

# Unterstützung bei *Depression*

*Sie ist eine ernst zu nehmende, manchmal sogar lebensgefährliche Krankheit: die Depression. Betroffene brauchen professionelle Hilfe – und wir unterstützen Sie dabei mit unseren Leistungen zur Psychotherapie und mit unserem Serviceangebot novego.*

**A**llgemein im Sprachgebrauch wird eine Depression mit niedergedrückter Stimmung gleichgesetzt. Kurzfristige Stimmungstiefs wie schlechte Laune, Traurigkeit oder keinerlei Motivation sind jedoch etwas anderes. Denn im Gegensatz dazu dauert eine Depression im medizinischen Sinn sehr viel länger an und wird deutlich intensiver erlebt.

## **Krankheitsbild Depression**

Meist lässt sich eine Depression nicht auf eine einzige Ursache zurückführen. Vielmehr entwickelt sie sich aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Fak-

toren – beispielsweise Verlusterlebnisse, chronische Überlastung, genetische Einflüsse, seelische Verletzbarkeit oder biochemische Veränderungen im Gehirn. Manchmal tritt eine Depression auch ganz ohne äußere Einflüsse auf – wie aus dem Nichts.

Nicht jeder leidet unter denselben Beschwerden – dennoch gibt es einige Anzeichen, welche typisch für eine Depression sind. Vielleicht kommen Ihnen folgende Symptome bekannt vor:

- Sie fühlen sich innerlich leer und hoffnungslos. Ihnen fehlt der innere Antrieb. Und Dinge, die Ihnen übli-

- cherweise Spaß machen, erleben Sie als anstrengend und mühsam.
- Sie verspüren eine ungewohnte Anspannung, sind nervös, unruhig und ängstlich.
- Ihr Selbstbewusstsein ist beeinträchtigt. Eventuell werden Sie sogar von zermürbenden Schuldgefühlen geplagt.
- Sie grübeln sehr viel und fühlen sich oftmals regelrecht in einem Gedankenkarussell gefangen.
- Ihnen fällt es schwer, einzuschlafen. Oder Sie wachen morgens sehr früh auf und wälzen sich dann schlaflos und verzweifelt in Ihrem Bett.

- Sie haben keinen Appetit und sogar Ihre Lieblingsgerichte schmecken Ihnen nicht mehr.
- Sie leiden unter einem engen Gefühl in der Brust, haben Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder Rückenschmerzen.


### Anlaufstelle Hausarzt

Sie finden sich in diesen beispielhaften Beschreibungen wieder? Und leiden darunter bereits seit mindestens zwei Wochen? Dann ist es durchaus möglich, dass Sie an einer Depression erkrankt sind. Ein Besuch bei Ihrem Hausarzt ist ein erster wichtiger ▶

## So beantragen Sie eine Psychotherapie

Ihr Arzt empfiehlt Ihnen eine Psychotherapie? Bevor Sie diese bei uns beantragen, durchlaufen Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten einige vorbereitende Probesitzungen – die sogenannten probatorischen Sitzungen. Ihr Therapeut ermittelt im Laufe dieser Probesitzungen das optimale Behandlungsverfahren für Sie und beantragt mit Ihnen gemeinsam die Kostenübernahme bei uns. Die erforderlichen Formulare und weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite:  
➔ [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de)



A photograph of a middle-aged man with grey hair, looking slightly to the right. He is wearing a bright yellow quilted vest over a plaid shirt and a yellow turtleneck. He is standing in a forest with green foliage in the background.

*Eine Psychotherapie  
und novego begleiten Sie  
auf Ihrem Weg zu mehr  
Lebensqualität.*

## Die Serviceangebote der PBeaKK:

Informationen, Kontaktdaten und  
Umfänge erfahren Sie auf  
➔ [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de)

► Schritt, um Hilfe zu erhalten. Ihr Hausarzt analysiert Ihre persönliche Situation und untersucht, ob bei Ihnen eine Depression besteht oder ob Ihre Symptome eine andere, eventuell organische Ursache haben. Gemeinsam mit Ihrem Arzt besprechen Sie, welche Therapie für Sie geeignet ist. Je früher eine Depression erkannt wird, desto besser lässt sich gegensteuern.

