

**SPRECHEN SIE MIT IHRER ÄRZTIN,
IHREM ARZT ODER FRAGEN SIE IN
IHRER APOTHEKE!**

Viele Therapien können erfolgreicher sein, wenn Ärztinnen und Ärzte und auch Sie als Patientinnen und Patienten mehr über die Erkenntnisse der Gendermedizin wissen.

Eine Vielzahl von **Apps** und **Online-Angeboten** können die Behandlung unterstützen oder sogar ersetzen, und das ohne Wartezeiten! Auskunft geben u. a. die Krankenkassen.

Sozialpsychiatrische Dienste
Hilfe für Betroffene und Angehörige

Telefonseelsorge (kostenfrei)

☎ **0800 1110111** und ☎ **0800 1110222**

Fragen Sie auch nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Region.

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

WWW.DEUTSCHE-DEPRESSIONSHILFE.DE

GENDERMEDIZIN IST EIN NOCH JUNGES FACHGEBIET DER MEDIZIN

Das englische **Gender** bezeichnet das „soziale Geschlecht“, also Erziehung, Rollenbild in der Gesellschaft, Lebensumstände. **Sex** steht für das „biologische Geschlecht“. Wesentlich für die Gendermedizin ist ihr biopsychosozialer Ansatz: Die Ursachen für Gesundheit und Krankheit jedes Menschen sind sowohl in der Biologie, in Körperbau, Genen und Zellen wie auch in seiner gesellschaftlichen Rolle begründet.

Für Patientinnen und Patienten, die sich über die neuen Erkenntnisse der Gendermedizin informieren wollen, gibt es noch wenig Informationsmaterial. Deshalb werden wir diese Veröffentlichungen fortsetzen.

**Sie möchten mehr über uns
und unsere Projekte wissen?**

WWW.G3GESUND.DE



G³ – Arbeitsgemeinschaft
für moderne Medizin e.V.
info@g3gesund.de

Gestaltung: www.minkadu.de



Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Integration
und Verbraucherschutz

Dieser Flyer entstand mit Unterstützung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg (MSGIV).

DER KLEINE UNTERSCHIED:

DEPRESSION IST GESCHLECHTSSPEZIFISCH



ARBEITSGEMEINSCHAFT
FÜR MODERNE MEDIZIN E.V.

FRÜHZEITIG ERKENNEN UND BEHANDELN

Darauf sollten Freunde und Familie achten: Ist die Verstimmung bei meinen Freund oder Partner vielleicht mehr als schlechte Laune, sondern eher eine Depression?

Wissenschaftler sagen: Es gibt nicht mehr Depressionen als früher, sie werden nur besser erkannt! Frauen suchen meist frühzeitig ärztliche und psychologische Hilfe – daher sicher auch die höhere Zahl an Krankschreibungen.

Männer tun sich schwer damit. Auch deshalb wird eine Depression bei ihnen häufig nicht erkannt, diagnostiziert und wirksam behandelt.

Die wichtigsten Säulen der Behandlung:

- Psychotherapeutische Sprechstunde
- Medikamentenbehandlung mit Antidepressiva
- Psychotherapie in der Gruppe und durch Übungen

Wichtig: Das Arbeits- und Lebensumfeld der Betroffenen berücksichtigen und einbeziehen. Dazu müssen bei Männern geeignete Wege gefunden werden, um sie zu erreichen – zum Beispiel über eine Beratung im Betrieb, im Arbeitsumfeld, wie sie Experten der Universität Ulm entwickelten.

MEHR ALS NUR MAL SCHLECHT DRAUF SEIN.

Frauen und ihre Ängste. Männer und ihre Aggressivität.

Was der Erkrankung oft vorausgeht und ihren Verlauf begleitet:

- Leistungsdruck im Beruf, hohe Anforderungen bei gleichzeitig geringem Entscheidungsradius,
- drängende persönliche Probleme, finanzielle Sorgen, Konflikte in der Partnerbeziehung und Familie, Krankheit.

Was bei ihr oft die Folge ist:

- Traurigkeit ohne ersichtlichen Grund, Angst- oder Essstörungen, Lustlosigkeit, Müdigkeit, langanhaltende Antriebsarmut,

- Abbruch sozialer Kontakte und ein Sich-zurück-Ziehen.
- Sie sucht früh ärztliche und psychologische Hilfe.

Was bei ihm oft die Folge ist:

- Aufbrausendes Verhalten, Wutanfälle, Unzufriedenheit anderen und sich selbst gegenüber, erhöhte Aggression und Gewaltbereitschaft,
- körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magenprobleme oder Potenzstörungen,
- Arbeitswut, hohe Risiken bei Sport oder beim Autofahren, Suchtverhalten, oft mehr und mehr Alkoholkonsum, Suizid-Gefahr!
- Er verdrängt die Symptome.

Neue Therapieansätze, die für **Frauen wie Männer** „passen“, werden gesucht!

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... 5,3 Millionen Menschen im Laufe eines Jahres an einer behandlungsbedürftigen **Depression** leiden?

⚡⚡⚡
5,3
Millionen

... **psychisch bedingte Fehlzeiten** am Arbeitsplatz in den letzten Jahren zugenommen haben? Psychische Erkrankungen stehen auf Platz zwei der Gründe für Krankschreibungen.



... jede zweite **Frühberentung** depressionsbedingt ist?



... rund 10.000 Menschen in Deutschland jährlich bei einem **Suizid** sterben und 76 % davon Männer sind? Nur etwa ein Drittel der Erkrankten erhält professionelle Hilfe.

Todesursachen 2018

Verkehrsunfälle	3.275
Suizide	9.396