

Informationen, Rat und Hilfe

FACHÄRZTE UND PSYCHOTHERAPEUTEN FINDEN:

Gesundheits-Informations-Service der kassenärztlichen Vereinigung
Telefon: 116117 (7 Tage/24 Stunden erreichbar)
www.kv-rlp.de
Psychosozialer Wegweiser: www.donnertsberg.de >Bürgerservice
Psychosozialer Wegweiser: www.klinform.de/bs/psag/index.jsp
Psychosozialer Wegweiser: www.landkreis-kusel.de >Bürgerservice

KOORDINIERUNGSSTELLEN PSYCHIATRIE

Donnersbergkreis Frau Vatter, Tel: 06352 710515
Landkreis Kaiserslautern Frau Winter-Albert, Tel.: 0631 7105535
Stadt Kaiserslautern Herr Heinelt, Tel: 0631 3652280
Landkreis Kusel Herr Schug, Tel.: 06381 424261

SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE

Donnersbergkreis Frau Geier, Tel.: 06352 710415
Stadt und Landkreis Kaiserslautern Hr. Merkert,
Tel.: 0631 7105547
Landkreis Kusel Fr. Missal, Tel.: 06381 424302

ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG (EUTB)

Kaiserslautern:
EUTB Mein Seelentröpfchen Tel: 0631 36139439
EUTB Kaiserslautern inKLusiv e.V. Tel: 0157 72524645 oder
0178 4023985
Kusel: EUTB Club Aktiv Tel: 0173 6538995

Stationäre und teilstationäre Angebote

Pfalzkllinikum – Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Kaiserslautern mit Institutsambulanz
Albert-Schweitzer-Straße 64, 67655 Kaiserslautern
Tel.: 0631 53490, www.pfalzkllinikum.de
Pfalzkllinikum – Psychiatrische Tagesklinik Kaiserslautern
Grüner Graben 24, 67655 Kaiserslautern
Tel.: 0631 36139885, www.pfalzkllinikum.de
Pfalzkllinikum – Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Rockenhausen mit Institutsambulanz
Krankenhausstraße 10, 67806 Rockenhausen
Tel.: 06361 45950, www.pfalzkllinikum.de
Pfalzkllinikum – Psychiatrische Tagesklinik mit Institutsambulanz Kusel
Weibergraben 1, 66869 Kusel
Tel.: 06381 920980, www.pfalzkllinikum.de

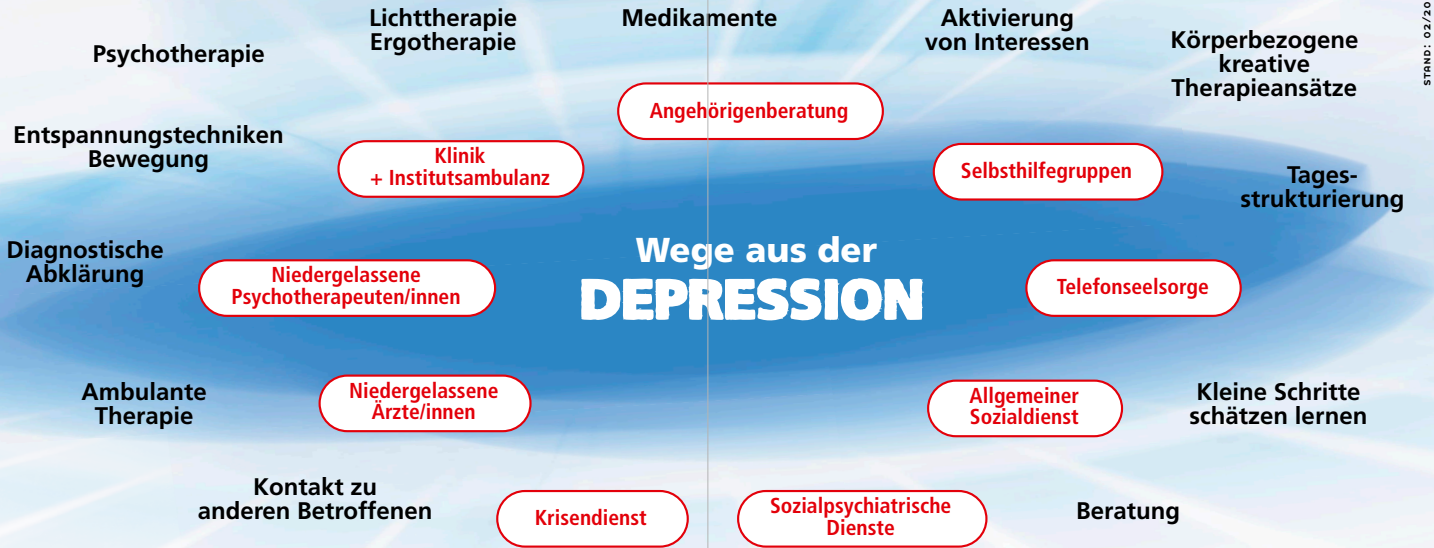
Pfalzkllinikum – Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie mit Institutsambulanz Kaiserslautern
Albert-Schweitzer-Straße 62, 67655 Kaiserslautern
Tel.: 0631 53493900, E-Mail: KJP-Kaiserslautern@pfalzkllinikum.de
Westpfalz-Klinikum GmbH Kaiserslautern
Klinik für Psychosomatik Station 12/1 mit Tagesklinik für Psychosomatik und Psychotherapie
Hellmut-Hartert-Straße 1, 67655 Kaiserslautern
Tel.: 0631 2032734, www.westpfalz-klinikum.de
Tagesstätte für psychisch kranke Menschen
Ringstraße 6, 66869 Kusel
Tel.: 06381 428814, E-Mail: Becker.Stefanie@gpv-kusel.de

