

wege der unterstützung

Erste Informationen und Beratung

- Info-Telefon Depression
- Regionale Beratungsstellen
- Sozialpsychiatrischer Dienst

Krisen & Notfälle

- Telefonseelsorge (0800 1110111)
- Psychiatrische Kliniken
- Krisendienste
- Notruf (112)

Selbsthilfe

- Selbsthilfekontaktstelle (NAKOS)
- Selbsthilfegruppen
- Online-Foren wie zum Beispiel www.diskussionsforum-depression.de

Terminsuche ärztliche und psychotherapeutische Hilfe

- Terminservicestellen der kassenärztlichen Vereinigung (116117)
- Webseiten der Psychotherapeutenkammern

Bei Verdacht auf Depression

- Hausärzte und Hausärztinnen
- Fachärzte und Fachärztinnen
- Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen

Behandlung

- Tageskliniken
- Stationäre Behandlung in Kliniken
- Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen
- Hausärzte und Hausärztinnen
- Fachärzte und Fachärztinnen

Rechtliche und krankheitsbegleitende Beratung

- Unabhängige Patientenberatung
- Sozialpsychiatrischer Dienst

hier finden sie rat und hilfe

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST

Sozialpsychiatrischer Dienst
Hugenottenstraße 6, 31785 Hameln, Tel. 05151 903 5109

KLINIKEN / AMBULANZ

AMEOS Klinikum Hameln – Psychiatrische Institutsambulanz
Wilhelmstraße 5, 31785 Hameln, Tel. 05151 95678500

AMEOS Klinikum Hameln – Stationäre Psychiatrie und Psychotherapie
Wilhelmstraße 5, 31785 Hameln, 05151 95678501

AMEOS Klinikum Hildesheim – Akutpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Goslarsche Landstraße 60, 31135 Hildesheim, Tel. 05121 1031

SELBSTHILFE UND ANGEHÖRIGE

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Hameln-Pyrmont
Im FiZ, Osterstraße 46, 31785 Hameln, Tel. 05151 576113

ANGST- UND DEPRESSIONS-SELBSTHILFEGRUPPEN:
»Regenbogen«
SHG 1, Kontakt: Christiane Bartoszewski 0157/ 88597762
SHG 2, Kontakt: Petra Beckmann 0157/ 71569744

SHG für Menschen mit Depressionen und/oder Angststörung
Hameln, Tel. 05151 576113 (Selbsthilfekontaktstelle)

SHG Menschen mit Depressionen und/oder Angststörung
Bad Pyrmont, Tel. 05151 576113 (Selbsthilfekontaktstelle)

Selbsthilfegruppen für Angehörige
Tel. 05151 576113 (Selbsthilfekontaktstelle)

BERATUNGSSTELLEN

Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Bistum Hildesheim
Münsterkirchhof 13, 31785 Hameln, Tel. 05151 22068

Lebens-, Familien- und Eheberatung im Haus der Diakonie
Münsterkirchhof 10, 31785 Hameln, Tel. 05151 7666

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention im Haus der Diakonie
Münsterkirchhof 10, 31785 Hameln, Tel. 05151 7667

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention – Paritätische Suchthilfe Niedersachsen
Kaiserstraße 55, 31785 Hameln, Tel. 05151 940000

HAUS-/FACHÄRZT:INNEN UND PSYCHOTHERAPEUT:INNEN

Arztauskunft
www.arztauskunft-niedersachsen.de

Patientenservice
www.116117.de

KINDER UND JUGENDLICHE

AMEOS Klinikum Hameln – Kinder- und Jugendpsychiatrische Tagesklinik
Wilhelmstraße 5, 31785 Hameln, Tel. 05151 95678567

AMEOS Klinikum Hameln – Psychiatrische Institutsambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Wilhelmstraße 5, 31785 Hameln, Tel. 05151 95678567

Beratungsstelle für Familien, Kinder und Jugendliche
Hermannstraße 10, 31785 Hameln, Tel. 05151 903 3535

Der Kinderschutzbund Ortsverband Bad Pyrmont e.V.
Bismarckstraße 16a, 31812 Bad Pyrmont, Tel. 05281 609505

Der Kinderschutzbund Ortsverband Hameln e.V.
Fischbecker Straße 50, 31785 Hameln, Tel. 05151 942571

Jugendamt Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD)
Süntelstraße 9, 31785 Hameln, Tel. 05151 903-3434 und -3420

Kinder- und Jugendtelefon
Tel. 116 111

SENIOR:INNEN

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont
Süntelstr. 9, 31785 Hameln, Tel. 05151 903 3321

Allgemeine Seniorenberatung im Eugen-Reintjes-Haus (FiZ)
Osterstraße 46, 31785 Hameln, Tel. 05151 2023496

IM NOTFALL

Rettungsleitstelle Tel. 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Tel. 116117

Telefonseelsorge Tel. 0800 1110111

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen Tel. 116 016

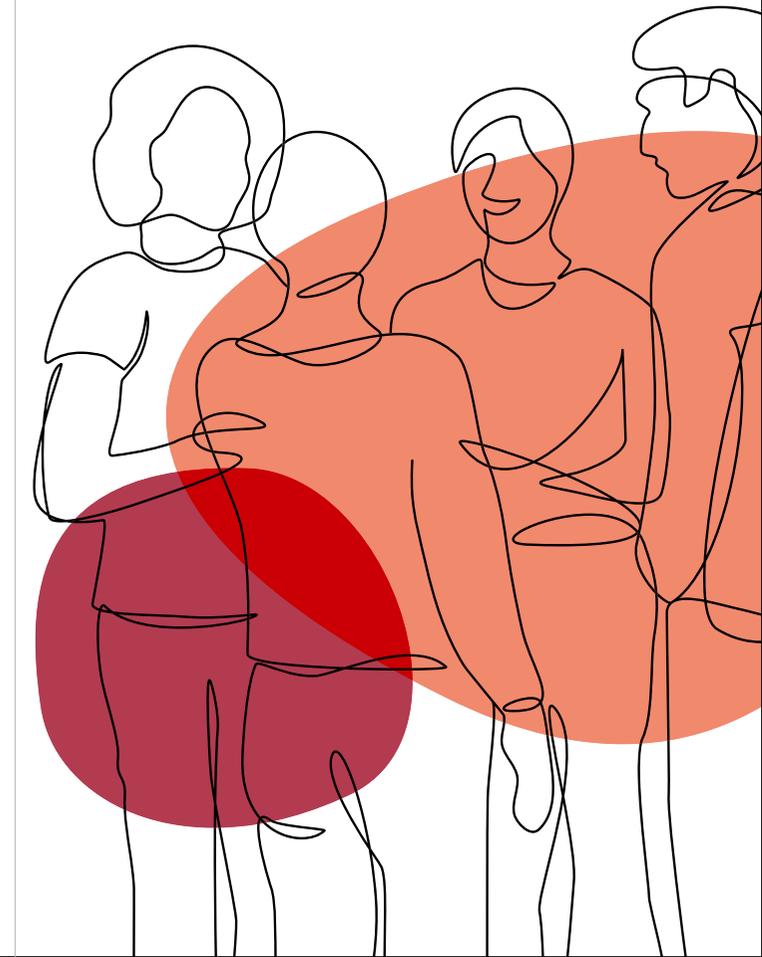
Hilfetelefon Gewalt an Männern Tel. 0800 1239900



Weitere Unterstützungsangebote im **Wegweiser psychische Gesundheit** der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont

Hilfe bei Depression

informationen und angebote
in hameln-pyrmont



depression kann alle treffen

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 oft missverstanden. Das ist ein Grund, warum sie **oft unentdeckt** bleibt: Betroffene holen sich aus Angst oder Unwissenheit keine professionelle Hilfe. Dabei kann Depression – wie Diabetes oder Bluthochdruck – alle treffen: Menschen aller Altersgruppen, Geschlechter, Berufe und sozialer Lagen. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens.

MÖGLICHE URSACHEN UND AUSLÖSER

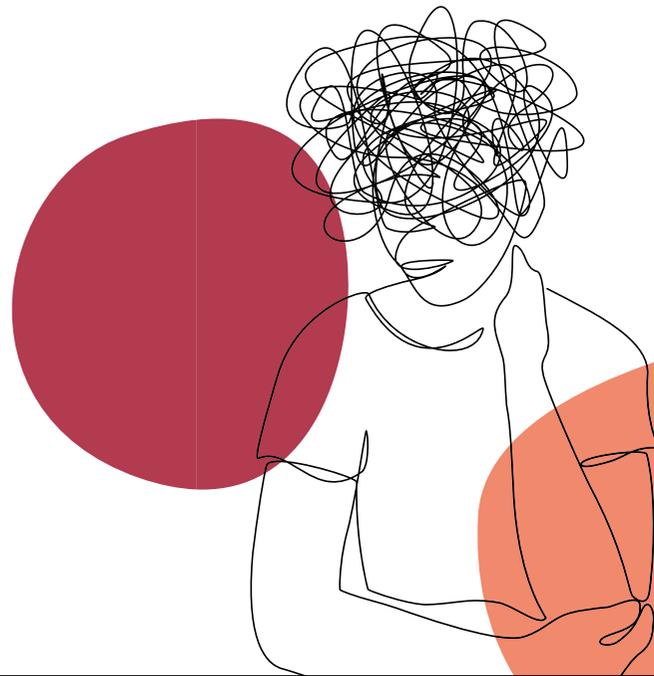
Eine Depression lässt sich in der Regel nicht auf eine einzige Ursache oder einen einzigen Auslöser zurückführen. Vielmehr entwickelt sie sich aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse. Es gibt einerseits Einflüsse, die zu einer **Veranlagung**, d.h. einem erhöhten Risiko depressiv zu erkranken, führen. Das können z.B. erbliche Faktoren oder auch traumatische Erfahrungen in der Kindheit sein. Zudem kann es auch **aktuelle Auslöser** geben, die bei Menschen mit dieser Veranlagung das Auftreten einer Depression begünstigen: Das kann beispielsweise der Verlust einer geliebten Person, eine anhaltende Überforderung oder auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes sein. Eine Depression kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten.

depression hat viele gesichter

Eine Depression zeigt sich durch verschiedene Krankheitszeichen (sogenannte Symptome). Kernsymptome sind über mehr als zwei Wochen **anhaltende gedrückte Stimmung** und die **Unfähigkeit, irgendeine Freude** zu empfinden. Hinzu kommen u.a. eine tiefe Erschöpfung, innere Unruhe, Grübeln und Konzentrationsstörungen, sowie Schlaf- und Appetitstörungen. Häufig treten auch verschiedenste körperliche Beschwerden und Ängste, Schuldgefühle und das Gefühl der Ausweglosigkeit auf.

Die **Schwere der Erkrankung** kann unterschiedlich sein, von leichter Depression mit eventuell noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schwerer Depression mit völligem Erliegen des normalen Alltags.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch langsam über mehrere Wochen hinweg einschleichen. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder.



depression ist behandelbar

Depression ist mit **Medikamenten** (Antidepressiva) und **Psychotherapie** in aller Regel gut behandelbar. Zusätzlich können ergänzende Maßnahmen wie z.B. Sport eingesetzt werden. Viele Betroffene erleben zudem den Austausch mit anderen, beispielsweise in einer **Selbsthilfegruppe**, als hilfreich.

ANTIDEPRESSIVA

Eine Depression geht mit vielfältigen Veränderungen in den Hirnfunktionen einher, welche die Krankheitszeichen erklären. Antidepressive Medikamente führen zu einer Normalisierung dieser veränderten Hirnfunktionen. Die Krankheitsphase klingt ab. **Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit.** Um einen Rückfall zu vermeiden, ist eine regelmäßige und meist länger andauernde Einnahme notwendig.

PSYCHOTHERAPIE

In einer Psychotherapie werden psychische Erkrankungen und ihre Begleiterscheinungen durch **Gespräche und Übungen** behandelt. Die **kognitive Verhaltenstherapie** ist das Psychotherapieverfahren mit den besten Wirksamkeitsbelegen bei Depression. Bausteine sind u.a. die Planung einer Tagesstruktur mit einer Balance zwischen Pflichten und angenehmen Aktivitäten oder das Durchbrechen von negativen Grübeleien. Psychotherapie kann ebenfalls dabei helfen, Rückfälle zu verhindern.

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

hier geht's zum selbsttest >

selbsttest depression

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

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen fast jeden Tag 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. Antriebsmangel und/oder erhöhter Ermüdbarkeit | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 4. Gefühlen von Schuld und Wertlosigkeit und vermindertem Selbstwertgefühl | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 5. Verminderter Konzentration und Aufmerksamkeit | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 6. Innerer Unruhe oder Verlangsamung | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 7. Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 8. Schlafstörungen | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 9. Verändertem Appetit | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken | <input type="radio"/> <input type="radio"/> |

* Wenn Sie mindestens eine der Aussagen Nr. 1 oder Nr. 2 und insgesamt mindestens fünf der Aussagen 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.

Bitte beachten Sie, dass mit diesem Test keine Diagnose gestellt werden kann. Hierfür ist ein Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten notwendig.

Angelehnt an ICD-11 © Prof. Hegerl



Herausgeber und Kontakt

Bündnis gegen Depression
Hameln-Pyrmont
c/o Paritätischer Wohlfahrtsverband
Niedersachsen e.V.

Kreisverband Hameln-Pyrmont,
Kaiserstraße 80, 31785 Hameln

E-Mail: bgd-hameln@paritaetischer.de
www.depression-hameln.de

Förderer und Partner:

STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION

DB DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG

BKK
LANDESVERBAND
MITTE

AOK
aok.de/leistungen

DER PARITÄTISCHE
Niedersachsen