



**Landesnetzwerk  
Selbsthilfe  
seelische Gesundheit  
Rheinland-Pfalz**  
**NetzG-RLP**

 Pfalzklinikum

 Landes  
krankenhaus



Krankenhaus  
Zum Guten Hirten  
Ludwigshafen  
Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung  
der Niederbayerischen Schwestern

## Aufklärungsbögen Antidepressiva in Leichter Sprache



## Erklärungen in Leichter Sprache

### Informationen zu Anti-Depressiva



#### Wann werden Anti-Depressiva eingesetzt?

Manchmal bekommt ein Mensch eine psychische Krankheit.

Das heißt: **Nicht** der Körper ist krank.

Sondern die Psyche ist krank.

Manchmal sagt man dazu auch: Seelische Krankheit.

Es gibt eine psychische Krankheit, die heißt Depression.

Depressionen können zwar auch von selbst verschwinden.

Es kann aber auch sein, dass Sie einen Arzt brauchen.



Es ist gut, wenn Sie einen Arzt haben, dem Sie vertrauen.

Der Arzt gibt Ihnen Informationen.

Der Arzt sagt Ihnen:

Das kann man gegen die Krankheit machen.

Das nennt man Behandlung.



Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten von Behandlung.

Manche Behandlungen haben Neben-Wirkungen.

Das heißt:

Anti-Depressiva können zwar gegen die Krankheit helfen.

Aber sie machen zusätzlich auch neue Probleme.

Das muss aber **nicht** passieren.

Aber es kann passieren.



Darum müssen Sie es wissen.

Der Arzt soll ehrlich mit Ihnen über die Neben-Wirkungen sprechen.

Der Arzt sagt Ihnen auch:

Andere Ärzte können eine andere Meinung haben.

Er hilft Ihnen bei der Entscheidung.

Sie entscheiden, welche Behandlung Sie wollen.



Gegen die Krankheit Depression kann man Verschiedenes tun.

Zum Beispiel:

Man kann eine Psycho-Therapie machen.

Dafür geht man zu einem Psycho-Therapeuten.

Zum Beispiel zu einem Psychologen.

Oder zu einem anderen Fach-Mann oder einer Fach-Frau.

Mit dem Psychologen kann man über seine Probleme sprechen.

Medikamente können auch helfen.

Zum Beispiel: Anti-Depressiva.

Anti bedeutet: Gegen.

Ein Anti-Depressivum ist ein Medikament gegen die Depression

Ein Anti-Depressivum kann helfen,

wenn Sie wegen der Depression:

- traurig sind.
- Angst haben.
- **nicht** schlafen können.
- nur noch wenig Energie haben.

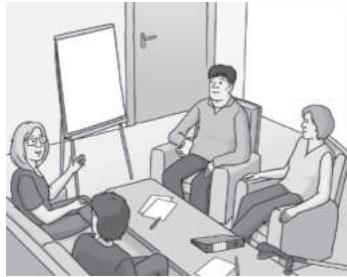
Manche Menschen haben eine leichte Depression.

Dann brauchen Sie **kein** Anti-Depressivum.

Es gibt andere Möglichkeiten für Hilfe.

Zum Beispiel:

- Sie gehen zu einer Selbst-Hilfe-Gruppe.  
In einer Selbst-Hilfe-Gruppe treffen sich Menschen.  
Sie haben die gleiche Krankheit oder das gleiche Problem.



In der Gruppe reden sie darüber.

Sie helfen sich gegenseitig

- Sie lesen Bücher über Selbst-Hilfe.
- Sie gehen zu einer Beratungs-Stelle.

Oder Sie bewegen sich mehr.

Es ist auch gut Sport zu machen.

Aber nur, wenn Sie sonst gesund sind.

Es ist gut, den Sport regelmäßig zu machen.

Zum Beispiel: Joggen.

Sie können den Sport auch mit anderen Menschen machen.

Zum Beispiel: Hand-Ball oder Tisch-Tennis.

Manchmal helfen alle diese Sachen **nicht**.

Die Depression geht **nicht** weg.

Manchmal wird die Depression sogar schlimmer.

Dann können Sie ein Anti-Depressivum einnehmen.

Oder Sie machen eine Therapie.



Depressionen können unterschiedlich stark sein.

Zum Beispiel:

Es gibt eine mittel-schwere Depression.

Dann kann Ihnen der Arzt ein Anti-Depressivum geben.



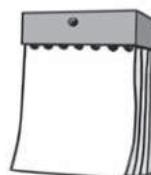
Oder Sie machen eine Therapie  
Es gibt auch schwere Depressionen.  
Dann nimmt man am besten das Anti-Depressivum.  
Zusätzlich macht man eine Therapie.

Es gibt unterschiedliche Sorten von Anti-Depressiva.  
Der Arzt erklärt Ihnen,  
welches Anti-Depressivum gut für Sie ist.  
Wenn Sie aufgereggt sind,  
macht das Anti-Depressivum Sie wahrscheinlich ruhiger.  
Wenn Sie immer müde sind,  
macht das Anti-Depressivum sie wahrscheinlich wacher.  
Das Anti-Depressivum hilft dann meistens schnell.  
Oft schon nach ein paar Tagen.

Wenn sie auf **nichts** Lust haben,  
können Sie auch das Anti-Depressivum nehmen.

Wenn es hilft, fühlen Sie sich wohler.

Aber dafür müssen Sie das Anti-Depressivum länger nehmen  
Es kann 1 Woche dauern.  
Manchmal dauert es auch 2 Wochen.  
Dann kann es Ihnen besser gehen.  
Sie müssen geduldig sein und ein bisschen warten.



Oft nimmt man das Anti-Depressivum längere Zeit  
Auch wenn es Ihnen wieder gut geht,  
kann man das Anti-Depressivum weiter nehmen.  
Es kann helfen, dass die Krankheit **nicht** wieder kommt.

Manchmal hilft ein Anti-Depressivum alleine **nicht**.  
 Sie schlucken es jeden Tag.  
 Aber Sie sind immer noch aufgereggt.  
 Dann kann Ihnen der Arzt zusätzlich ein Beruhigungs-Mittel geben.  
 Das Beruhigungs-Mittel ist ein Medikament.  
 Das Medikament macht Sie ruhiger.  
 Das Beruhigungs-Mittel soll man aber **nicht** lange nehmen.  
 Man nimmt das Beruhigungs-Mittel 1 Woche.  
 Oder 2 Wochen.



Manchmal haben Menschen mit einer psychischen Krankheit komische Gedanken.



- Heute denken Sie vielleicht: Alles ist super.  
 Und morgen denken Sie vielleicht: Alles ist schlecht.  
 Sie wollen **nicht** mehr leben.
- Oder die Menschen mit Depression haben Angst.

Zum Beispiel:

- Angst vor anderen Menschen.
- Angst vor Gift im Essen.
- Angst vor dem Auto-Fahren.



- Oder die Menschen leiden unter einem Zwang.

Das heißt zum Beispiel:

- Sie müssen ganz oft kontrollieren,  
 ob Sie die Tür abgeschlossen haben.



- Sie müssen sich ganz oft die Hände waschen.
- Sie denken: Es kann immer etwas Schlimmes passieren.



- Sie können **nicht** schlafen.
- Sie haben ständig Schmerzen.

Bei diesen Problemen kann Ihnen der Arzt noch andere Tabletten geben.



Zum Beispiel:

Sie bekommen Tabletten, die man Anti-Psychotikum nennt.

Das spricht man so: Anti-Psü-cho-ti-kum.

Anti bedeutet: Gegen.

Oder Sie bekommen Tabletten mit Lithium.

Das spricht man so aus: Liet-zi-um.

Der Arzt muss gut überlegen, welche Tabletten zusammen passen.

Manche Tabletten darf man **nicht** zusammen einnehmen.

Der Arzt muss Sie auch fragen:

Haben Sie früher schon einmal Tabletten genommen?

- Haben die Tabletten gut geholfen?
- Hatten Sie durch die Tabletten andere Probleme?

Die anderen Probleme nennt man: Neben-Wirkungen.



## Neben-Wirkungen

Anti-Depressiva können zwar gegen die Krankheit helfen.  
Aber sie machen zusätzlich auch neue Beschwerden oder Probleme.

Das muss **nicht** passieren.

Aber es kann passieren.

Darum müssen Sie es wissen.

Die Probleme nennt man auch: Neben-Wirkungen.

Diese Neben-Wirkungen will man aber **nicht** haben.

### Anti-Depressiva können verändern, wie der Körper funktioniert.

Zum Beispiel:

Anti-Depressiva können den Stoff-Wechsel im Körper stören.

Zum Beispiel:

- Man hat größeren Hunger.  
Man isst mehr.
- Man wird dicker.
- Man hat weniger Hunger.  
Man isst weniger.  
Man wird dünner.
- Man bekommt eine zusätzliche Krankheit: die Zucker-Krankheit.  
Menschen mit der Zucker-Krankheit haben viel Zucker im Urin.  
Man nennt die Krankheit auch: Diabetes.



Oder man hat die Zucker-Krankheit schon.

Dann kann sie schlimmer werden.

- Das Blut verändert sich.





Zum Beispiel:

- Es gibt mehr Fett im Blut.  
Das Fett nennt man: Cholesterin.  
Das Cholesterin kann die Adern im Körper verstopfen.  
Das ist gefährlich.
- Oder man hat weniger Natrium im Blut.  
Das ist eine Art Salz.
- Oder man hat weniger weiße Blut-Körperchen.  
Das sind winzige Teile im Blut.  
Sie töten fremde Bakterien oder Viren im Körper ab.  
Sie verhindern, dass man krank wird.

### **Anti-Depressiva können die Verdauung und die Organe stören**

Der Körper verarbeitet die Sachen, die wir essen und trinken.  
Das nennt man Verdauung.

Für die Verdauung braucht man die Organe im Körper.

Zum Beispiel:

- Magen
- Galle
- Leber
- Darm

Wenn da etwas **nicht** richtig funktioniert, spüren Sie das.

Zum Beispiel:

- Ihnen ist übel.
- Sie müssen sich übergeben Sie haben Durchfall.
- Sie haben Verstopfung.  
Sie können mehrere Tage **nicht** zur Toilette gehen.
- Die Leber ist entzündet.
- Ihr Mund ist oft trocken.
- Sie haben schlechte Zähne mit schwarzen Stellen  
Das nennt man Karies.



### Anti-Depressiva können Probleme im Nerven-System machen.

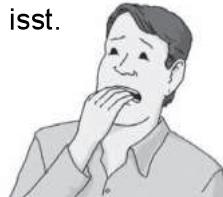
Wenn es mit den Nerven Probleme gibt,  
bekommt man Störungen im Körper.

Zum Beispiel:

- Man sieht nicht mehr gut.
- Man schwitzt stark.
- Man muss ganz plötzlich zur Toilette.
- Man bekommt Krämpfe in den Muskeln.
- Die Muskeln zittern.  
Man kann sich **nicht** bewegen, wie man will.
- Man fühlt sich verspannt.
- Man hat Schwindel.  
Es dreht sich alles.



- Man hat Kopf-Schmerzen.
  - Man schmeckt **nicht** mehr richtig, was man isst.
  - Man ist ständig müde.
  - Man ist aufgereggt.
  - Man kann schlecht ruhig sitzen.
  - Man kann sich **nicht** entspannen.
  - Man hat Angst.
  - Man hat schlimme Träume.
  - Man wird nachts ständig wach.
  - Man vergisst viele Sachen.
  - Man sieht etwas, das es gar **nicht** gibt.
  - Man hört jemanden sprechen, obwohl niemand da ist.
  - Man denkt, man ist sehr stark und kann alles.
  - Man bekommt ohne Antidepressivum Beschwerden.
- Zum Beispiel:
- körperliche Beschwerden.
  - seelische Beschwerden-
- 
- Man bekommt mit weniger Anti-Depressivum Beschwerden.
- Zum Beispiel:
- körperliche Beschwerden.
  - seelische Beschwerden.