Selbsthilfe

»Gesprächskreis Depression« Selbsthilfegruppe Eisenberg
Fr. Bernhard-Kinzer, Tel: 06351 1465399, Mobil: 0178 8139731,
E-Mail: shg-reden@gmx.de
»Laufschule Südwest«
An den Neuwiesen 21a, 67677 Enkenbach-Alsenborn
Fr. Hub (Lauftherapeutin DLZ) Tel.: 0157 57406465
www.laufschulesuedwest.de
»Lichtblick« Selbsthilfegruppe bei Angst und Depression
Remigiusbergweg 8, 66871 Theisbergstegen
Hr. Gerner, Tel.: 06381 6961
»Seelentröpfchen« Selbsthilfegruppen Depression, Angst, Bipolare Störung und andere Gruppenangebote
Mein Seelentröpfchen e.V. – Zentrum der Seele
Mainzer Straße 54, 67657 Kaiserslautern
Tel.: 0631 36139439, E-Mail: info@mein-seelentroepfchen.de
www.mein-seelentroepfchen.de
»Selbsthilfegruppe Angehöriger psychisch Kranker«
Psychiatrische Tagesklinik Kusel
Fr. Schäfer, Tel.: 06381 920980
»Balance« Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen
Beethovenstraße 18, 67655 Kaiserslautern
Fr. Müller, Tel: 0175 4453923

In der akuten Krise

Pfalzkllinikum – Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Kaiserslautern
Albert-Schweitzer-Straße 64, 67655 Kaiserslautern
Tel.: 0631 53490, www.pfalzkllinikum.de



Pfalzkllinikum – Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Klingenmünster
Notfallnummer: 06349 9003888

Pfalzkllinikum – Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Rockenhausen
Krankenhausstraße10, 67806 Rockenhausen
Tel.: 06361 45950, www.pfalzkllinikum.de

TelefonSeelsorge Pfalz
Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222
Chatberatung und Infos: www.telefonseelsorge-pfalz.de
E-Mail Geschäftsstelle: info@telefonseelsorge-pfalz.de (keine Beratung)

Kontakt

Informationen über das regionale **Bündnis gegen Depression »Region Westpfalz«** erhalten sie im Internet unter
www.bgd-regionwestpfalz.de
oder per E-Mail: bgd-regionwestpfalz@kaiserslautern-kreis.de

Spendenkonto

Bündnis gegen Depression Region Westpfalz
Konto: 5868, BLZ: 54050220, Kreissparkasse Kaiserslautern
IBAN: DE69 5405 0220 0000 0058 68
Verwendungszweck: »Bündnis gegen Depression«



Druck mit freundlicher Unterstützung der: **central** Gesundheit bewegt uns.

Bündnismitglieder: Club Aktiv e.V., Landkreis Donnersbergkreis, Stadt Kaiserslautern, Landkreis Kaiserslautern. Landkreis Kusel, Pfalzkllinikum Kaiserslautern, Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern, Evangelisches Diakoniewerk ZOAR, Gesprächskreis Depression Eisenberg, Hering Robert (Seelsorger), Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH, Laufschule Südwest, Mein Seelentröpfchen e.V. – Zentrum der Seele, St. Lukas, TelefonSeelsorge Pfalz

Hilfsangebote Region Westpfalz.
Selbsttest.
Informationen.



bündnis gegen **DEPRESSION** region westpfalz

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).

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

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 | ☐ ☐ |

