hier finden sie rat und hilfe

Ärztliche und therapeutische Angebote

Bei lebensbedrohlichen Notfällen
wählen Sie die Nummer 112 (Rettungsdienst / Feuerwehr)

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
KVB-Bereitschaftspraxis Nürnberg im Adcom-Center
Bahnhofstraße 11a, 90402 Nürnberg
Tel.: 116 117

Psychotherapie Koordinationsstelle
Tel.: 0921 78776540410
Fax: 0921 78776540411
patienten-infoline@kvb.de
www.kvb.de/patienten/therapieplatzvermittlung

Sozialpsychiatrische Dienste

arbewe – Wohn- und Begegnungsstätten gGmbH
Beratungszentrum für seelische Gesundheit (SpDi)
Pfründnerstraße 24, 90478 Nürnberg
Tel.: 0911 810490, Fax: 0911 8104930
E-Mail: spdi@arbewe.de
www.arbewe.de

Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg
Burgstraße 4, 90403 Nürnberg
Tel.: 0911 2312297
E-Mail: gh-spdi@stadt.nuernberg.de
www.gesundheit.nuernberg.de/

Stadtmission Nürnberg e.V.
Julius-Schieder-Haus
Pirckheimerstraße 16, 90408 Nürnberg
Tel.: 0911 9359555, Fax: 0911 93595572
E-Mail: spdi@stadtmission-nuernberg.de
www.spdi-stadtmission-nuernberg.de/

Beratungsstellen

FMGZ – Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum Nürnberg e.V.
Fürther Str. 154, RG, 90429 Nürnberg
Tel: 0911 328262, Fax: 0911 3268709
info@fmgz-nuernberg.de
www.fmgz-nuernberg.de

Offene Tür – Cityseelsorge an St. Jakob
Jakobsplatz 1, 90402 Nürnberg
Tel.: 0911 209702
Mo, Di, Do 15–18, Mi 15–19 und nach Vereinbarung
www.jakobskirche-nuernberg.de (Offene Tür)
cityseelsorge_nuernberg@t-online.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppe (Kiss) Nürnberg
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel.: 0911 2349449, Fax: 0911 2349448
nuernberg@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de

Beratungsstelle für Senioren
Amt für Senioren und Generationenfragen – Seniorenamt
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg
Tel.: 0911 231-6657, Fax: 0911 231-6712
veronika.spreng@stadt.nuernberg.de
www.senioren.nuernberg.de

Ruhepunkt – Beratungsstelle für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen
Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
Tel.: 0911 424855-15
lezius@krisendienst-mittelfranken.de
www.krisendienst-mittelfranken.de

Verein der Angehörigen psychisch Kranker Nürnberg e.V.
Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
Tel.: 0911 424855-5, Fax: 0911 424855-8
E-Mail: info@apk-nuernberg.de
www.apk-nuernberg.de

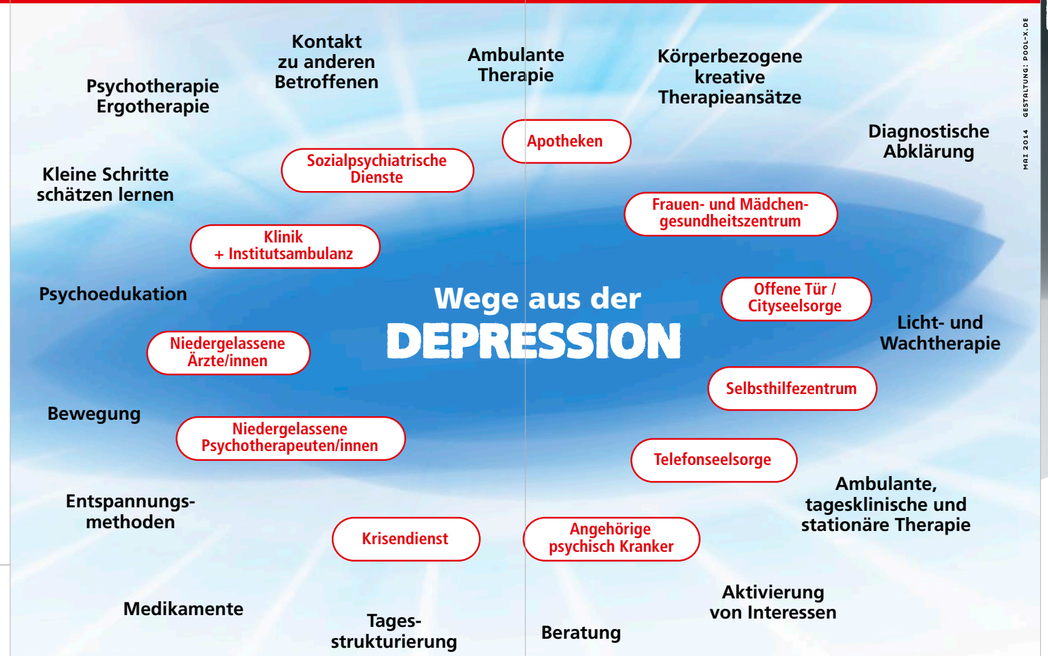
In einer Krise

TelefonSeelsorge
Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.
Tel.: 0800 1110111 und 0800 1110222
www.telefonseelsorge.de
telso@stadtmission-nuernberg.de

Notfallambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Nürnberg
Prof. Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg
täglich rund um die Uhr erreichbar.
Tel.: 0911 3982493

Krisendienst Mittelfranken
Hessestraße 10, 90429 Nürnberg
Mo–Do 18–24 Uhr, Fr 16–24 Uhr,
Sa, So und Feiertage 10–24 Uhr
Tel.: 0911 424855-0, Fax: 0911 424855-8
in russischer Sprache , Tel.: 0911 424855-20
in türkischer Sprache, Tel.: 0911 424855-60
info@krisendienst-mittelfranken.de
www.krisendienst-mittelfranken.de

nürnberger bündnis gegen depression



MRZ 2014 GESTALTUNG: POOL-X.DE

Herausgeber und Kontakt

Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg

Tel.: 0911 3983766, Fax: 0911 3983625
E-Mail: buendnis-depression@klinikum-nuernberg.de
www.buendnis-depression.de/nuernberg

Spendenkonto

Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.
Spardabank Nürnberg
IBAN: DE31 7609 0500 0002 8292 82
BIC: GENODEF1S06

Mitglied im Paritätischen DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

Mit Unterstützung des Klinikum Nürnberg und der Sparkasse Nürnberg

Klinikum Nürnberg Wir sind für Sie da.

Sparkasse Nürnberg

DEPRESSION?

Hilfsangebote in Nürnberg.
Selbsttest.
Informationen.

nürnberger bündnis gegen DEPRESSION

Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

depression kann jeden treffen

Eine häufige Erkrankung!

Allein in Deutschland leiden rund 4 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 Veränderungen 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

nur »schlecht drauf«? – oder steckt eine depression dahinter?

selbsttest

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.

WICHTIG:
Wenn Sie die Frage 14 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 Nervenheilkunde, Psychiatrische Notfallambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

	*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.	○	○