hier finden sie rat und hilfe

In einer Krise

TelefonSeelsorge
Telefon: 0800 111-0111 oder 0800 111-0222 oder 116 123
Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr an allen Tagen.
Gebührenfrei und vertraulich.
Mail- und Chatseelsorge: www.telefonseelsorge.de

Sozialpsychiatrischer Dienst
des Amtes für Gesundheit und Soziales
für Landau und Kreis Südliche Weinstraße
Arzheimer Straße 1, 76829 Landau
Telefon: 06341 940-606 oder -621

Ärztliche Notfalldienstzentrale Landau-Südliche Weinstraße
Cornichonstr. 4, 76829 Landau
Telefon: 06341 19292
An Sonn- und Feiertagen, abends/nachts

Kontakt- und Informationsstellen

Wichern-Institut Tagesstätte und Kontaktstelle
Ostring 19, 76829 Landau
Telefon: 06341 81224
Ostring-Center, 2. Obergeschoss

Stationäre Angebote

Pfalzklinikum Aufnahme und Infotelefon
Weinstraße 100, 76889 Klingenmünster
Telefon: 06349 900-2020
Rund um die Uhr an allen Tagen

Privatklinik Bad Gleisweiler
Badstraße 28, 76835 Gleisweiler
Telefon: 06345 940-0

Psychiatrische Institutsambulanzen

Pfalzklinikum
Weinstraße 100, 76889 Klingenmünster
Telefon: 06349 900-2010

Privatklinik Bad Gleisweiler
Badstraße 28, 76835 Gleisweiler
Telefon: 06345 940-112

Teilstationäre Angebote

Tagesklinik Landau des Pfalzklinikums
Nordring 9, 76829 Landau
Telefon: 06341 92060

Tagesklinik Privatklinik Bad Gleisweiler
Badstraße 28, 76835 Gleisweiler
Telefon: 06345 940-0

Ambulante Angebote

Patiententelefon der Kassenärztlichen Vereinigung RLP
Vermittlung von Facharzt-bzw. Psychotherapietermin bei dringendem Behandlungsbedarf
Telefon: 06131 8854455
Mo–Fr 9:00–11:30 Uhr und 13:30–15:00 Uhr
E-Mail gis@kv-rlp.de

Landespsychotherapeutenkammer
Telefon: 06131 930550
E-Mail: service@lpk-rlp.de

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)
Am Lazarettgarten 19, 76829 Landau
Telefon: 06341 7039935

Selbsthilfe und besondere Betreuungsangebote

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS Pfalz)
Kirchberg 18, 67483 Edesheim
Telefon: 06323 989924
E-Mail: info@kiss-pfalz.de

Seelefon
Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen
Telefon: 01805 950951 oder 0228-71002424
E-Mail: seelefon@psychiatrie.de

Kinder und Jugendliche

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Weinstraße 100, 76889 Klingenmünster
Telefon: 06349 900-3001 (Sekretariat), -3888 (Notfalltelefon)

Nummer gegen Kummer
Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
Anonym und kostenlos erreichbar: Mo–Sa 14–20 Uhr

Elterntelefon: 0800 1110550
Anonym und kostenlos erreichbar
Mo–Fr 9–11 Uhr, Di und Do 17–19 Uhr
Mail und Chat: www.nummergegenkummer.de

Fideo fighting depression online
www.fideo.de

in der region landau südliche weinstraße

12/2018

Wege aus der DEPRESSION

- Medikamente
- Psychotherapie
- Aufklärung
- Sport und Ergotherapie Entspannungsverfahren
- Niedergelassene Psychotherapeutinnen und -therapeuten
- Angehörigenberatung
- Stützung und Begleitung
- Kliniken und Institutsambulanzen
- Diagnostische Abklärung
- Tagesstätte
- Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte
- Tagesstrukturierung und Kontaktaufnahme
- Selbsthilfegruppe
- Infotelefon des Pfalzklinikums
- Austausch Entlastung
- Telefonseelsorge und Telefon für Kinder, Jugendliche + Eltern
- Beratung und Weitervermittlung
- Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes
- Kontakt zu Betroffenen
- Kleine Schritte schätzen lernen

Kontakt

Bündnis gegen Depression Landau-Südliche Weinstraße e.V.
Weinstraße 100, 76889 Klingenmünster

Koordination:
Angela Lichtenthäler, Telefon: 06349 900-2010
Hermann-Josef Schwarz, Telefon: 06341 940-621

www.buendnis-depression.de/landau-suedliche-weinstrasse
www.rlp-gegen-depression.de

Spendenkonto

Bündnis gegen Depression Landau-Südliche Weinstraße e.V.
Sparkasse Südliche Weinstraße
IBAN: DE95 5485 0010 1700 1799 20
BIC: SOLADES1SUEW

Stadt Landau in der Pfalz
SUW Landkreis Südliche Weinstraße
Pfalzklinikum
Privatklinik Bad Gleisweiler
LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz

Druck mit freundlicher Unterstützung der Central Krankenversicherung AG
central Gesundheit bewegt uns.

DEPRESSION?

Hilfsangebote in der Region Landau Südliche Weinstraße.
Selbsttest.
Informationen.

bündnis gegen DEPRESSION landau südliche weinstraße

Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

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 wie 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. Auch spielen beispielsweise die Planung angenehmer Aktivitäten und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Psychotherapie hilft auch, Rückfälle zu verhindern. Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann 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).

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter	*ja	nein
1. Gedrückter Stimmung	○	○
2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen	○	○
3. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe	○	○
4. Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl	○	○
5. Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen	○	○
6. Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik	○	○
7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit	○	○
8. Hartnäckigen Schlafstörungen	○	○
9. Vermindertem Appetit	○	○
10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken	○	○

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

bündnis gegen DEPRESSION landau südliche weinstraße