

Stationäre Angebote

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik HELIOS Vogtland-Klinikum Plauen

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. F. Pedrosa Gil
Röntgenstraße 2, 08529 Plauen
Telefon: 03741 493304
Fax: 03741 493310
E-Mail: heike.sorger@helios-kliniken.de

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Sächsisches Krankenhaus Rodewisch

Bahnhofstraße 1, 08228 Rodewisch
Telefon: 03744 366-0
Fax: 03744 366-1199
E-Mail: Poststelle@skhro.sms.sachsen.de

Psychiatrische Institutsambulanzen

Institutsambulanz Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik HELIOS Vogtland-Klinikum Plauen

Röntgenstraße 2, 08529 Plauen
Telefon: 03741 493374
E-Mail: heike.sorger@helios-kliniken.de

Institutsambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Sächsisches Krankenhaus Rodewisch

Bahnhofstraße 1, 08228 Rodewisch
Tel.: 03744 366-4804 oder -4807
Fax: 03744 1199
E-Mail: Poststelle@skhro.sms.sachsen.de

In einer Krise

Telefonseelsorge (gebührenfrei)

Telefon: 0800 1110111
oder 0800 1110222
www.ts-vogtland.de

Niedergelassene Nervenärzte und Psychiater

Plauen und Vogtlandkreis:
www.branchenbuch.de

Hilfe und Beratung

Sozialpsychiatrischer Dienst am Gesundheitsamt Vogtlandkreis

Unterer Graben 1, 08523 Plauen
Telefon: 03741 3923511
E-Mail: spdi@vogtlandkreis.de

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Weststraße 37, 08523 Plauen
Telefon: 03741 133119, Fax: 03741 394542
E-Mail: kobs@paritas-plauen.de

Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle Adorf/V.

August-Bebel-Straße 8, 08626 Adorf
Telefon: Dienstags 037423 57886
E-Mail: kobs@paritas-plauen.de

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle OASE

Pfarrgasse 5, 08209 Auerbach
Telefon: 03744 182790, Fax: 03744 182791
E-Mail: pskb@diakonie-auerbach.de
www.diakonie-auerbach.de

Diakonisches Kompetenzzentrum für Suchtfragen gGmbH – DKZS

Suchtberatungs- und Behandlungsstellen im Vogtland
Marktstraße 15, 08523 Plauen, Telefon: 03741 223489
Falkensteiner Straße 54, 08606 Oelsnitz, Telefon: 037421 26700
Herrenwiese 9, 08209 Auerbach, Telefon: 03744 831215
E-Mail: info@suchtberatung-vogtland.de

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle »Das Boot«

Zennergasse 13, 08468 Reichenbach
Telefon: 03765 525104, Fax: 03765 525287
E-Mail: kbs@lebenshilfe-reichenbach.de

Berufliches Trainingszentrum (BTZ) Plauen der FAW gGmbH

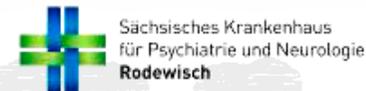
Straßberger Straße 27–29, 08527 Plauen
Telefon: 03741 2099-14, Fax: 03741 2099-60
E-Mail: btz-plauen@faw.de, www.faw-btz-plauen.de

Kontakt

Bündnis gegen Depression Plauen und Vogtlandkreis

Sprecher: Priv.-Doz. Dr. med. F. Pedrosa Gil
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
HELIOS Vogtland-Klinikum Plauen
Röntgenstraße 2, 08529 Plauen
Telefon: 03741 493304
Fax: 03741 493310

E-Mail: francisco.pedrosa.gil@helios-kliniken.de
www.buendnis-depression.de



Stand: 03/2013 Fotos: T. Hohenecker, B. Kleinheisterkamp, Bananastock, plainpicture, stockdisc Gestaltung: www.ppool-x.de

DEPRESSION
kann jeden treffen

bündnis gegen depression

Hilfsangebote und Adressen
Plauen und Vogtlandkreis



Nur „schlecht drauf“?
– oder steckt eine
Depression dahinter?

selbsttest

depression kann jeden treffen

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Zur Zeit werden Depressionen bei Frauen doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression ist eine Erkrankung wie Diabetes oder Bluthochdruck. Sie ist kein Ausdruck persönlichen Versagens. Sie kann jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch „allmählich einschleichen“. Manchmal ist sie nur schwer 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 bis 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

Oft geht der Depression eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung voraus. Sie kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen. 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 in den trüben Herbst- und Wintermonaten besonders leicht in eine depressive Bedrücktheit.

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Nicht immer muss die depressive Verstimmtheit im Vordergrund stehen: Bei manchen 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 manchmal auch zu beklemmender Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, bis hin zum völligen Erliegen des normalen Alltags. Auch Sonderformen wie eine Wochenbettdepression können auftreten. Seit einigen Jahren sind immer häufiger Depressionen bei alten Menschen zu beobachten.

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

depression ist behandelbar

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser Therapie und psychotherapeutischer Verfahren stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider kommen sie jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen noch immer häufig übersehen werden.

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 tragen dazu bei, den veränderten Stoffwechsel auszugleichen. Die depressiven Symptome lassen nach. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und oft Monate dauernde medikamentöse Therapie notwendig. Übrigens machen Antidepressiva nicht abhängig, sie verändern auch nicht die Persönlichkeit.

In einer Psychotherapie, die sich insbesondere bei leichten und mittelschweren Depressionen bewährt hat, erwerben die Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Dabei spielen der Aufbau von positiven Erfahrungen und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Auch gibt es Hinweise, dass Psychotherapie hilft, Rückfälle zu verhindern. Auch die aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann helfen, 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.

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.

Sämtliche Aussagen, die mit »ja« beantwortet werden, zählen 1 Punkt.

* Wenn Sie zwei der Aussagen Nr.1 bis Nr.3 mit »ja« beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Punkte erreichen, 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 Nervenheilkunde, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

Angelehnt an ICD-10/V (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"/> |