- Man wird bewusstlos  
Das ist als ob, man ganz tief schläft.

## Anti-Depressiva können Probleme mit dem Herz und dem Kreis-Lauf machen

Zum Beispiel:



- Das Herz schlägt schneller.
  - Das Herz schlägt langsamer.
  - Das Herz schlägt unregelmäßig.  
Das fühlt sich an, als ob das Herz stolpert.
  - Der Kreis-Lauf von dem Blut ist gestört.  
Der Blut-Druck ist zu niedrig.  
Der Blut-Druck ist zu hoch.
- 
- Man kann ohnmächtig werden.  
Dann wird einem schwarz vor den Augen.  
Man hört und sieht **nichts** mehr.
  - Man kann einen Herz-Infarkt bekommen.
  - Man kann plötzlich sterben.

## Anti-Depressiva können die Sexualität verändern

Anti-Depressiva machen sehr oft Probleme bei der Sexualität.

Zum Beispiel:

Man hat **keine** Lust mehr auf Sex.

Oder der Sex ist anders als vorher.

Oder es gibt beim Sex Probleme.

Manchmal bleiben die Probleme.

Auch wenn Sie das Anti-Depressivum **nicht** mehr nehmen.



## Anti-Depressiva können die Gefühle und das Verhalten verändern

Zum Beispiel

- Man fühlt weniger.  
Man freut sich **nicht** mehr.  
Man ist **nicht** traurig.
- Man kann sich nicht mehr gut vorstellen,  
welche Gefühle andere Menschen haben.
- Andere Menschen sind einem egal.  
Auch Menschen, die man liebt.
- Man hat **keinen** Spaß mehr.



## Anti-Depressiva können lebensmüde machen

Manchmal denken Menschen:

Ich möchte lieber sterben.

Sie überlegen: Wie kann ich mich selbst töten?

Manchmal versuchen sie, sich zu töten.

Manchmal schaffen sie das auch.

Die Familie muss das wissen.

Sie sollen darauf achten:

Verhält sich mein Sohn oder meine Tochter anders?

Besonders junge Menschen denken öfter an das Sterben.

Aber auch ältere Menschen können das Problem haben.

Zum Beispiel der Vater oder die Mutter.

Besonders aufpassen muss man am Anfang.



Wenn jemand beginnt, ein Anti-Depressivum zu nehmen.

Das ist eine gefährliche Zeit.

Sie dauert etwa 12 Wochen.

Aber man muss auch aufpassen,  
wenn man mehr oder weniger  
von dem Anti-Depressivum einnimmt.

### **Anti-Depressiva können aggressiv machen**

Manchmal werden Menschen durch Anti-Depressiva aggressiv:

Zum Beispiel:

- Sie sagen schlimme Wörter.
- Sie schimpfen viel.
- Sie brüllen.
- Sie schlagen andere Menschen.
- Sie machen Sachen kaputt.



Das passiert oft bei Kindern und Jugendlichen.

Es passiert auch bei Erwachsenen.

Die Familie muss das wissen.



## Andere Neben-Wirkungen

Manchmal gibt es auch Probleme:

Wenn Menschen Anti-Depressiva nehmen  
zusammen mit anderen Tabletten.

Zum Beispiel:

- Tabletten gegen Migräne.  
Migräne sind starke Kopf-Schmerzen.



Dann passiert zum Beispiel das:

- Man wird aufgereggt.
- Man kann **nicht** mehr schlafen.
- Das Herz schlägt schnell.
- Die Muskeln werden steif.
- Die Muskeln zittern.
- Man muss sich übergeben.
- Man kann bewusstlos werden.

Dann bekommt man **nichts** mehr mit.

Weitere Probleme sind:

- Die Muskeln können sich auflösen.

In manchen Fällen kann das tödlich sein.

- Man kann Allergien bekommen.
- Die Knochen können leichter brechen.
- Man kann Schmerzen in den Gelenken bekommen.

- Man kann Augen-Probleme bekommen.
  - Zum Beispiel bekommt man Druck in den Augen.
  - Oder man bekommt die Augen-Krankheit Grüner Star.  
Davon kann man blind werden.
- Die Haare können ausfallen.

