

Ärztliche und therapeutische Angebote

Niedergelassene Ärzte/innen

siehe Telefonbuch

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Albert Pröller, 89407 Dillingen/Donau, Tel. 09071 71090

Niedergelassene Psychotherapeut/Innen

siehe Telefonbuch und Koordinationsstelle

Koordinationsstelle für Psychotherapie

der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern, Tel. 01805 809680

Praxisnetz Dillingen e.V.

1. Vorstand Dr. E. Kigele; Praxis Kigele/Böhm, Tel. 09072 95210

Psychiatrische Institutsambulanz

Ludwig-Heilmeyer Straße 2, 89312 Günzburg, Tel. 08221 962220

Speziell für Kinder-und Jugendliche

Kinder-und Jugendärzte

siehe Telefonbuch Dillingen

Kinder-und Jugendpsychiater

siehe Telefonbuch Augsburg und Günzburg

Kinder-und Jugendpsychotherapeuten

siehe Telefonbuch Dillingen, Wertingen, Augsburg und Günzburg

Ambulanz der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Klinik Josefinum, Augsburg

Kapellenstraße 30, 86154 Augsburg, Tel. 0821 2412-436

Sozialpsychiatrische Dienste

Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDI)

Träger: Caritasverband für die Diözese Augsburg
Haus St. Lukas, Regens-Wagner-Straße 2, 89407 Dillingen,
Tel. 09071-8170

Staatliches Gesundheitsamt

Weberstraße 14, 89407 Dillingen, Tel. 09071 51-4041

Betreuungsstelle des Landkreises Dillingen

Im Landratsamt, Große Allee 24, Tel. 09071 51-260

Weitere Angebote

Tagesstätte für psychische Gesundheit

Träger Caritasverband für den Ldkr. Dillingen e.V.
Johannesstraße 7, 89415 Lauingen
Tel. 09072 9536470

Frauenhaus Nordschwaben

Notruftelefon 0906 242300, Beratung: Tel. 0906 242305

» www.buendnis-depression.de
» www.psychiatrie.de
» www.psychiatrie-dillingen.de

Lichttherapie
Ergotherapie
Verhaltenstherapie

Medikamente

Aktivierung
von Interessen

Körperbezogene
kreative
Therapieansätze

Entspannungstechniken
Bewegung

Klinik
+ Institutsambulanz

Angehörigenberatung

Frauen-
Gesundheitszentrum

Niedergelassene
Psychotherapeuten/innen

Wege aus der
DEPRESSION

Sport

Tages-
strukturierung

Diagnostische
Abklärung

Niedergelassene
Ärzte/innen

Selbsthilfe

Ambulante
Therapie

Krisendienst

Telefonseelsorge

Kontakt
zu anderen
Betroffenen

Sozialpsychiatrische
Dienste

Allgemeiner
Sozialdienst

Kleine Schritte
schätzen lernen

Beratung

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe „Depression“

Sozialpsychiatrischer Dienst
Regens-Wagner-Straße 2, Haus Lukas, Raum 6, 1.Stock
89407 Dillingen, Tel. 09071 8170

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00 bis 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für „Angehörige seelisch kranker Menschen“

Sozialpsychiatrischer Dienst
Regens-Wagner-Str. 2, 1.Stock, 89407 Dillingen, Tel. 09071 8170

Treffen: jeden letzten Montag im Monat 17.30 bis 19.00 Uhr

Angehörigen-Selbsthilfe in Bayern

Tel. 089 51086325

Bayerisches Rotes Kreuz

Sozialzentrum; Kreisverband Dillingen, Tel. 09071 79300

Assistiertes (Betreutes) Wohnen

Ambulant Betreutes Wohnen

Träger Caritasverband f.d. Ldkr. Dillingen
Regens-Wagner-Straße 2, 89407 Dillingen
Tel. 09071 2548

Betreutes Wohnen der Lebenshilfe

für Menschen mit geistiger und psychischer Behinderung
Untere Hauptstraße 34, 89407 Dillingen
Tel. 09071 584-0

Elisabethen-Stiftung Lauingen

Herzog-Georg-Straße 45, 89415 Lauingen
Tel. 09072 72-0

Ambulant Betreutes Wohnen

Gerlinde Zierer
Loheweg 13, 86688 Marxheim
Tel. 09097 90062

Wegweiser sozialer Dienste

www.landkreis-dillingen.de

Tel. 09071 51-4041

In der Krise

Bezirkskrankenhaus Günzburg

Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Ludwig-Heilmeyer Straße 2, 89312 Günzburg
(Dienstarzt außerhalb Öffnungszeit der Institutsambulanz)
Tel. 08221 96-00

Fachärzte/-ärztinnen für Psychiatrie

Ggf. über die Hausärzte

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der KVB

Tel. 01805 191212 (0,14 €/Min.)
Mo, Di u. Do 18.00 - 8.00 Uhr,
Mi von 13.00 - Do 8.00 Uhr, Fr von 18.00 - Mo 8.00 Uhr

Telefonseelsorge

0-24 Uhr anonyme Beratung
0800 1110111 oder 0800 1110222

Speziell für Kinder-und Jugendliche:

Klinik Josefinum, Kinder-und Jugendpsychiatrie, Augsburg
Tel. 0821 2412-0

Polizeinotruf: Tel.110

Feuerwehr / Rettungsdienst / Notarzt: Tel.112

Sponsoren: AOK Bayern

Initiator: Gemeindepsychiatrischer Verbund – Psychosoziale
Arbeitsgemeinschaft des Landkreises Dillingen (PSAG)

Herausgeber: Dillinger Initiative Depression

DEPRESSION

kann
jeden
treffen

dillinger
initiative
depression

Hilfsangebote
und Adressen
Landkreis
Dillingen/Donau

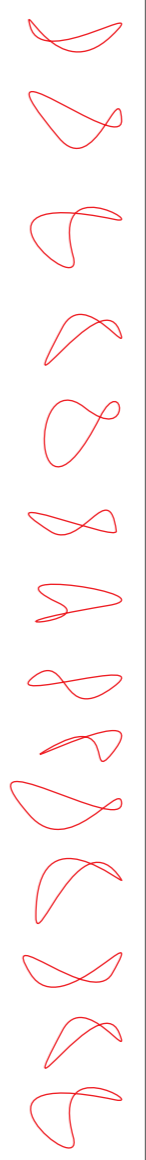


selbsttest

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.

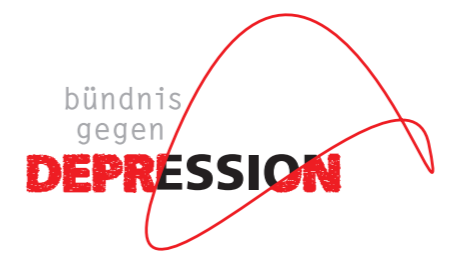


Bitte beantworten Sie die Fragen auf der nächsten Seite.

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.

