

Sozialpsychiatrischer Dienst

Sozialpsychiatrischer Dienst der Region Hannover
Peiner Straße 4, 30519 Hannover
Tel. 0511 616-43284
www.hannover.de/spv

(Klinik-) Ambulanzen

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE:

Kinderkrankenhaus Auf der Bult
Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover
Tel. 0511 8115-5541

KRH Psychiatrie Wunstorf
Südstraße 25, 31515 Wunstorf
Tel. 05031 93-1661

AMEOS Klinik Hildesheim
Kinder- und Jugendpsychiatrie
Goslarsche Landstraße 60, 33134 Hildesheim
Tel. 05121 103-1

Winnicott Institut
Geibelstraße 104, 30173 Hannover
Tel. 0511 800497-0

FÜR ERWACHSENE:

KRH Psychiatrie Wunstorf
Südstraße 25, 31515 Wunstorf
Tel. 05031 93-1379

Medizinische Hochschule Hannover
Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover
Tel. 0511 532-3167

Klinikum Wahrenndorff
Rudolf-Wahrenndorff-Straße 22, 31319 Sehnde
Tel. 05132 90-1

KRH Psychiatrie Langenhagen
Rohdehof 3, 30853 Langenhagen
Tel. 0511 7300 590

Ärztliche Angebote

Fachärzte/innen für Psychiatrie und Psychotherapie
Fachärzte/innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Ärztliche und Psychologische Psychotherapeuten/innen
Hausärzte/innen

Siehe Branchenbuch

www.arztauskunft-niedersachsen.de
www.psych-info.de

Akute Krisen

**Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst /
Mobiler ärztlicher Notdienst**
Tel. 116117 oder 0511 314044

**Ambulante Bereitschaftspraxis der
Kassenärztlichen Vereinigung**
Stadionbrücke 4, 30459 Hannover
Tel. 0511 380380

**Psychosozialer/Psychiatrischer Krisendienst der
Region Hannover**
Podbielskistraße 168, 30177 Hannover
Tel. 0511 30033470

Telefonische Beratung

Telefonseelsorge
Tel. 0800 1110111 oder 0800 1110222

Info-Telefon Depression
Tel. 0800 3344533

Kinder- und Jugendtelefon
Tel. 0800 1110333 oder 116111

Elterntelefon
Tel. 0800 1110550

Seniorenberatung Hannover
Tel. 0511 168-42345
www.seniorenberatung-hannover.de

Seelsorge

Pfarrämter siehe Telefonbuch unter »Kirchen«

www.chatseelsorge.de (Mo und Mi von 20–22 Uhr)

Beratungsstellen

www.beratungsstellen-hannover.de



Selbsthilfe

**AG Angehöriger psychisch Kranker in
Niedersachsen und Bremen (AANB)**
Wedekindplatz 3, 30161 Hannover
Tel. 0511 622676
www.aanb.de

**Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle
Im Selbsthilfebereich (KIBIS)**
Gartenstraße 18, 30161 Hannover
Tel. 0511 666567
www.kibis-hannover.de

Verein Psychiatrie-Erfahrener Hannover e.V. (VPE)
Rückertstraße 17, 30169 Hannover
Tel. 0511 1318852
www.psychiatrie-erfahrene-hannover.de

Herausgeber und Kontakt

Bündnis gegen Depression in der Region Hannover
www.buendnis-gegen-depression-region-hannover.de
E-Mail: bgdepression@mh-hannover.de

Spendenkonto

Förderstiftung MHH plus
Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover

IBAN: DE95 2505 0180 0900 4444 44
Verwendungszweck: Bündnis gegen Depression

Bitte beachten: Es können keine Spendenquittungen ausgestellt werden, da das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover kein eingetragener Verein ist.

STAND 09/2019



bündnis gegen **DEPRESSION** in der Region Hannover

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 | <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"/> |