

## Welche Psychotherapieverfahren kommen zum Einsatz?

Wir arbeiten nach den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und der interpersonellen Psychotherapie (IPT).

Dabei wird – nach eingehender Diagnostik – ein individueller Behandlungsplan entwickelt, aus dem sich dann Ansatzpunkte zur Veränderung, also mögliche Behandlungsziele ergeben, wie zum Beispiel:

- Vermittlung von Informationen über die Erkrankung
- Aufbau positiver und angenehmer Aktivitäten und Erlebnisse
- Veränderung verzerrter, übermäßig negativer oder pessimistischer Denkmuster
- Einüben sozialer Fertigkeiten zum positiven Umgang mit anderen Menschen
- (Wieder-)Aufbau sozialer Kontakte
- Aufbau von Strategien zum Lösen von Problemen
- Trauerbewältigung
- ...und vieles mehr

## Wie geht es weiter?

Falls erforderlich und gewünscht, erarbeiten wir mit Ihnen im Rahmen unseres Entlassmanagements auch Maßnahmen zur Nachsorge und bieten Unterstützung bei der Suche nach einer ambulanten Psychotherapie, bei Anträgen zur Rehabilitationsbehandlung und/oder Teilhabe am Arbeitsleben, bei der Einrichtung weiterer ambulanter Hilfsmöglichkeiten wie ambulante psychiatrische Pflege oder ambulante Assistenz und ggf. Anbindung an unsere Tagesstätte.

## Sind sie betroffen?

Wenn Sie sich nach Durchsicht dieser Informationen angesprochen fühlen, bei Ihnen diese Symptome aufgetreten sind und andauern, können Sie sich vertrauensvoll direkt an uns, oder die Zentrale Aufnahme des AMEOS Klinikums Osnabrück wenden. Ihre Angaben werden stets vertraulich behandelt.

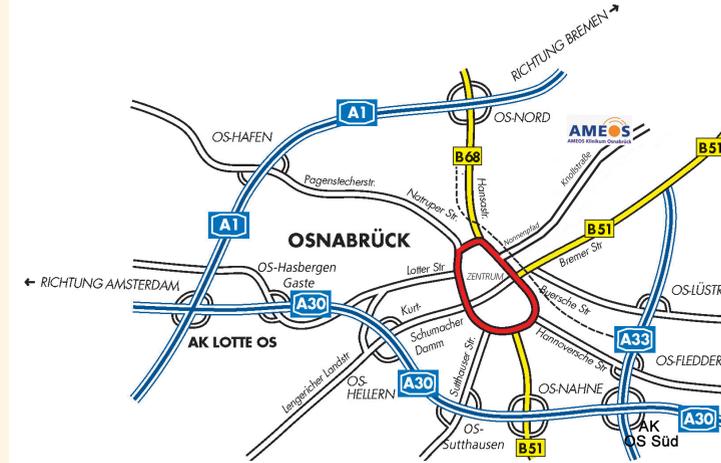
## An wen Sie sich wenden können:

<b>Station A 13</b>	+49 (0)541 313-89534 sta13.psy@osnabrueck.ameos.de
<b>Zentrale Aufnahme</b>	+49 (0)541 313-134 zauf.psy@osnabrueck.ameos.de
<b>Ärztliche Leitung:</b>	<b>Klaus Winkelmann</b> <b>Chefarzt Allg. Psychiatrie II</b>

Das AMEOS Klinikum Osnabrück ist Gründungsmitglied im



[www.os-gegen-depression.de](http://www.os-gegen-depression.de)



## So finden Sie uns:

Mit dem Auto Richtung Zentrum, bis Sie den Wall (auf der Karte rot markiert) erreichen. Hier fahren Sie bis zum Erich-Maria-Remarque-Ring und biegen von diesem in den Nonnenpfad (Bahnunterführung). Ab dort Hinweisschilder „AMEOS Klinikum“ beachten.

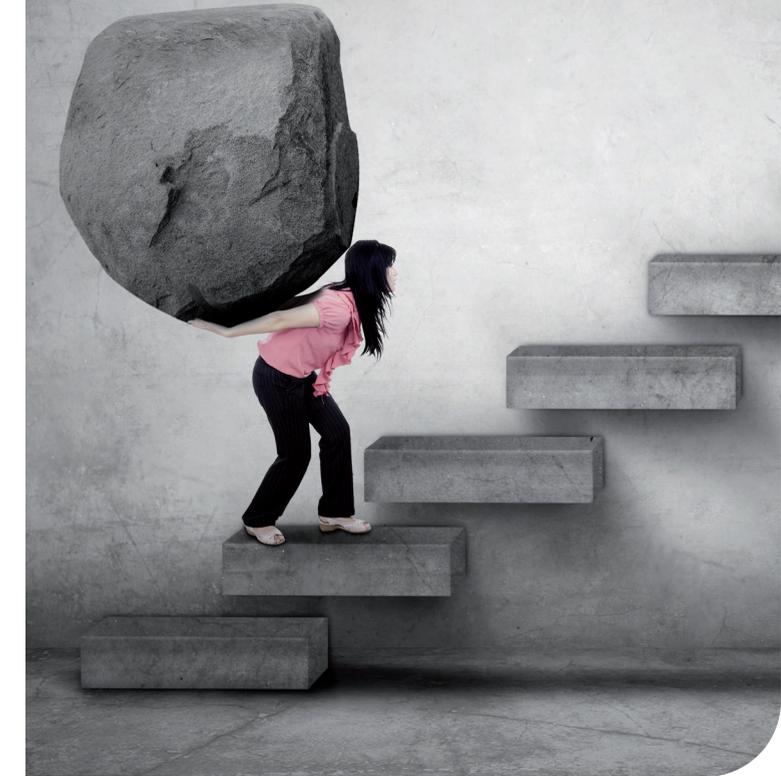
Mit Bus und Bahn erreichen Sie uns ab Hauptbahnhof oder Innenstadt (Neumarkt) mit der Stadtbuslinie 3 (31,32 und 33) Richtung Dodesheide, bzw. Nettebad - Haltestelle: „Karl-Luhmann-Heim“.

AMEOS Klinikum Osnabrück  
Knollstraße 31  
D-49088 Osnabrück  
Tel. +49 (0)541 313-0  
Fax +49 (0)541 313-109  
[info@osnabrueck.ameos.de](mailto:info@osnabrueck.ameos.de)



[ameos.eu](http://ameos.eu)

**AMEOS**



## Depressionen

**Symptome - Ursachen -  
Behandlungsmöglichkeiten**

**AMEOS Klinikum Osnabrück**

Vor allem Gesundheit

[ameos.eu](http://ameos.eu)

Stand: 11-2021



## Depressionen

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen überhaupt. Laut Angaben der Weltgesundheitsorganisation erkranken etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann im Laufe ihres Lebens daran. Viele der Betroffenen begeben sich aus Scham oder Scheu erst spät oder gar nicht in psychiatrische und/oder psychotherapeutische Behandlung, obwohl kaum eine andere psychische Erkrankung solch gravierende Beeinträchtigungen der Lebensqualität mit sich bringt. Dabei sind Depressionen gut behandelbar.

### Welche Beschwerden können auftreten?

Neben Gefühlen der Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Antriebsminderung gehen Depressionen mit einer Reihe weiterer Symptome einher wie:

- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- vermindertes Selbstbewusstsein
- Schuldgefühle
- Ängste
- innere Unruhe

- Grübelneigung
- Ermüdbarkeit und Erschöpfung
- körperliche Beschwerden
- Gefühlen der Hoffnungslosigkeit bis hin zu Todeswünschen und Suizidgedanken und entsprechenden –handlungen.

Wenn diese Beschwerden länger als zwei Wochen fast durchgehend anhalten und zu deutlichen Beeinträchtigungen im alltäglichen Leben führen, stellt diesen einen Hinweis auf eine behandlungsbedürftige Störung dar.

### Woran könnte es liegen?

Die Ursachen depressiver Störungen sind vielfältig. Unter anderem können einschneidende Lebensereignisse, körperliche Erkrankungen, andauernde Konflikte in der Familie oder anderen wichtigen Beziehungen, Probleme bei der Arbeit, Einsamkeit, Über- oder Unterforderung am Arbeitsplatz, ungünstige Denkgewohnheiten Auslöser für eine Depression sein.

Auch bestimmte genetische Merkmale erhöhen das Risiko, auf von außen kommende Einflüsse mit einer Depression zu reagieren.

### Machen Medikamente Sinn?

Eine depressive Erkrankung geht regelmäßig mit Ungleichgewichten des Hirnstoffwechsels mit seinen Botenstoffen (Neurotransmittern) einher, die eine medikamentöse Behandlung mit speziell gegen Depressionen wirksamen Arzneien (Antidepressiva) sinnvoll machen. Antidepressiva leisten einen wichtigen Beitrag zur Normalisierung des Hirnstoffwechsels und somit zur Verbesserung der Symptomatik insbesondere bei mittelschweren oder schweren Depressionen.

## Spezialstation A 13

### für die Behandlung von Depressionen

Die offen geführte, speziell auf depressive Störungen ausgelegte Station A 13 befindet sich in einem schönen alten Gebäude in unmittelbarer Nähe des ausgedehnten Bürgerparks, der zu Spaziergängen einlädt. Das Stadtzentrum Osnabrücks ist fußläufig oder mit dem Bus schnell zu erreichen.

Insgesamt gibt es 25 Behandlungsplätze für Patient\*innen im Alter von 18 bis 65 Jahren.

Es stehen Ein- und Zweibettzimmer mit eigenen Bädern zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es großzügige Gemeinschaftsbereiche mit gemütlichen Sitzecken, Fernsehern, Trimmrädern, einem Klavier, Teeküchen und eine Terrasse.



## Was wir anbieten

Wir behandeln Sie nach den aktuellen pharmakologischen und psychotherapeutischen Leitlinien und erarbeiten mit Ihnen einen individuellen Behandlungsplan.

- Regelmäßige ärztliche Betreuung (wöchentliche Chefarztvisiten)
- Therapeutische Einzel-, Paar-, Familien-, Angehörigen-gespräche durch Ärzte oder Psychotherapeuten
- Unterstützung in sozialrelevanten Fragen durch unseren Sozialdienst
- Regelmäßige pflegerische Gespräche, mit zusätzlichen unterstützenden Angeboten wie Patientenrunden, Aromapflege, Stabilisierungsgruppe.
- **Gruppenangebote:** Depressionsbewältigungsgruppe, Gruppentraining sozialer Kompetenzen, Achtsamkeitstraining und Entspannungsmethoden, wie progressive Muskelentspannung, Ergotherapie, Sport- und Bewegungstherapie (u.a. auch therapeutisches Reiten), Genusstraining, Musiktherapie, Zielplanungsgruppe Freizeitgestaltung und Außenaktivitäten.