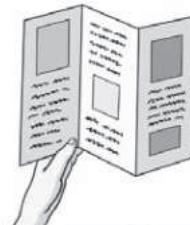
Bei den Anti-Depressiva ist immer ein Zettel dabei.

Auf dem Zettel steht:

Diese Neben-Wirkungen kann es geben.

Es gibt auch Bücher zu diesem Thema.

Und man kann viel im Internet lesen.



Wenn Frauen schwanger sind,  
müssen sie besonders vorsichtig mit Tabletten sein.



Auch wenn sie das Baby stillen, müssen sie aufpassen.

Dann ist es gefährlich, Tabletten zu nehmen.

Weil die Anti-Depressiva können in die Milch von der Mutter gehen.

Das ist **nicht** gut für das Baby.

Man muss gut überlegen, ob man Tabletten nimmt.

Weil es kann sein, dass das Kind dann krank wird.

Auch wenn man sich ein Baby wünscht,  
muss man gut überlegen, ob man anfängt,  
ein Anti-Depressivum zu nehmen.





## Weniger oder gar keine Anti-Depressiva mehr nehmen

Von Anti-Depressiva wird man **nicht** süchtig.

Süchtig sein bedeutet:

Man will die Anti-Depressiva immer weiter nehmen.

Auch wenn man Probleme durch sie hat.

Man kann **nicht** mehr ohne die Anti-Depressiva sein.

Man ist psychisch abhängig.

Von Anti-Depressiva wird man **nicht** psychisch abhängig.

Aber:

Wer lange Anti-Depressiva nimmt, kann körperlich abhängig werden.

Das heißt:

Wenn man **keine** Anti-Depressiva mehr nimmt,

kann man Beschwerden bekommen.

Auch wenn man weniger Anti-Depressiva nimmt,

kann das passieren.

Der Körper hat sich an das Anti-Depressivum gewöhnt.

Ohne Anti-Depressivum fehlt dem Körper etwas.

Wenn das Anti-Depressivum dem Körper fehlt,

beschwert er sich.

Man nennt das: Entzugs-Symptome.

Symptome spricht man so aus: Sümp-tohme

Meistens merkt man die Entzugs-Symptome nach 2 bis 4 Tagen.

Wenn man **kein** Anti-Depressivum mehr nimmt.

Oder wenn man weniger nimmt.

Manchmal merkt man die Entzugs-Symptome auch erst später:

- nach ein paar Wochen.
- nach ein paar Monaten.

Die Entzugs-Symptome können unterschiedlich stark sein.



Manche Menschen haben fast gar **keine** Entzugs-Symptome.

Bei anderen Menschen sind die Entzugs-Symptome sehr schlimm.

Es macht einen Unterschied,  
wie lange man Anti-Depressiva genommen hat.

Wenn man nur kurze Zeit Anti-Depressiva nimmt,  
hat man meistens weniger Entzugs-Symptome.

Ihr Arzt muss daran denken, was passieren kann.

Wenn er Ihnen lange Anti-Depressiva gibt,  
können sie körperlich abhängig werden.

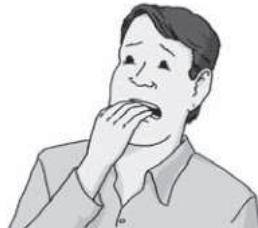
Auch Sie müssen daran denken.



Es gibt viele Entzugs-Symptome.

Zum Beispiel kann man psychische Beschwerden bekommen:

- Angst.
- Schlechte Laune.
- Aufregung.
- Schlechter Schlaf.
- Schlechte Träume.



Man kann Probleme mit den Nerven bekommen.

Dann kann das passieren:

- Man kann sich schlecht konzentrieren und vergisst viel.
- Es ist einem schwindlig.
- Man ist müde.
- Man zittert.
- Man hat Krämpfe in den Muskeln.
- Man hat Kopf-Schmerzen.
- Man sieht Licht-Blitze.
- Man ist empfindlich gegenüber Licht und Geräuschen.
- Das Essen schmeckt anders als sonst.
- Man riecht mehr oder weniger als sonst.
- Man hat Sprech-Probleme.
- Man kann **nicht** lange sitzen bleiben.
- Man hat Probleme beim Bewegen.



