Psych. Juliane Paul
Tel.: (0761) 203 9440

Dr. Jürgen Barth
Tel.: (0761) 203 3053

Inhalt

1 ZURÜCK IN DEN ALLTAG - WIE BEUGE ICH DEPRESSIVEN BESCHWERDEN VOR?.....	4
ANGENEHME AKTIVITÄTEN	4
REALISTISCH DENKEN.....	5
EIGENE STÄRKEN NUTZEN	6
KONTAKT ZU ANDEREN MENSCHEN.....	7
2 PROFESSIONELLE HILFE BEI DEPRESSIVEN BESCHWERDEN.....	8
WORAN ERKENNE ICH, DASS ICH PROFESSIONELLE HILFE BRAUCHE?	8
WELCHE PSYCHOTHERAPIE IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?	10
BRAUCHE ICH MEDIKAMENTE?	12
ANDERE THERAPIEFORMEN.....	13
3 WAS KÖNNEN ANGEHÖRIGE UND GUTE FREUNDE TUN?.....	13
ADRESSEN UND KONTAKTE.....	16
A1: INFORMATIONEN UND ANSPRECHPARTNER FÜR MENSCHEN MIT HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN..	16
A2: INFORMATIONEN UND ANSPRECHPARTNER FÜR MENSCHEN MIT DEPRESSIVEN BESCHWERDEN	17
A3: SELBSTHILFEGRUPPEN	18
A4: INFORMATIONEN UND KONTAKT ZU PSYCHOTHERAPIE	19
A5: BERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH KRANKER	19
WEITERFÜHRENDE LITERATUR.....	20
AKTIVITÄTENPLAN	21

1 ZURÜCK IN DEN ALLTAG - WIE BEUGE ICH DEPRESSIVEN BESCHWERDEN VOR?

Wenn Sie die Rehabilitationsklinik verlassen, werden Sie vielleicht feststellen, dass sich im Vergleich zu der Zeit vor Ihrem Klinikaufenthalt einige Dinge in Ihrem Alltag verändert haben. In solch einer Zeit des Übergangs und des Wandels können vermehrt depressive Beschwerden auftreten und sich im Umgang mit dem Partner/der Partnerin und der Familie, im Freundeskreis oder im Beruf äußern.

Im Rahmen der Rehabilitation und in dem zusätzlichen psychotherapeutischen Angebot haben Sie Möglichkeiten zur Bewältigung und Behandlung Ihrer Beschwerden kennen gelernt.

Im Folgenden möchten wir Ihnen aufzeigen, wie Sie diese Möglichkeiten zu Hause zur Vorbeugung einer Depression einsetzen können. Dabei können Sie Ihre Stimmung vor allem über angenehme Aktivitäten, realistische Gedanken und den Kontakt zu anderen Menschen positiv beeinflussen.

Angenehme Aktivitäten

Eine koronare Herzkrankheit geht häufig mit erhöhter Erschöpfbarkeit und Müdigkeit einher. Bei Gefühlen der Niedergeschlagenheit und Traurigkeit verliert man schnell das Interesse an vielen Dingen, es wird weniger unternommen und Aufgaben bleiben unerledigt.

Für die Überwindung von Stimmungsschwankungen ist ein Plan zur Ausgestaltung des Tages und der ganzen Woche hilfreich. Wichtig ist dabei, dass Sie sich dabei *nicht überfordern*. Planen Sie die äußerst notwendigen Tätigkeiten ein und lassen Sie genug Raum für tägliche

Entspannung und Abwechslung. Halten Sie diese angenehmen Tätigkeiten ebenfalls genau in Ihrem Plan fest.

Um Tätigkeiten planen zu können, ist es nützlich, sich vorher folgende Fragen zu beantworten:

- Welche körperlichen Aktivitäten kann ich ohne Bedenken des Arztes ausführen?
- Welches waren angenehme Beschäftigungen vor meiner Herzerkrankung?
- Welche Tätigkeiten sollte ich einschränken, weil sie im Moment zu anstrengend für mich sind? Welche weniger anstrengenden Tätigkeiten könnte ich ausführen?
- Was sind Dinge, die ich allein tun kann? Wobei brauche ich die Unterstützung durch andere?
- Mit welchen Menschen könnte ich was unternehmen? Wann sind sie erreichbar?
- Welche Dinge wollte ich schon immer einmal tun, hatte aber bisher nie die Zeit dazu? Welche von diesen Dingen könnte ich jetzt ausprobieren?

Wenn es Ihnen schwer fällt, sich auch zu einfachen Tätigkeiten wie etwa Duschen oder Zeitunglesen aufzuraffen, sollten Sie diese ebenfalls mit in den Plan aufnehmen. Es ist wichtig, dass Sie die geplanten Tätigkeiten wirklich ausführen - auch dann, wenn Sie sich müde oder niedergeschlagen fühlen. Warten Sie nicht erst, bis Sie sich besser fühlen, bevor Sie die Dinge angehen. Werden Sie aktiv! Wenn Sie aktiv sind, haben Sie eine gute Chance, sich auch in Ihrer Stimmung besser zu fühlen.

Realistisch Denken

Wenn ein Erlebnis bei uns Gefühle wie Freude oder Traurigkeit auslöst, sind *immer* Gedanken beteiligt. Meist empfinden wir aber nur das Gefühl, das mit dem Ereignis zusammen hängt. Negative und pessimistische Gedanken können traurige Gefühle auslösen. Diese Gedanken können

Sie entdecken, wenn Sie sich bei Erlebnissen, die Sie belasten, traurig oder wütend gemacht haben, fragen: Was ging in meinem Kopf vor? Was bedeutet mir das, was passiert ist?

Manchmal haben traurige und pessimistische Gedanken nur wenig mit der Wirklichkeit zu tun. Sie sind einseitig und Positives wird ausgeschlossen. Wenn Sie deshalb negative Gedanken bei sich entdecken, ist es hilfreich, sich zu fragen:

- Gibt es Beweise und Gegenbeweise in Bezug auf die Richtigkeit der Gedanken?
- Sind andere Erklärungen für das, was passiert ist, möglich?
- Was könnten andere Menschen in meiner Position denken?

Eigene Stärken nutzen

Manche Alltagsprobleme erscheinen zunächst nur schwer lösbar und können depressive Beschwerden verstärken. Wenn Sie solche Probleme erleben – ob im Beruf, in der Freizeit, in Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung, in der Familie oder im Freundeskreis – ziehen Sie eigene Erfahrungen heran, bei denen Sie bereits erfolgreich ähnliche Probleme gelöst haben. Denken Sie daran, wie Sie eine andere Erkrankung gemeistert haben, welche Ablenkungsstrategien Ihnen bei Niedergeschlagenheit bisher geholfen haben oder wer Ihnen schon einmal bei finanziellen Fragen geholfen hat. Setzen Sie Ihre Fähigkeiten und Stärken gezielt auch für neue Probleme ein. Dabei erweist es sich als nützlich, folgende Schritte durchzugehen:

(1) Das Problem genau *beschreiben*,

(2) *Alle möglichen Lösungen*, die Ihnen einfallen, *aufschreiben* (auch die, die zunächst unsinnig erscheinen) und dabei wiederum eigene Fähigkeiten und positive Erfahrungen einbeziehen,

(3) *Weitere Informationen* zu den Lösungen des Problems sammeln,

(4) Darauf hin *eine dieser Lösungen aussuchen* und sie *in die Wirklichkeit umsetzen*,

(5) Danach die *Wirksamkeit der Lösung beurteilen* und gegebenenfalls das Vorgehen ändern.

Ziehen Sie so viele Menschen wie möglich als Ihre potenziellen Helfer in Betracht, z.B. Verwandte, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen, die Menschen in Ihrer Kirche, Beratungsstellen, Ihren Arzt oder Selbsthilfegruppen.

Kontakt zu anderen Menschen

Durch eine koronare Herzkrankheit fühlen sich häufig auch die Partner und Familien der Betroffenen sehr verunsichert und müssen sich auf Veränderungen in ihrem Alltag einstellen. Eine Verunsicherung im Umgang miteinander und vermehrte Meinungsverschiedenheiten können die Folge sein.