Je nach Verlaufsform der Depression gibt es unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten, um Ihre Symptome zu lindern und Ihre Lebensqualität zu steigern. Möglicherweise überweist Sie Ihr Hausarzt auch zu einem Facharzt oder empfiehlt Ihnen eine Psychotherapie. Bei besonders schweren Verlaufsformen, wo weder eine Psychotherapie noch eine medikamentöse Behandlung weiterhilft, ist ein Klinikaufenthalt notwendig. Dies gilt auch, wenn akute Suizidgefahr besteht. Ziel ist immer, dass Sie so bald wie möglich wieder ein ausgeglichenes und stabiles Leben führen können.

### **Unser Serviceangebot für Ihre seelische Gesundheit**

Wartezeiten bei Psychotherapeuten können lang sein – da ist es beruhigend zu wissen, dass es inzwischen Onlineangebote gibt, die Sie sofort und jederzeit nutzen können: wie unser Serviceangebot novego. Dies ist ein online-basiertes, therapeutisches Unterstützungsprogramm, das Menschen hilft, die unter Depressionen leiden und auf ihre individuelle Situation und ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist.



Wir bieten Ihnen die Nutzung von novego seit einigen Monaten an. Das Programm ist wissenschaftlich anerkannt und ein sogenanntes niederschwelliges Soforthilfeangebot – das bedeutet, dass der Zugang für Sie besonders einfach ist. Sie können novego ganz flexibel in Ihren Alltag einbauen. Wann, wo und wie lange Sie die Programmmodule bearbeiten, bestimmen Sie selbst.

### Gut zu wissen:

Sie können novego anonym nutzen, wenn Sie eine E-Mail-Adresse verwenden, in der Ihr vollständiger Name nicht vorkommt.

Sie möchten die novego Wochenmodule kurzfristig unterbrechen? Kein Problem – ein bis zwei Wochen „Urlaubspause“ sind selbstverständlich möglich. Die Inhalte stehen Ihnen übrigens nach der regulären Programmdauer von zwölf Wochen noch ein weiteres Jahr zur Verfügung.



### So funktioniert novego

novego bietet ein strukturiertes Programm, das in zwölf Wochenmodulen individuell zusammengestellt wird – angepasst auf Ihre Symptomatik und Ihre Lebenssituation. Außerdem wird Ihnen Wissen zu Ihrer Erkrankung vermittelt, sodass Sie Kompetenz im täglichen Umgang damit erwerben. Sie werden darin gefördert, alternative Sichtweisen einzunehmen, und Sie lernen, diese neu erworbenen Perspektiven in alltäglichen Situationen zu aktivieren. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie Ihre sozialen Beziehungen stärken und einem Rückfall vorbeugen können. Konzentrations- und Entspannungsübungen runden die Wochenmodule ab.

Die einzelnen Aufgaben und Informationen werden Ihnen durch novego multimedial angeboten: in ansprechenden Videomoderationen, in Audiobeiträgen wie Musik, Entspannungs- und Erzähl-Audios, in interaktiven Übungsblättern und in motivierenden E-Mails. Ihren Fortschritt können Sie im Programmverlauf verfolgen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich schriftlich mit Psychologen auszutauschen. Dies geschieht in einem geschützten Bereich, damit Ihre Daten stets sicher sind. ■

# Unser Serviceangebot

## Die Vorteile von novego

- novego eignet sich, um eine Wartezeit auf eine Therapie zu überbrücken.
- novego dient als unterstützende Therapiebegleitung.
- novego kann bei leichteren Verlaufsformen von Depressionen sogar eine Alternative zur klassischen Psychotherapie darstellen.
- novego ist wissenschaftlich fundiert: Verschiedene psychologische Methoden – wie kognitive Verhaltenstherapie, systematische Therapie und Achtsamkeitstraining – werden in einem strukturierten Programm kombiniert.

Bei Interesse an novego kontaktieren Sie bitte unser Gesundheitstelefon – ein weiteres Serviceangebot der PBeaKK:

➔ 0800 72 32 553

### SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag  
von 7:30 bis 18:00 Uhr und  
Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr

Ihre Anfrage wird dann zeitnah bearbeitet und selbstverständlich streng vertraulich behandelt. Bitte beachten Sie: novego ist für Sie geeignet, wenn Sie an depressiven Symptomen leiden. Die kompetenten Mitarbeiter unseres Gesundheitstelefons beraten Sie hierzu gerne. Selbstverständlich können Sie auch Ihren Hausarzt fragen. Bei Suizidgedanken wenden Sie sich bitte ebenfalls direkt an einen Arzt.