## Weniger oder gar keine Anti-Depressiva mehr nehmen

Wer lange Anti-Depressiva nimmt,  
kann sich daran gewöhnen.

Das heißt:

Wenn man **keine** Anti-Depressiva mehr nimmt,  
bekommt man Beschwerden.

Wenn man mit den Anti-Depressiva aufhört,  
nennt man das Absetzen.

Wenn man langsam weniger Anti-Depressiva nimmt,  
nennt man das Reduzieren.

Beim Reduzieren kann man auch Beschwerden bekommen.

Der Körper hat sich an die Anti-Depressiva gewöhnt.

Wenn der Körper weniger Anti-Depressiva bekommt,  
fehlt ihm etwas.

Meistens merkt man das nach 2 bis 4 Tagen.

Manchmal merkt man es erst nach ein paar Wochen.

Es kann auch erst Monate später sein.

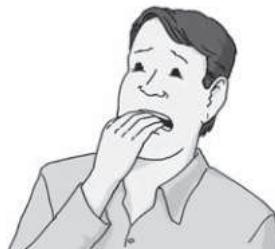
Daran muss man denken,  
wenn man Anti-Depressiva nimmt.

Wenn die Anti-Depressiva dem Körper fehlen, beschwert er sich.

Man nennt das Entzugs-Zeichen.

Zum Beispiel psychische Beschwerden:

- Angst.
- Panik.
- Schlechte Laune.
- Aufregung.
- Schlechter Schlaf.
- Schlechte Träume.



Zum Beispiel Probleme mit den Nerven:

- Man kann sich schlecht konzentrieren.
- Man vergisst viel.
- Es ist einem schwindlig.
- Man ist müde.
- Man zittert.
- Man hat Krämpfe in den Muskeln.
- Man hat Kopf-Schmerzen.
- Man sieht Licht-Blitze.
- Man ist empfindlich gegenüber Licht.
- Man ist empfindlich bei Geräuschen.
- Das Essen schmeckt anders als sonst.
- Man riecht mehr als sonst.



- Man riecht weniger als sonst.
- Man hat Sprech-Probleme.
- Man kann nicht lange sitzen bleiben.
- Man hat Probleme beim Bewegen.

Andere körperliche Beschwerden:

- Es ist einem übel.
- Man muss sich übergeben.
- Man hat Durchfall.
- Man hat Magen-Krämpfe.
- Man hat zu viel Spucke.
- Man hat Fieber.
- Man hat Schüttel-Frost.
- Der ganze Körper zittert, obwohl es **nicht** kalt ist.
- Man fühlt sich wie bei einer Grippe.
- Man muss schneller atmen.

### **So ist es weniger gefährlich**

**Nicht** alle Menschen bekommen Entzugs-Zeichen.

Es passiert meistens,

wenn man schnell aufhört mit den Anti-Depressiva.

Darum muss man vorsichtig sein.

Es ist besser, man nimmt langsam weniger Anti-Depressiva.



Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

Es ist auch gut,  
wenn Sie mit anderen darüber sprechen.

Zum Beispiel:

- Dem Psycho-Therapeuten.
- Ihrer Familie.
- Ihrem Betreuer oder Berater.
- Anderen Betroffenen  
Zum Beispiel im Internet-Forum.



Manchen Menschen helfen bestimmte Sachen:

- Sie lesen vorher:  
Das kann passieren beim Absetzen von den Anti-Depressiva.
- Sie machen einen Plan.
- Sie schreiben auf,  
wieviel Anti-Depressiva sie nehmen.
- Sie suchen eine gute Zeit aus.

Zum Beispiel: Wenn es Ihnen gut geht und Sie entspannt sind.

- Sie verändern nicht viel in ihrem Leben.

Zum Beispiel:

- eine neue Wohnung.
- eine neue Arbeit.