Besprechen Sie deshalb Probleme, Spannungen und Unzufriedenheiten mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder in der Familie. Kehren Sie diese Probleme und Spannungen nicht unter den Teppich.

Nehmen Sie gemeinsame Unternehmungen und angenehme Aktivitäten mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin und Ihrer Familie mit in Ihren Tages- und Wochenplan auf.

Häufig erscheint es so, dass neben Arbeit oder Familie keine Zeit mehr für gemeinsame Unternehmungen mit Freunden und Bekannten bleibt. Pflegen Sie dennoch die Kontakte zu diesen und planen Sie gemeinsame Aktivitäten ein. Melden Sie sich auch mal wieder bei alten Bekannten.

Sollten Sie sich manchmal traurig und niedergeschlagen fühlen, vertrauen Sie sich jemanden an. Bereits das Sprechen über alltägliche oder angenehme Dinge (z.B. Sport, Filme, Garten) verschafft Erleichterung.

Sein Verhalten und seine Gedanken zu verändern erfordert Zeit und Geduld. Geben Sie deshalb nicht auf, wenn Ihre Stimmung trotz Einhaltens unserer Ratschläge manchmal sinkt oder nicht gleich eine Verbesserung eintritt.

Sollte sich Ihre Stimmung aber immer mehr verschlechtern und zu einer depressiven Erkrankung führen, dann sollten Sie unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, das heißt Hilfe von einem psychologischen Psychotherapeuten oder von einem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (Psychiater). Auch bei länger andauernden Konflikten in Partnerschaft oder Familie sollten Sie Hilfe von Außenstehenden (z.B. gemeinsame Freunde, Beratungsstellen, Psychologen) suchen.

Im folgenden Abschnitt wird Ihnen dargestellt, woran Sie erkennen können, dass Sie professionelle Hilfe benötigen, und welche Hilfsmöglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen.

2 PROFESSIONELLE HILFE BEI DEPRESSIVEN BESCHWERDEN

Woran erkenne ich, dass ich professionelle Hilfe brauche?

Sie sollten dann eine professionelle Behandlung Ihrer depressiven Beschwerden aufsuchen, wenn Sie sehr beeinträchtigt sind und die Unterstützung durch Familie und Freunde nicht mehr ausreicht.

In Tabelle 1 sind Beschwerden aufgelistet, bei denen eine Behandlung notwendig ist.

Tabelle 1: Bei welchen depressiven Beschwerden ist eine professionelle Behandlung notwendig?

<ul style="list-style-type: none">• Stark depressive Stimmung• Abnahme des Interesses• Hemmung/Schlappeheit• Andauernde Hoffnungslosigkeit oder Resignation• Gedankenkreisen (z.B. um Schuld, Versagen)• Merk- und Konzentrationsstörungen• Vermehrt Gedanken an Tod; Wunsch, tot zu sein	<ul style="list-style-type: none">• Ausgeprägtes Leiden• Starke Schlafstörungen• Anhaltende Schmerzen• Deutliche Appetitstörung und Gewichtsabnahme• Starke Einschränkung der Arbeits- und Leistungsfähigkeit (Beruf, Haushalt)• Steigende emotionale Belastung enger Familienmitglieder und Freunde
<p>➤ Beschwerden halten länger, d.h. mindestens zwei Wochen unverändert und unbeeinflussbar, an / keine spontane Besserung</p>	

Wenn Sie mehrere der in Tabelle 1 aufgelisteten Beschwerden bei sich selbst feststellen, sollten Sie zunächst Ihren Arzt aufsuchen und mit ihm offen über die Schwierigkeiten reden.

Professionelle Hilfe bei psychischen Beschwerden erhalten Sie von psychologischen Psychotherapeuten und von Fachärzten für Psychiatrie und Psychotherapie (Psychiater).

Wie bereits in Broschüre 1 dargestellt, die Sie zu Beginn der psychotherapeutischen Gespräche erhalten haben, gibt es zwei wesentliche Behandlungsformen für depressive Erkrankungen – zum einen die Psychotherapie und zum anderen die Pharmakotherapie bzw. Medikamentenbehandlung.

