



Im Dienst der Medizin.



Kooperationsberatung für
Selbsthilfegruppen, Ärzte
und Psychotherapeuten

Kassenärztliche Vereinigung
Westfalen-Lippe
Robert-Schimrigk-Str. 4-6
44141 Dortmund
Telefon: 0231 | 9432-0
www.kvwl.de

Die Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) vertritt die Interessen von rund 15.000 niedergelassenen Vertragsärzten und ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten in Westfalen-Lippe. Für die Bürgerinnen und Bürger gewährleistet die KVWL eine am Bedarf orientierte, wohnortnahe ambulante medizinische Versorgung von hoher Qualität.

Bei der Suche nach einem niedergelassenen Arzt oder Psychotherapeuten unterstützt Sie die KVWL elektronisch unter

[KVWL - Arztsuche](#)

Die KVWL-Patientenberatung gibt telefonisch Auskunft:

Telefon: 0251 | 9 29 90 00

Ausgewählte Informationen zur KVWL-Sprechstunde am 16.11.2021 zum Thema:

**Depressionen in Pandemie Zeiten
... wenn Corona die Seele berührt**

Ausgewählte Informationen aus dem Internet

Wir möchten darauf hinweisen, dass trotz sorgfältiger Auswahl dieser Links von uns keine Verantwortung für die Inhalte dieser Internetseiten übernommen werden kann.

Qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen in Netz unter:

IQWiG – unabhängiges wissenschaftliches Institut

<https://www.gesundheitsinformation.de/depression.html>

<https://www.gesundheitsinformation.de/broschuere-depression.html>

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin

[Depression — Patienten-Information.de](http://www.depression-patienteninformation.de)

Organisationen des Bundes und der Ärzteschaft

Bundesministerium für Gesundheit

www.bmg.bund.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.bzga.de

Bundesärztekammer

www.bundesärztekammer.de

Kassenärztliche Bundesvereinigung

www.kbv.de

Deutsche Depressionshilfe

[Das Bündnis - Stiftung Deutsche Depressionshilfe \(deutsche-depressionshilfe.de\)](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

[Corona und Depression - Stiftung Deutsche Depressionshilfe \(deutsche-depressionshilfe.de\)](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

DPtV Deutsche Psychotherapeutenvereinigung

[Der Verband \(deutschepsychotherapeutenvereinigung.de\)](http://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de)

[Falblätter & Broschüren \(deutschepsychotherapeutenvereinigung.de\)](http://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de)

Neurologen und Psychiater im Netz

[Startseite - www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org)

Weiterführende Informationen

Deutsches Cochrane Zentrum - wissenschaftliche Informationen zur evidenzbasierten Medizin

<https://www.cochrane.de>

Dortmunder Medizin Forum - hier können Sie Fragen stellen und Experten antworten

www.dortmunder-medizin-forum.de

Medizinstudenten übersetzen Befunde in eine für Patienten leicht verständliche Sprache. Kostenlos!

<https://washabich.de>

Befunddolmetscher – Die Erklärungshilfe für ihren medizinischen Befund

<https://befunddolmetscher.de>

Arbeitskreis Gesundheit e.V. – Patienten

<http://www.arbeitskreis-gesundheit.de>

Forum Gesundheitspolitik

www.forum-gesundheitspolitik.de

Der Beauftragte der Landesregierung NRW für Patientinnen und Patienten

info@patientenbeauftragter.nrw.de

Selbsthilfegruppen in NRW finden

www.selbsthilfenetz.de

www.vernetz dich.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42 – 48 / Eingang Moritzgasse

441435 Dortmund

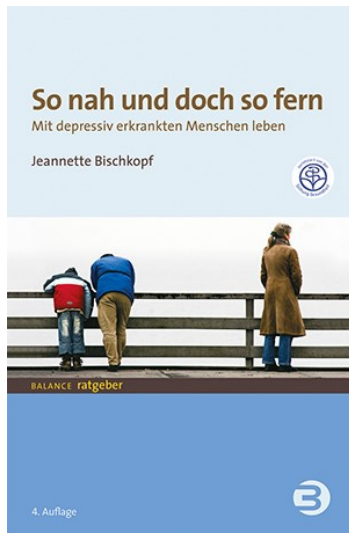
Telefon: 0231 | 520997

E-Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

Buchtipps:

Geprüfte Qualität bei Buch und Web / Die Zertifizierung von Gesundheitsmedien über die Stiftung Gesundheit

www.stiftung-gesundheit.de | Webcode Zertifizierung

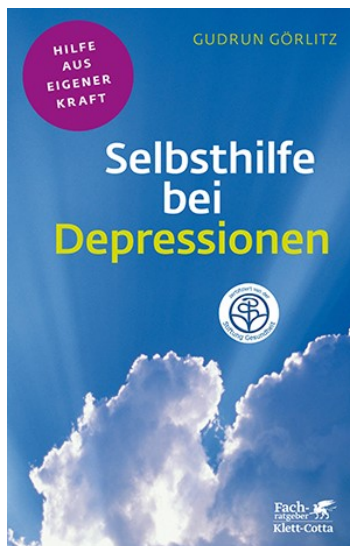


Depressionen sind längst kein Tabuthema mehr. Doch nicht nur Betroffene brauchen Hilfe – auch die Angehörigen wissen oftmals nicht weiter. In diesem Werk finden sie Rat und Mut für die belastende Situation.

Wie soll ich mit dieser schwierigen Situation umgehen? Diese Frage stellen sich wohl viele Angehörige depressiv erkrankter Menschen. Es ist nicht einfach, eine Depression zu verstehen. Angehörige wissen nicht, was sie tun können. Manche fragen sich sogar, ob sie vielleicht Schuld an der Depression ihres Angehörigen haben. Meist dreht sich alles um den Erkrankten und die Sorgen und Ängste der Angehörigen werden vernachlässigt. Dieses Buch nimmt konsequent die Perspektive der Angehörigen ein und widmet sich ihren Fragen, Sorgen und Unsicherheiten. Damit hilft das Werk, mit der Situation zu Recht zu kommen und Lösungen zu finden.

Das sagen die Gutachter:

„Ein motivierendes und zur Selbsthilfe anleitendes Werk, welches empathisch auf die belastende Situation von Angehörigen depressiver PatientInnen eingeht und viele – vor allem lösungsorientierte – Bewältigungsmöglichkeiten anbietet. Darüber hinaus skizziert die Autorin ein umfassendes, auch für den Laien verständliches Bild von der Diagnose „Depression“ und deren Ursache – Wirkfaktoren. Ein Mutmacher und Ratgeber für eine häufig vernachlässigte und therapeutisch wenig fokussierte Zielgruppe.“



Über Depressionen darf man heute sprechen, und es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich selbst zu helfen oder eine Therapie aktiv zu unterstützen.

Die Autorin bringt weitreichende Erfahrungen in der Behandlung depressiver Verstimmungen und ausgeprägter Depressionen ein. Die effektivsten Herangehensweisen stellt sie hier vor. Alle Anregungen und Übungen sind für die Selbsthilfe gestaltet. Übungsblätter zur Selbsthilfe weisen den persönlichen Weg aus der Depression. Das aktuelle Wissen aus der Depressionsforschung wird in allgemein verständlicher Form vermittelt. Leserinnen und Leser lernen sich mit Hilfe dieses Buches besser kennen und erfahren, dass und wie sie ihre Gefühle und Stimmungen positiv beeinflussen können.

Das sagen die Gutachter:

„Der Ratgeber bietet eine Fülle an anschaulichen und leicht durchzuführenden Übungen, die sich in der Verhaltenstherapie bewährt haben. Der Leser kann unmittelbar beginnen auszuprobieren, was ihm möglicherweise gut tut und hilft. Das kann sehr motivierend sein und zu schnellen Erfolgserlebnissen führen.“

Empfehlung unserer Referentin:



Depression. Das Richtige tun

Sicherheit bekommen in akuten Situationen
Behandlung mit Medikamenten
Erfahrungen, die Mut machen.

Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde