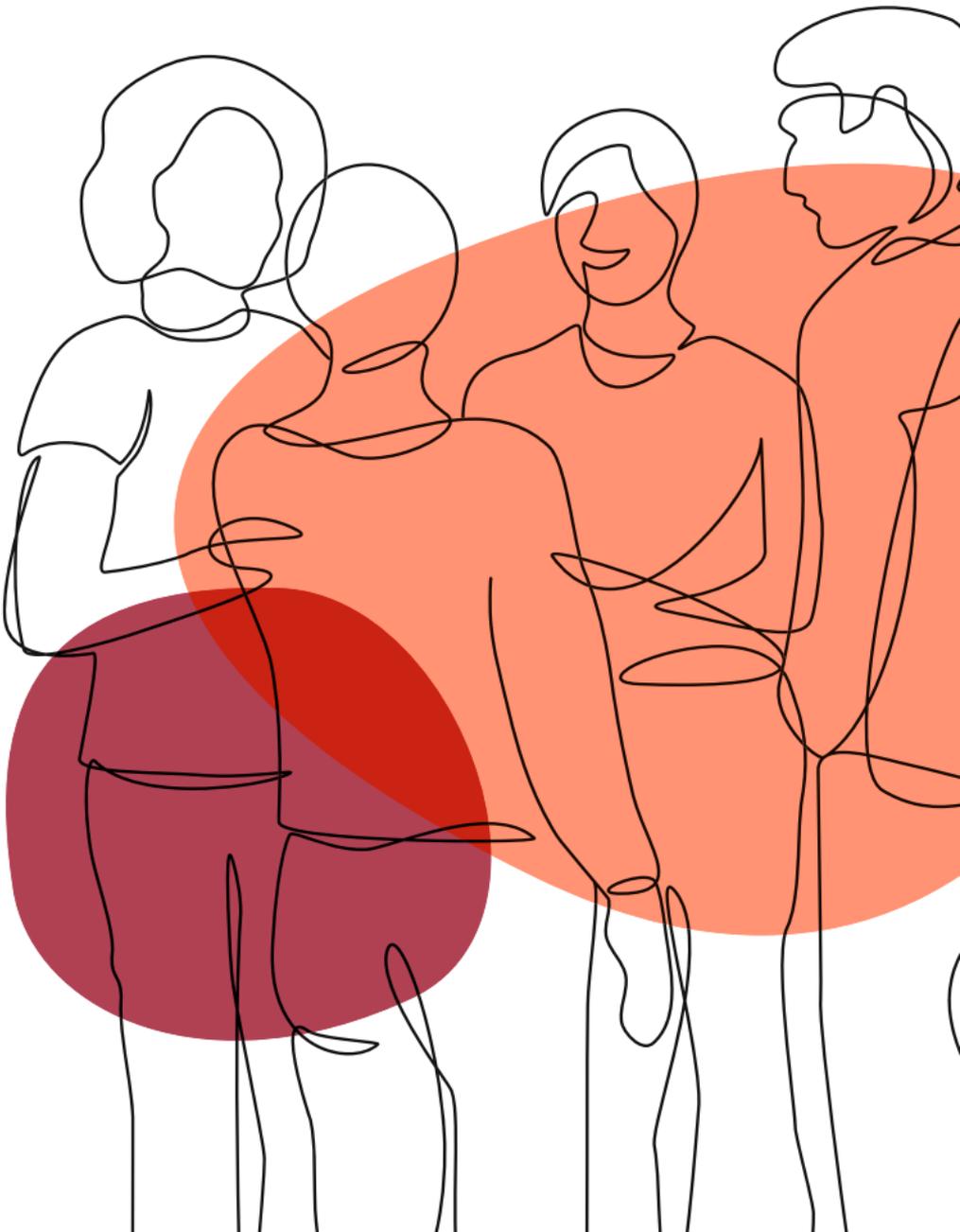


würzburger
bündnis
gegen

DEPRESSION

Hilfe bei Depression

informationen und angebote
in würzburg



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.

wege der unterstützung

Erste Informationen und Beratung

- Info-Telefon Depression
- Regionale Beratungsstellen
- Sozialpsychiatrischer Dienst

Krisen & Notfälle

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

- Digitale Gesundheitsanwendungen und niedrigschwellige Beratung

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

Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB

Telefon 0921/787765-40410 www.kvb.de

Bundesarztsuche

www.arztsuche.116117.de

KRISENDIENST

Krisendienste Bayern

Telefon 0800 655 3000 (24 Stunden täglich erreichbar)

Telefonseelsorge

Postfach 110812, 97034 Würzburg

Telefon 0800 1110111 oder 0800 1110222

Fachstelle Suizidberatung

Kardinal-Döpfner-Platz 1, 97070 Würzburg

Telefon 0931 571717, Mo–Fr 14–18 Uhr

info@fachstelle-suizidberatung.de

www.fachstelle-suizidberatung.de

KLINIKEN

Zentrum für Psychische Gesundheit

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Würzburg

Margarete-Höppel-Platz 1, 97080 Würzburg

Telefon 0931 201-76050 Dienstarzt rund um die Uhr

Spezialambulanzen (im Haus)