Welche Psychotherapie ist die richtige für mich?

Verschiedene Therapieverfahren

Eine psychotherapeutische Behandlung sollte jedem psychisch Erkrankten zukommen. In Deutschland werden Verhaltenstherapie und tiefenpsychologisch orientierte Therapien bzw. Psychoanalyse von den Krankenkassen bezahlt.

Bei der *Verhaltenstherapie* sollen ungünstige Verhaltens- und Denkmuster verändert werden. Dazu werden das aktuelle Verhalten (z.B. Rückzug von Familie und Freunden) oder Gedanken (z.B. „Ich bin unfähig, die mir übertragenen Aufgaben zu erledigen.“) bearbeitet. Diese Therapieform setzt insbesondere an der aktuellen Situation des Patienten an und war auch Grundlage der psychotherapeutischen Behandlung während der Rehabilitation.

In der *tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie* und die *Psychoanalyse* werden unbewusste Konflikte aufgearbeitet, von denen angenommen wird, dass sie durch negative Erfahrungen in der Kindheit oder Lebensgeschichte entstanden sind.

Darüber hinaus werden zur Behandlung der Depression die interpersonelle Therapie und die Gesprächstherapie angeboten.

Im Mittelpunkt der *interpersonellen Therapie* stehen die Beziehungen des depressiven Patienten zu seinen Mitmenschen. Das Ausdrücken von Gefühlen und Gedanken soll gelernt werden. Neue oder schwierige Situationen im Umgang mit anderen Menschen werden in den Sitzungen geübt.

Das Anliegen einer *Gesprächstherapie* besteht darin, Selbstverwirklichungstendenzen und Eigenverantwortung des Patienten zu fördern.

Durch das therapeutische Klima kann sich der Patient von sich aus verändern und weiterentwickeln.

Wenn Sie eine interpersonelle Therapie oder Gesprächstherapie in Betracht ziehen, erkundigen Sie sich bitte zuvor bei Ihrer Krankenkasse, ob die Kosten übernommen werden.

Zur Wirksamkeit psychotherapeutischer Maßnahmen bei Depression liegen insbesondere für die Verhaltenstherapie und die interpersonelle Therapie wissenschaftliche Nachweise vor.

Einzel- oder Gruppentherapie?

Alle oben vorgestellten Psychotherapieverfahren werden sowohl als Einzel- als auch als Gruppentherapien angeboten; beide Formen sind wirksam. Welche Art von Therapie und welches Verfahren für Sie in Frage kommt, hängt von den Angeboten in Ihrer Umgebung, von der Art Ihrer Probleme und Beschwerden ab und davon, welche Art der Therapie Sie bevorzugen. Bei Problemen, verzerrten Denkweisen und belastenden Erfahrungen, die ganz persönlicher Natur sind, bietet sich eine Einzeltherapie an. Stehen allerdings zwischenmenschliche Probleme und Konflikte oder auch Kontaktschwierigkeiten im Vordergrund, ist eine Gruppentherapie sehr sinnvoll. Einzel- und Gruppentherapie können auch miteinander gekoppelt werden. Zu den Gesprächen können Familienangehörige hinzukommen.

Welcher ist der richtige Psychotherapeut?

Für die Wahl des richtigen Psychotherapeuten gibt es keine Faustregel. Es ist vor allem wichtig, dass die „Chemie“ stimmt. Sie sollten Ihrem Therapeuten oder Ihrer Therapeutin vertrauen können. Er oder sie sollte sich gut in Ihre Lage versetzen und Ihre Gefühle nachvollziehen können.

Die Psychotherapie kann von einem Psychiater, einem Nervenarzt oder psychologischen Psychotherapeuten angeboten werden. Achten Sie auf die Ausbildung, Methode, Erfahrung und Zulassung des Arztes oder Psychologen – Vorsicht bei Schnell- oder Wunderheilern.

Adressen von Psychotherapeuten erhalten Sie über die Krankenkassen, die Kassenärztliche Vereinigung, den Berufsverband deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) sowie über den Psychotherapie-Informationssdienst (PID; *siehe auch Adressen unter A4* dieser Broschüre). Wegen möglicher Wartezeiten lohnt es sich, frühzeitig Kontakt aufzunehmen. Haben Sie sich für ein Therapieverfahren und einen Psychologen oder Arzt entschieden, sollten Sie mit ihm einige Probestunden vereinbaren. In diesen können Sie herausfinden, ob Sie mit Ihrem Therapeuten eine vertrauensvolle und fruchtbare Zusammenarbeit aufbauen können. Maximal fünf Probestunden werden von der Krankenkasse unabhängig von der später bewilligten Anzahl an Stunden bezahlt.

Brauche ich Medikamente?

Eine medikamentöse Behandlung orientiert sich zumeist an der Schwere der depressiven Beschwerden. Insbesondere wenn Sie Schwierigkeiten haben, selbst einfache alltägliche Tätigkeiten in Angriff zu nehmen (z.B. Einkaufen gehen oder Selbsthygiene), erweist sich eine Behandlung mit Antidepressiva als sehr sinnvoll. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder einem Psychiater über die für Sie günstigste Medikation beraten.

Wie bereits in der ersten Broschüre erläutert, gehen Antidepressiva wie alle anderen Medikamente auch mit Nebenwirkungen einher, machen aber nicht abhängig und schaffen meist nach zwei bis vier Wochen eine deutliche Linderung der Beschwerden. Um den Erfolg der Medikamentenbehandlung aufrecht erhalten zu können, sollte sie am besten mit ei-

ner Psychotherapie kombiniert und auch nach Abklingen der Beschwerden noch für einige Monate fortgesetzt werden.

Andere Therapieformen

Im Allgemeinen können Psychotherapie und Pharmakotherapie durch Musik-, Kunst- und Tanztherapie ergänzt, aber nicht ersetzt werden. Darüber hinaus gibt es Behandlungen mit Licht, Schlafentzug und die Elektrokrampfbehandlung, die jedoch nur bei ganz besonderen Formen der Depression eingesetzt werden.

3 WAS KÖNNEN ANGEHÖRIGE UND GUTE FREUNDE TUN?

Angehörige oder Freunde eines Patienten mit koronarer Herzkrankheit können vor einer schwierigen Situation stehen. Wenn Sie unter depressiven Beschwerden leiden, kann dies auch Ihren Partner/Ihre Partnerin, Ihre Familie oder Ihre Freunden weiter verunsichern. Gerade bei einer chronischen körperlichen Erkrankung ist es normal, wenn gelegentlich Gefühle der Trauer und der Mutlosigkeit auftreten. Kommen bei Ihnen jedoch Beschwerden wie Schlafstörungen, anhaltende Appetitlosigkeit, Verlangsamung oder Grübelzustände hinzu und ziehen Sie sich immer mehr zurück, kann das zu Verwirrung, Unverständnis und Ungeduld bei den Angehörigen führen. Für diese ist es deshalb wichtig zu wissen, dass Ihr Zustand nichts mit Faulheit, Schwäche oder bösem Willen zu tun hat, sondern dass Ihre Schwierigkeiten und tieftraurigen Gefühle tatsächlich da und sehr schmerzlich sind.

Es ist deshalb hilfreich, wenn Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen und Freunden die Broschüre 1, die Sie zu Beginn Ihres Rehabilitationsaufenthaltes erhalten haben, und diese Broschüre 2 lesen und besprechen.

Im Folgenden möchten wir Hinweise geben, was Ihre Angehörigen und Freunde tun können, wenn bei Ihnen depressive Beschwerden auftreten oder sich verschlimmern:

1. *Geduld, Verständnis* und *Zuwendung* sind die wichtigsten Hilfen im familiären und Freundeskreis eines Menschen mit Depression.
2. Überfürsorglichkeit und Ängstlichkeit im Umgang sollten aber vermieden werden.
3. Ihre Angehörigen und Freunde sollten genügend Freiraum für sich selbst behalten sowie für eigene Entlastung und Entspannung sorgen.
4. Angehörige und Freunde sollten auch ihre eigenen Gefühle wie Enttäuschung oder Ärger zulassen, gegenseitige Vorwürfe sollten aber vermieden werden.
5. Lassen Sie sich durch Ihren Partner/Ihre Partnerin, Ihre Familie oder Ihre Freunde beim Einnehmen Ihrer Medikamente unterstützen und an das Einhalten Ihrer Termine beim Arzt oder Psychotherapeuten erinnern.
6. Hilfreich ist es, Ihren *Tagesablauf gemeinsam* mit einer nahestehenden Person zu *planen*.
7. Lassen Sie sich von Ihren Angehörigen oder Freunden nicht Entscheidungen abnehmen, aber lassen Sie sich dabei unterstützen. Bei einer schweren Depression sollten wichtige Entscheidungen allerdings bis nach der Besserung aufgeschoben werden.
8. *Gemeinsame Aktivitäten* und *Unternehmungen* sind sehr wichtig. Beginnen Sie diese *langsam und schrittweise* und über- oder unterfordern Sie sich dabei nicht.
9. Gegenseitiges *Lob* bei auch sehr kleinen positiven Äußerungen und Verhaltensweisen wirkt aufmunternd und entlastend.
10. Sollten sich Ihre psychischen Beschwerden zu einer ernsthaften Depression entwickeln, so benötigen Sie professionelle Behandlung und Zeit. Ihre Angehörigen und Freunde können Sie in dieser Zeit der Gesundung unterstützen, aber nicht heilen.
11. Zudem ist es wichtig, dass sich Ihre Angehörigen und Freunde nicht selbst überfordern und überschätzen, wenn diese Ihnen helfen wollen. Auch Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen können Hilfe in Anspruch nehmen (z.B. in Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, in einer Familientherapie).

Das Leben mit einem Menschen, der an depressiven Beschwerden leidet, ist häufig nicht einfach, weil die Hoffnungslosigkeit oder die ständige Verantwortung die Angehörigen und Freunde fordert und überfordert. Aber diese Zeit geht vorbei, denn die Depression lässt sich heute gut behandeln und heilen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Adressen, an die sie sich bei Problemen und Beschwerden wenden können.

ADRESSEN UND KONTAKTE

A1: Informationen und Ansprechpartner für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. (DGPR)

Friedrich-Ebert-Straße 38
56068 Koblenz

Tel.: 0261 / 30 92 31

Fax: 0261 / 30 92 32

www.DGPR.de

Deutsche Herzstiftung e.V.

Vogtstraße 50
60322 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 95 51 28-0

www.herzstiftung.de

Weiterhin im Internet:

www.cardiologe.de

Selbsthilfegruppen bei koronarer Herzkrankheit

Die Deutsche Herzstiftung (siehe oben) unterstützt Selbsthilfegruppen.

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, wenden Sie sich bitte an:

Frau Ginkel, Tel. 069-955128-129.

Über die Deutsche Herzstiftung erhalten Sie auch Adressen und Telefonnummern der Ansprechpartner für bereits bestehende Herz-Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung.

Ambulante Herzgruppen

- Im Internet (Informationen und Kontakte):

www.herzgruppen.de

- Dachverbände in Deutschland:

Deutscher Behinderten-Sportverband

Friedrich Albert Str. 10
47055 Duisburg

Tel.: 0203 / 71 74 170

Fax.: 0203 / 77 80 174

Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V. (DGPR)

→ siehe Adresse unter A1

A2: Informationen und Ansprechpartner für Menschen mit depressiven Beschwerden

Im Internet:

www.kompetenznetz-depression.de

Ausführliche Informationen zum Erscheinungsbild, zu den Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei depressiven Erkrankungen.

Depression-Hotline: 01805 - 70 70 70 (Dienstags und Donnerstags, 20.00 bis 22.00 Uhr)

Informationstelefon der Organon GmbH für Betroffene und Angehörige.

<http://www.depression.de>

Horizonte e.V. – Verein zur Förderung affektiv Erkrankter

Bayerstraße 77a/Rgb.
D-80335 München

Beratungs-Hotline für Betroffene: 0700 / 55 22 88 22 (Dienstags und Donnerstags, 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr)

Selbsthilfezentrum

Ansprechpartnerin: Rosa Geislinger

Telefon: 089 / 53 29 56 11

Fax: 089 / 53 29 56 60

e-mail: rosa.geislinger@shz-muenchen.de

Hecht@Krankenhaus-Haar.de

Telefon-Seelsorge: 0800 / 1110 111 (evangelisch)

0800 / 1110 222 (katholisch)

- Zu jeder Zeit und von jedem Ort aus kostenfrei erreichbar.

A3: Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen haben keine Leitung von außen. Alle Teilnehmer/innen sind gleichgestellt und helfen sich gegenseitig. Für Informationen, Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen oder bei Gründung einer neuen Gruppe wenden Sie sich bitte an:

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Albrecht-Achilles-Straße 65

D-10709 Berlin

Tel.: 030 / 891 40-19

Fax: 030-893 40-14

e-mail: nakos@gmx.de

Internet: www.nakos.de

A4: Informationen und Kontakt zu Psychotherapie

Psychotherapie-Informations-Dienst (PID): 0228 / 746699

Persönliche Telefonberatung: Mo, Di, Do, Fr, 9.00 bis 12.00 Uhr sowie
Mo und Do 13.00 bis 16.00 Uhr.

<http://www.psychotherapiesuche.de/>

Deutscher Psychotherapeutenverband (DPTV) e.V.

Berufsverband Psychologischer Psychotherapeuten
Bundesgeschäftsstelle
Am Karlsbad 15
10785 Berlin

Tel.: 030 / 2350090

Fax.: 030 / 23500944

www.psychotherapeuten-liste.de

Weitere Adressen von Psychotherapeuten erhalten Sie über ***Ihre Krankenkasse***, die ***Kassenärztliche Vereinigung*** Ihres Bundeslandes und die ***Gelben Seiten***.

A5: Beratung für Angehörige psychisch Kranker

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (BApK)

Thomas-Mann-Straße 49 a
53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 63 26 46

Fax: 02 29 / 65 80 63

e-mail: bapk@psychiatrie.de

Geschäftszeiten: Montag bis Freitag, 10.00 bis 12.00 Uhr

Telefonische Beratung von Angehörigen für Angehörige: 0228 / 63 26 46
(Dienstags und Donnerstags, 14.00 bis 16.30 Uhr)

Ansprechpartnerin: Frau Durban

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Hautzinger, M. (1999). Patientenbroschüre Depression. Informationen für Betroffene und deren Angehörige. Göttingen: Hogrefe.

Lehmann, A. & Lehle, B. (1993). Depressionen ... und was man dagegen tun kann. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige. Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag.

Niklewski, G. & Riecke-Niklewski, R. (1998). Depression überwinden. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Helfer. Berlin: Stiftung Warrentest.

Wolfersdorf, M. (1994). Depression. Verstehen und bewältigen. Berlin: Springer.

AKTIVITÄTENPLAN – FÜR DIE WOCHE VOM ZUM

Bitte tragen Sie in den folgenden Plan ein, welche Tätigkeiten Sie zu welchen Zeiten in den nächsten Tagen ausführen möchten. Versuchen Sie, sich an diesen Plan zu halten.

Tag	Uhrzeit	Aktivitäten und Tätigkeiten	Uhrzeit	Aktivitäten und Tätigkeiten
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				

Tag	Uhrzeit	Aktivitäten und Tätigkeiten	Uhrzeit	Aktivitäten und Tätigkeiten
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

AKTIVITÄTENPLAN – FÜR DIE WOCHE VOM ZUM

Bitte tragen Sie in den folgenden Plan ein, welche Tätigkeiten Sie zu welchen Zeiten in den nächsten Tagen ausführen möchten. Versuchen Sie, sich an diesen Plan zu halten.

Tag	Uhrzeit	Aktivitäten und Tätigkeiten	Uhrzeit	Aktivitäten und Tätigkeiten
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				

Tag	Uhrzeit	Aktivitäten und Tätigkeiten	Uhrzeit	Aktivitäten und Tätigkeiten
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				