## **Das tut Ihnen gut**

### **Bewegung tut gut.**

Deshalb: Bewegen Sie sich regelmäßig.

Zum Beispiel:

- Spazieren gehen.
- Rad fahren.
- Wandern.
- Joggen.
- Tanzen.
- Schwimmen.
- Gymnastik machen.



## **Essen Sie gute Sachen.**

Zum Beispiel:

- Obst.
- Gemüse.
- Salat.
- Essen Sie genug.



## **Kümmern Sie sich gut um sich.**

Zum Beispiel:

- Hören Sie Musik.
- Lesen Sie ein schönes Buch.
- Treffen Sie Freunde.



- Schreiben Sie ein Tagebuch.
- Schreiben Sie Briefe.
- Schlafen Sie gut.

Man kann langsam weniger Anti-Depressiva nehmen.

Dann kann man zu Hause bleiben.

Manchmal geht man besser in ein Kranken-Haus.

Wenn die Entzugs-Zeichen schlimm sind.

Oder wenn man wieder eine Depression bekommt.

Es gibt besondere Kranken-Häuser  
für Menschen mit Depression.

Die Kranken-Häuser helfen Ihnen.



### **Andere Behandlungen und Hilfen**

Wenn Sie **keine** Anti-Depressiva nehmen möchten,

können in ein Kranken-Haus gehen.

In dem Kranken-Haus können Sie reden.

Zum Beispiel:

- Mit Mitarbeitern von dem Kranken-Haus.
- Mit anderen Menschen mit Depression.

Sie können Beratung bekommen.

Zum Beispiel:

- Wenn sie Probleme bei der Arbeit haben.
- Wenn Sie Probleme mit der Wohnung haben.
- Oder dem Vermieter.
- Oder Nachbarn.



Sie können eine Therapie machen.

Zum Beispiel:

- Eine Psycho-Therapie.
- Eine Verhaltens-Therapie.
- Eine Gruppen-Therapie.

Sie können Natur-Medizin nehmen.

Zum Beispiel:

- Johannis-Kraut.
- Passions-Blume.

Es gibt auch andere Möglichkeiten.

Zum Beispiel:

- Aroma-Therapie mit dem Duft von Pflanzen.
- Akupunktur.  
Da werden ganz kleine Nadeln in die Haut gesteckt.
- Therapie mit Licht...
- Eine Therapie mit wenig Schlafen

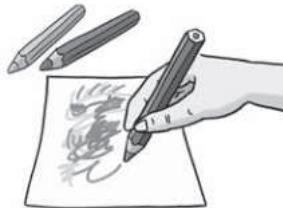
- Sport.
- Spazieren gehen.
- Massage.
- Physio-Therapie.  
Da macht man bestimmte Bewegungen.
- Bio-Feedback-Therapie.  
Das spricht man so:  
Bio-Fiet-Bäck.



Da lernt man:

Der Körper spürt,  
welche Gedanken man hat.  
Es gibt Geräte, die das zeigen.

- Yoga.
- Meditation.
- Musik machen.
- Malen.
- Beschäftigungs-Therapie.
- Mit anderen Patienten sprechen.
- Mit Menschen sprechen, denen Sie vertrauen.
- Mit Freunden E-Mails schreiben.
- Skype machen.



## **Elektro-Krampf-Therapie**

Die Elektro-Krampf-Therapie macht man ganz selten.

Bei ganz schweren Depressionen.

Sie ist gefährlich für das Gehirn.

Der Patient bekommt erst eine Narkose.

Davon schläft er ganz fest ein.

Dann schickt man Strom durch sein Gehirn.

Das spürt der Patient **nicht**.

Das kann gegen die Depression helfen.

Es kann aber auch Probleme geben.

Zum Beispiel:

Man wird vergesslich.

Es gibt Schäden am Gehirn.

## **Trans-Kranielle Magnet-Stimulation**

Man behandelt das Gehirn mit Magneten.

Man weiß noch **nicht** viel über diese Behandlung.

Man muss noch Forschung machen.



Sie können entscheiden.

Sie können sagen:

Ich möchte in das Kranken-Haus.

Es gefällt mir.

In das andere Kranken-Haus möchte  
ich **nicht**.

Es gefällt mir **nicht**.

Ich möchte Anti-Depressiva nehmen.

Oder:

Ich möchte **keine** Anti-Depressiva nehmen.

Ich möchte eine andere Behandlung.

Das ist Ihr Recht.



### **Anti-Depressiva zusammen mit anderen Therapien**

Der Arzt muss einen Plan machen.

Der Plan heißt Gesamt-Behandlungs-Plan.

In den Plan steht:

Verschiedene Behandlungen sind möglich.

Zum Beispiel:

- Anti-Depressiva.
- Psycho-Therapie.
- Bewegungs-Therapie.

## Soziale Beratung

Die soziale Beratung hilft Ihnen bei Problemen.

Zum Beispiel:

- Probleme in der Familie.
- Probleme bei der Arbeit.

Der Arzt macht den Gesamt-Behandlungs-Plan mit Ihnen zusammen.

Sie entscheiden:

Der Plan ist gut für mich.



Oder: Der Plan gefällt mir **nicht**.

Sie entscheiden auch:

Ich will gar **keine** Anti-Depressiva.

Oder: Ich will jetzt **keine** Anti-Depressiva.

Aber vielleicht später.

Anti-Depressiva können gegen Depressionen helfen.

Aber noch etwas ist wichtig:

die Psycho-Therapie.

Besonders, wenn Sie zuhause bleiben.

Und **nicht** in ein Kranken-Haus gehen.

Anti-Depressiva und Psycho-Therapie zusammen helfen vielen Menschen.



Zum Beispiel:

- Menschen mit schweren Depressionen.
- Menschen mit langen Depressionen.

Menschen mit Depressionen,

- die weggehen und wiederkommen.
- alten Menschen mit Depressionen.

Menschen mit Depressionen haben oft auch andere Krankheiten.

Besonders oft alte Menschen.

Zum Beispiel:

- Herz-Krankheiten.
- Zucker-Krankheit.

Man muss die anderen Krankheiten auch behandeln.

Man muss aufpassen.

Manche Medikamente vertragen sich nicht mit Anti-Depressiva.



Diese Personen haben an dem Text mitgeschrieben:

- Dr. Jörg Breitmaier, Ludwigshafen
- Privat-Dozentin Dr. Anke Brockhaus-Dumke, Alzey
- Dr. Stefan Elsner, Andernach
- Diplom-Sozialpädagoge Markus Kaufmann, Neu-Isenburg
- Privat-Dozent Dr. Andreas Konrad, Andernach
- Dr. h.c. Peter Lehmann, Berlin
- Dr. Silvia Claus, Klingenmünster
- Dr. Petra Loerzer, Klingenmünster
- Anne Pesch, Ahrweiler
- Franz-Josef Wagner, Trier

Den Text zusammengestellt und gestaltet hat:

- Franz-Josef Wagner, Trier
- Reinhard Wojke, Berlin

Die Cover Grafik hat gestaltet:

- Paula Kemker, Berlin

### **Redaktionsanschrift**

NetzG RLP - Netzwerk Selbsthilfe  
seelische Gesundheit in Rheinland-Pfalz e.V.  
Franz-Josef Wagner  
Gratianstr. 7  
54294 Trier  
E-Mail: [f.j.wagner@gmx.net](mailto:f.j.wagner@gmx.net)  
Homepage: [www.netzg-rlp.de](http://www.netzg-rlp.de)

Dieses Projekt ist durch finanzielle Unterstützung des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demographie (MSAGD) entstanden. Die erste Auflage dieser Aufklärungsbogen wurde 2018 veröffentlicht.



Dieser Text wurde übersetzt von:



Texte in Leichter Sprache brauchen Bilder.  
Mit Bildern kann man die Texte besser verstehen.

Bilderlizenz: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung  
Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Der Text wurde geprüft durch die Prüflesegruppe  
Lebenshilfe Limburg-Diez



© Europäisches Logo für einfaches Lesen:  
Inclusion Europe.  
Weitere Informationen unter:  
[www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)