Allgemeinpsychiatrische Tagesklinik, Psychosomatische

Tagesklinik (Gebäude D12, Josef-Schneider-Straße 2,
97080 Würzburg)

Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Am Sommerberg, 97816 Lohr am Main

Telefon 09352 503-0 Dienstarzt rund um die Uhr

Außenstellen in Aschaffenburg:

Psychiatrische Klinik »PKAB«

Am Hasenkopf 3, 63739 Aschaffenburg

Telefon 06021 44873-0

Psychiatrische Tagesklinik »Am Rosensee«

Siegfried-Rischar-Straße 2–8, 63743 Aschaffenburg

Telefon 06021 902-0

**Zentrum für Seelische Gesundheit
am König-Ludwig-Haus**

Brettreichstraße 11, 97074 Würzburg
Telefon 0931 803-0

**Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatische Medizin Schloss Werneck mit
Psychiatrischer Institutsambulanz**

Balthasar-Neumann Platz 1, 97440 Werneck
Telefon 09722 21-0 Dienstarzt rund um die Uhr

Außenstellen in Schweinfurt:

Psychiatrische Tagesklinik
Dittelbrunner Straße 13–15, 97422 Schweinfurt

Psychiatrische Institutsambulanz
Jägersbrunnen 6, 97421 Schweinfurt

Klinik für Psychosomatik im Leopoldina Krankenhaus
der Stadt Schweinfurt
Gustav-Adolf-Straße 8, 97422 Schweinfurt

SPEZIELL FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

**Zentrum für Psychische Gesundheit
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Psychosomatik und Psychotherapie der Universität
Würzburg**

Margarete-Höppel-Platz 1, 97080 Würzburg
Telefon 0931 201-76050 Dienstarzt rund um die Uhr

Erziehungs- und Familienberatung im SkF

Frankfurter Straße 24, 97082 Würzburg
Telefon 0931 41904-61

BERATUNGSSTELLEN

Selbsthilfe: Aktivbüro der Stadt Würzburg

Karmelitenstraße 43, 97070 Würzburg
Telefon 0931 373706 oder 0931 373468
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de
www.wuerzburg.de/selbsthilfe

Selbsthilfehaus (Träger: Stadt Würzburg, Aktivbüro)
Scanzonistraße 4, 97080 Würzburg

Evangelisches Beratungszentrum (EBZ), Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung

Stephanstraße 8, 97070 Würzburg
Telefon 0931 30501-0
ebz@diakonie-wuerzburg.de
www.diakonie-wuerzburg.de/efel

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Dominikanerplatz 8, 97070 Würzburg
Telefon 0931 386-69000
www.eheberatung-wuerzburg.de (Informationen über weitere Beratungsstellen)

Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks Würzburg

Am Studentenheim, 97072 Würzburg
Telefon 0931 8005-101

IFD Würzburg GmbH

Bahnhofplatz 2, 97070 Würzburg
Telefon: 0931 250 9136-00

HALMA e.V. – Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen

Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg
Telefon 0931 20781420

Gesprächsladen bei der Augustinerkirche

Dominikanerplatz 4, 97070 Würzburg
Telefon 0931 55800
info@gespraechsladen-wuerzburg.de

PSNV-B/Notfallseelsorge d. Diözese Würzburg (KdöR) Ökumenische Notfallseelsorge für die Stadt und den Landkreis Würzburg

Diakon U. Wagenhäuser
Kilianshaus – Kürschnerhof 2, 97070 Würzburg
Telefon 0931 386 65 402

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST

**BRK Kreisverband Würzburg, Beratungsstelle
für seelische und soziale Gesundheit
Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)**

Frankfurter Straße 10, 97082 Würzburg
Telefon 0931 413080
spdi@kvwuerzburg.brk.de

Floßhafenstraße 10, 97199 Ochsenfurt
Telefon 09331 804235
spdi-ochsenfurt@kvwuerzburg.brk.de

Königsplatz 5, 97318 Kitzingen
Telefon 09321 22710
spdi-kitzingen@kvwuerzburg.brk.de

**Erthal-Sozialwerk gGmbH,
Sozialpsychiatrischer Dienst**

Juliuspromenade 3, 97070 Würzburg
Telefon 0931 55445
spdi.wuerzburg@erthal-sozialwerk.de
www.erthal-sozialwerk.de

Außenstellen:

Marktheidenfeld
Petzoltstraße 4 und 6, 97828 Marktheidenfeld
Telefon 09391 917466

Gemünden
Obertorstraße 3, 97737 Gemünden,
Telefon 09351 2031

**Sozialpsychiatrischer Dienst am Landratsamt/
Gesundheitsamt Würzburg**

Zeppelinstraße 15, 97074 Würzburg
Telefon 0931 8003-0
sozialpsychiatrischer-dienst@lra-wue.bayern.de

würzburger
bündnis
gegen

DEPRESSION

Herausgeber und Kontakt

Würzburger Bündnis gegen Depression
Zentrum für psychische Gesundheit
Universitätsklinikum Würzburg
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
Margarete-Höppel-Platz 1
97080 Würzburg

[www.deutsche-depressionshilfe.de/
regionale-angebote/wuerzburg/start](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote/wuerzburg/start)

E-Mail: wuerzburg@buendnis-depression.de

Förderer und Partner:

**STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION**



DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG