

**Praxen**

von Hausärzten, Fachärzten für Psychiatrie und Psychotherapie / Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie / Psychotherapeutische Medizin, Psychologischen Psychotherapeuten siehe Telefonbuch  
www.infoservicegesund.de

**Psychiatrisches Zentrum Nordbaden**

Heidelberger Straße 1a  
69168 Wiesloch  
Tel.: 06222 55-0  
www.pzn-wiesloch.de

**Psychosomatische Klinik und Tagesklinik Schwetzingen**

Bodelschwinghstraße 10/2  
68723 Schwetzingen  
Tel.: 06202 848020

**Sozialpsychiatrischer Hilfsverein Rhein-Neckar e.V. Sozialpsychiatrischer Dienst**

Heidelberger Straße 51  
69168 Wiesloch  
Tel.: 06222 8019  
www.sphv.de  
spdi@sphv.de

**Caritasverband Rhein-Neckar-Kreis e.V. Sozialpsychiatrischer Dienst**

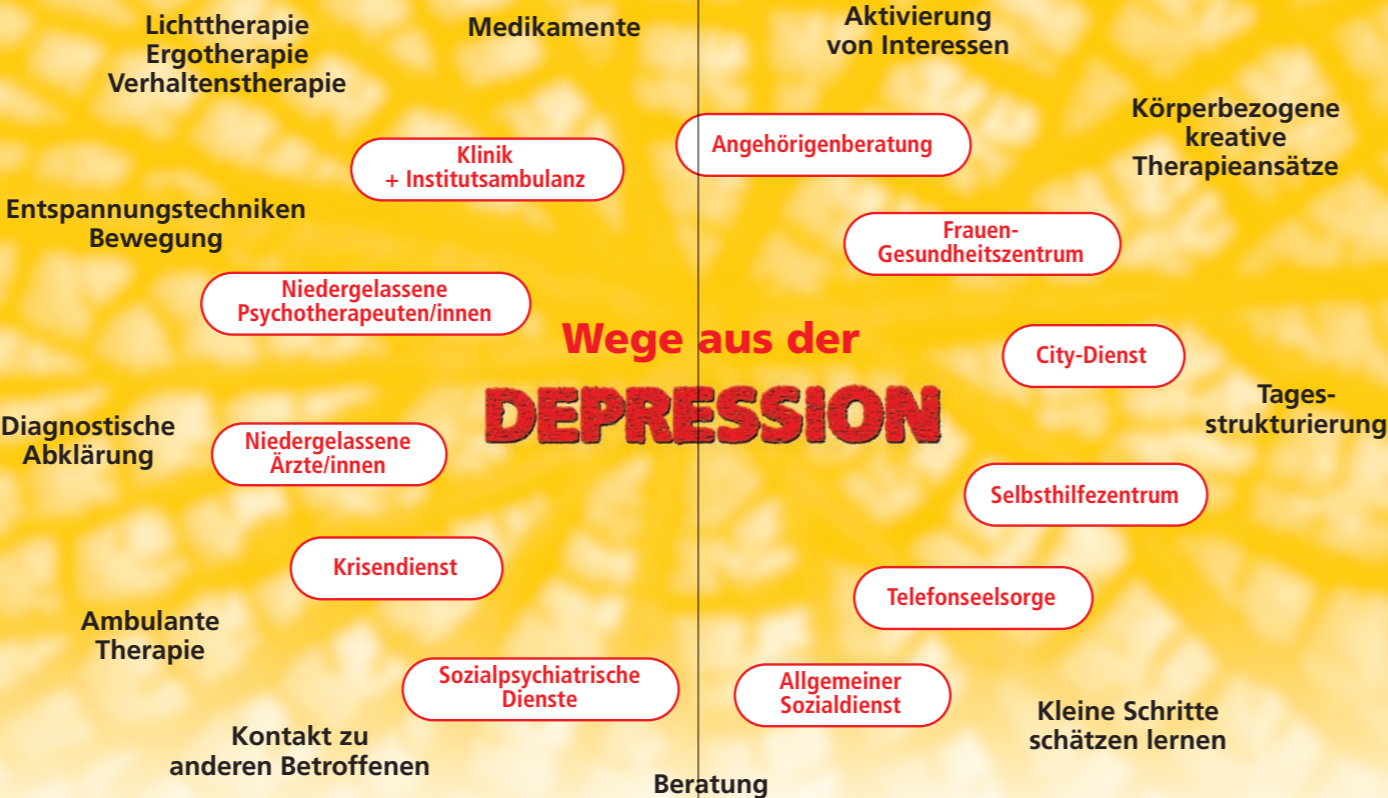
Markgrafenstraße 17  
68723 Schwetzingen  
Tel.: 06202 9314-32 oder 9314-31  
www.caritas-rhein-neckar.de

**Berufliches Trainingszentrum Rhein-Neckar gGmbH**

Lempenseite 46  
69168 Wiesloch  
Tel.: 06222 9207128 (Frau Rieger)  
E-Mail: info@btz.srh.de

**Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Heidelberger Straße 16 a  
68766 Hockenheim  
Tel.: 06205 15432  
E-Mail: info@psycho-berat.de  
www.psycho-berat.de



**Bündnis gegen Depression Rhein-Neckar Süd**  
 Koordinationsstelle  
 Psychiatrisches Zentrum Nordbaden  
 Heidelberger Straße 1a  
 69168 Wiesloch  
 Ansprechpartner: Dr. Olivier Elmer  
 Tel.: 06222 55-2507  
 E-Mail: Olivier.Elmer@PZN-Wiesloch.de  
 www.buendnis-depression.de  
**Bankverbindung:**  
 Kontonummer 50 007 251  
 BLZ 672 500 20 Sparkasse Heidelberg  
 Vermerk: „Depression RNK Süd/Kto. 16 40 73“

**Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Johann-Jakob-Astorstraße 1  
69185 Walldorf  
Tel.: 06227 819001  
E-Mail: info@psycho.berat.de  
www.psycho-berat.de

**Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverbandes Rhein-Neckar-Kreis**

Südliche Zufahrtstraße 5  
69168 Wiesloch  
Tel.: 06222 59034  
Fax 06222 59030  
E-Mail: pbs-eb.wiesloch@caritas-rhein-neckar.de  
www.psychologische-beratungsstelle-wiesloch.de

**Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverbandes Rhein-Neckar-Kreis**

Mannheimer Straße 87  
68723 Schwetzingen  
Tel.: 06202 10388  
Fax 06202 4050  
E-Mail: pbs-eb.schwetzingen@caritas-rhein-neckar.de  
www.pbs-eb-schwetzingen.de

**www.von-mir-aus.de**

Die E-Mail-Beratung für Kinder und Jugendliche aus Heidelberg und dem Rhein-Neckar-Kreis.  
Ein Angebot der Psychologischen Beratungsstellen

**Telefonseelsorge**

Kostenfreie Notrufnummern: 0800 1110111 und 0800 1110222  
E-Mail- und Chat-Beratung: www.telefonseelsorge.de

**Heidelberger Initiative Psychiatrie Erfahrener**

c/o Selbsthilfe & Projektbüro  
Alte Eppelheimer-Straße 38  
69115 Heidelberg  
Tel.: 06221 184290  
Fax 06221 161331  
E-Mail: heiper@gmx.net  
www.heiper.info

**Heidelberger Selbsthilfebüro**

Alte Eppelheimer Straße 38  
69115 Heidelberg  
E-Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de  
www.selbsthilfe-heidelberg.de  
Tel.: 06221 184290  
Fax 06221 161331

**DEPRESSION**

kann jeden treffen

bündnis gegen depression

**Hilfsangebote und Adressen in der Region Rhein-Neckar Süd**

Fotos: T. Hohmacker, B. Kleinheisterkamp, Bananastock, planpicture, stockdisc Gestaltung: www.pool-x.de

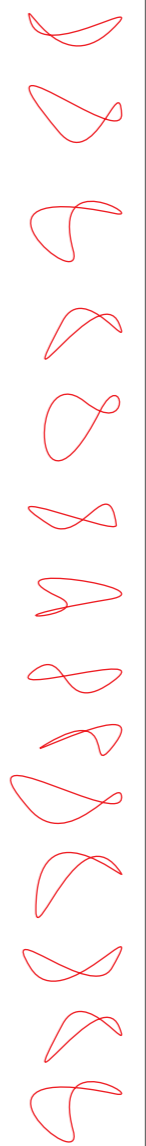


# selbsttest

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

\*ja nein

1. Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.
2. Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert.
3. Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.
4. Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie jetzt nicht mehr.
5. Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren.
6. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.
7. Sie zermartern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz.
8. Am Morgen ist alles am schlimmsten.
9. Sie leiden an hartnäckigen Schlafstörungen.
10. Sie ziehen sich von Kontakten zurück.
11. Sie haben körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde.
12. Sie haben keinen oder wenig Appetit.
13. Sie haben keine Lust mehr auf Sexualität.
14. Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben.

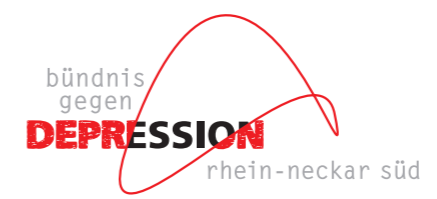


Bitte beantworten Sie die Fragen auf der nächsten Seite.

**Kreuzen Sie „ja“ an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.**

Sämtliche Fragen, die mit „ja“ beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt dagegen 5 Punkte.

**\* Wenn Sie eine Punktzahl von 5 und mehr erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.**



## depression kann jeden treffen

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein. Manchmal ist sie nur schwer von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Patient und Arzt zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Diese ist sehr wichtig, da die meisten depressiven Patienten erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden und zur Gefährdung des Patienten, 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. Viele Betroffene erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei anderen kehrt die Depression wieder. Manche 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 geht das Interesse an Sexualität verloren. 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 Alters- oder Wochenbettdepression können auftreten.

**Wichtig: Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, gehen Sie zum Arzt oder Psychotherapeuten. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.**

## 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, erwirbt der Patient Strategien, um anders mit seinen Problemen umzugehen. Dabei spielen der Aufbau von positiven Erfahrungen und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Wenn Angehörige verstehen, dass es sich bei einer Depression um eine ernsthafte Erkrankung handelt, können sie durch ihre Unterstützung ebenfalls einen wichtigen Beitrag für die Bewältigung einer Depression leisten.

**Wichtig: Depressionen sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Sie lassen sich in aller Regel gut behandeln.**

