

INFO
 Die Broschüre »Hilfe und Orientierung bei Depression in Leipzig« enthält alle folgenden und weitere Adressen und Anlaufstellen. Bestellung unter www.buendnis-depression-leipzig.de

Informationen

Servicetelefon der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsens
 Braunstraße 16, 04347 Leipzig
 Telefon: 0341 23493711
 (Mo.–Fr. 08:30–12:30 Uhr, zusätzlich Mi. 14:00–17:00 Uhr; Hilfe bei Arzt- und Therapeutensuche, keine Beratung bei medizinischen Fragen / Terminvermittlung unter 0341 23493733)

Vertragsärztlicher Notdienst / Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst
 Telefon: 0341 19292
 (Information zu diensthabenden Praxen, Vermittlung dringender Hausbesuche: Mo.–Fr. 19:00–07:00 Uhr, Mittwoch und Freitag ab 14:00 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen 00:00–24:00 Uhr)

Psychiatrische Institutsambulanzen

HELIOS Park-Klinikum Leipzig
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
 Morawitzstraße 2, 04289 Leipzig
 Telefon: 0341 8641110 oder 0341 8641112

Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
 Leipziger Straße 59, 04435 Schkeuditz
 Telefon: 034204 872030

Universitätsklinikum Leipzig AöR
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
 Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig
 Telefon: 0341 9724304

Klinikum St. Georg GmbH
Verbund Gemeindenahe Psychiatrie
 Delitzscher Straße 141, 04129 Leipzig
 (Ambulante psychiatrische Einrichtung mit Institutsambulanzen, tagesklinischen Angeboten, Krisendienst und sozialpsychiatrischem Dienst)
Standort Mitte/Nord: Eitingonstraße 12, 04105 Leipzig
 Telefon: 0341 35534400
Standort Nordost: Kieler Straße 63–65, 04357 Leipzig
 Telefon: 0341 2318930 (kein tagesklinisches Angebot)
Standort Südost/Süd: Schönbachstraße 2, 04299 Leipzig
 Telefon: 0341 8692060
Standort Südwest/West: Friesenstraße 8, 04177 Leipzig
 Telefon: 0341 4442270
Standort Grünau: Karlsruher Straße 54, 04209 Leipzig
 Telefon: 0341 4153890 oder 0341 41538948

Stationäre Angebote

Universitätsklinikum Leipzig AöR
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
 Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig
 Telefon: 0341 9724517
 (24-Stunden-Aufnahme auf allen Stationen)
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
 Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig
 Telefon: 0341 9718858 oder 0341 9718864

HELIOS Park-Klinikum Leipzig
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
 Morawitzstraße 2, 04289 Leipzig
 Telefon: 0341 864-0
 (24-Stunden-Aufnahme auf allen Stationen)

Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
 Leipziger Straße 59, 04435 Schkeuditz
 Telefon: 034204 870
 (24-Stunden-Aufnahme auf allen Stationen)

In einer Krise

Leipziger Krisentelefon
 Telefon: 0341 99990000
 (besetzt Mo.–Fr. 19:00–07:00 Uhr sowie Sa., So. und an Feiertagen 00:00–24:00 Uhr)

Telefonseelsorge (kostenfrei)
 Telefon: 0800 1110111 und 0800 1110222

In akuten Krisen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, die nächste psychiatrische Klinik oder den Notarzt unter der Telefonnummer 112.

Selbsthilfe und weitere Angebote

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), Gesundheitsamt
 Friedrich-Ebert-Straße 19a, 04109 Leipzig
 Telefon: 0341 123-6755

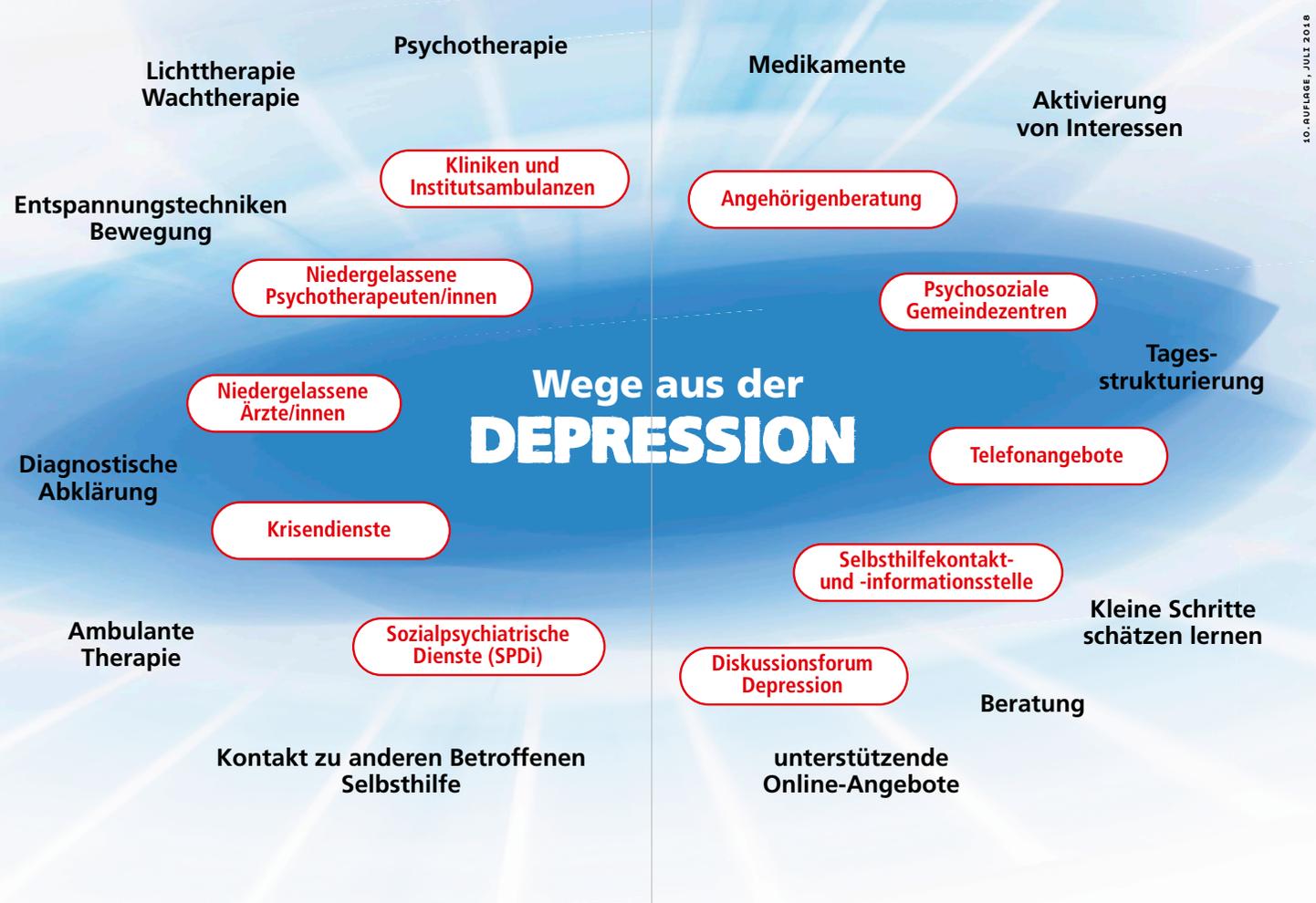
Psychiatriekoordination Stadt Leipzig, Gesundheitsamt
 Friedrich-Ebert-Straße 19a, 04109 Leipzig
 Telefon: 0341 123-6806; -6807

WEGE e.V.
 Verein Angehöriger und Freunde psychisch Kranker
www.wege-ev.de

Durchblick e.V.
 Interessengemeinschaft für psychiatrisch Betroffene
www.durchblick-ev.de

Irrsinnig Menschlich e.V.
 Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen
www.irrsinnig-menschlich.de

Leipziger Bündnis gegen depression



Herausgeber und Kontakt

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
 Vereinssitz: Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig
 Anlaufstelle: Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig
 Öffnungszeiten: Mo. 14:00–15:30 Uhr, Di. 09:00–12:00 Uhr, Mi. 14:00–16:30 Uhr
 Telefon: 0341 67935724 Fax: 0341 9724539
 E-Mail: info@buendnis-depression-leipzig.de
www.buendnis-depression-leipzig.de

Spendenkonto

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
 IBAN: DE64 4306 0967 1155 9993 00
 GLS Bank , BIC: GENODEM1GLS

Das Leipziger Bündnis gegen Depression wurde von 2009–2013 als Teilprojekt von OSPI-Europe (223138) von der Europäischen Kommission gefördert und ist seit Juli 2013 als gemeinnütziger, eingetragener Verein tätig. Seine Arbeit wird unter anderem durch den Verband der gesetzlichen Krankenkassen und den Verband der Ersatzkassen im Freistaat Sachsen gefördert.

Weitere Förderer und Partner:



DEPRESSION?

Hilfsangebote in Leipzig. Selbsttest. Informationen.

Infotelefon: 0341 56686600
 Dienstags 16–17 Uhr

leipziger bündnis gegen **DEPRESSION** e.V.

Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig
 Mo. 14:00–15:30 Uhr, Di. 09:00–12:00 Uhr, Mi. 14:00–16:30 Uhr

depression kann jeden treffen

Eine häufige Erkrankung!

Allein in Deutschland leiden rund 5,3 Millionen Menschen an einer Depression. Bei Frauen wird die Diagnose doppelt so häufig gestellt als bei Männern.

Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression kann – wie Diabetes oder Bluthochdruck – jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens.

Sichere Diagnosestellung ist möglich!

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch »allmählich einschleichen«. Nicht immer ist sie einfach von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Betroffene und behandelnde Ärztinnen und Ärzte zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Diese ist sehr wichtig, da Depressionen meist erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden, zur Gefährdung der Betroffenen und im schlimmsten Fall zur Selbsttötung.

WICHTIG:

Depression ist keine »Einbildung«, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.

depression hat viele gesichter

Die Krankheitsursachen sind vielfältig!

Einer Depression kann ein Auslöser vorausgehen: beispielsweise eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung oder aber auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes. Sie kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder. Manche Patientinnen und Patienten geraten vor allem in den trüben Herbst- und Wintermonaten in eine Depression (saisonale Depression).

Psychische und körperliche Symptome!

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Krankheitszeichen. Nicht immer muss die depressive Stimmung im Vordergrund stehen: Bei manchen Menschen überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Auch kann das Interesse an Sexualität verloren gehen. Neben ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und auch zu Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, von leichter Depression mit evtl. noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schweren Depressionen mit völligem Erliegen des normalen Alltags.

WICHTIG:

Wenn Sie das Gefühl haben oder in Sorge sind, Ihre Befindlichkeit könne mit einer Depression zusammenhängen, suchen Sie ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe.

depression ist behandelbar

Wirksame Behandlungsmethoden!

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider erhalten nicht alle Betroffenen die für sie hilfreiche Therapie. Das kann verschiedene Gründe haben: so werden beispielsweise nicht alle Depressionen als solche erkannt oder Betroffene holen sich aus Angst oder Scham keine professionelle Hilfe.

Antidepressiva können helfen!

Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns – ganz unabhängig vom konkreten Auslöser – auftreten. Vereinfacht erklärt werden positive Gefühlssignale vermindert und negative durch die Stoffwechselstörung verstärkt. Genau hier setzen antidepressive Medikamente an und gleichen den veränderten Stoffwechsel aus. Die depressiven Symptome lassen nach. Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und länger andauernde Therapie notwendig.

Psychotherapie und Selbsthilfe sind wichtig!

In einer Psychotherapie erwerben die Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Weiterhin spielen beispielsweise die Planung angenehmer Aktivitäten und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Psychotherapie hilft auch, Rückfälle zu verhindern. Ebenfalls kann die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hilfreich sein. Genauso wie die Unterstützung durch verständnisvolle Angehörige.

WICHTIG:

Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die sich in aller Regel gut behandeln lässt.

selbsttest depression

selbsttest

nur »schlecht drauf«?
– oder steckt eine
depression dahinter?

Bitte beantworten Sie die Aussagen auf der nächsten Seite.

Kreuzen Sie »ja« an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.

* Wenn Sie zwei der Aussagen Nr.1 bis Nr.3 mit »ja« beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Fragen mit »ja« beantwortet haben, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.

Wichtig: Wenn Sie die Frage 10 mit »ja« beantwortet haben, dann suchen Sie bitte – unabhängig von Ihrem sonstigen Test-Ergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenarzt, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

Angelehnt an ICD-10V (F); © Prof. Hegerl

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter

*ja nein

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Gedrückter Stimmung | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Hartnäckigen Schlafstörungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Vermindertem Appetit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.