

Die Deutsche Depressionsliga e.V.

Die Deutsche Depressionsliga e.V. ist eine bundesweit aktive Interessenvertretung für an Depressionen erkrankte Menschen und deren Angehörige. Sie ist eine reine Patientenorganisation, deren Mitglieder entweder selbst von der Krankheit Depression betroffen oder deren Angehörige sind. Wer nicht zu diesem Personenkreis gehört, hat die Möglichkeit einer Fördermitgliedschaft.

Unter dem Motto „Zurück ins Leben!“ arbeiten der Vorstand und die Mitglieder ehrenamtlich an folgenden Zielen:

- Vertretung der Interessen depressiv erkrankter Menschen in verschiedenen sozial- und gesundheitspolitischen Gremien
- Aufklärung über die Krankheit in der Öffentlichkeit
- Entstigmatisierung der Patientinnen und Patienten in der Gesellschaft
- Angebote der Hilfe sowie Selbsthilfe für Betroffene und deren Angehörige

Die DDL ist als gemeinnützig anerkannt und finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Zuwendungen. Sie arbeitet unabhängig von der Pharmaindustrie oder anderen Interessengruppen.

2012 wurde die DDL mit dem „Wirkti-Siegel“ der unabhängigen Phineo gAG ausgezeichnet.

Sprechen Sie uns an
Deutsche Depressionsliga e.V.
Oppelner Straße 130
53119 Bonn
Telefon 0228 / 24065772
Homepage www.depressionsliga.de
E-Mail kontakt@depressionsliga.de
Twitter https://twitter.com/depr_liga
facebook <https://www.facebook.com/DeutscheDepressionsliga>

Ines Wehrhahn-Meyer / fotolia.com

Unsere Angebote

Aktuelle Informationen

Auf der Homepage und mit unserem Newsletter bieten wir aktuelle Informationen rund um das Thema Depression.

Datenbanken

Auf unserer Website bieten wir eine regelmäßig aktualisierte Klinik- und eine Selbsthilfegruppendatenbank an, die nach verschiedenen Kriterien durchsucht werden können. In unserer Wissensdatenbank finden Sie eine Fülle an Informationen über die Krankheit, Therapien und vieles mehr.

E-Mail-Beratung

Über ein Kontaktformular auf unserer Website können Sie Fragen zu Ihrer persönlichen Situation stellen. Antwort erhalten Sie von depressionserfahrenen Mitgliedern der DDL. Dieses Selbsthilfeprojekt kann jedoch keinen Arztbesuch und keine rechtliche Beratung ersetzen!

Telefonberatung

Im Rahmen des Seeltelefons des Bundesverbands der Angehörigen psychisch Kranker (BAPK) beraten geschulte DDL-Mitglieder Betroffene und Angehörige.
Tel.: 0228-71002424, www.bapk.de.

Vorträge

Gerne kommen wir als Vortragende zu Ihrer Veranstaltung.

Printmedien

Eine ausführliche Broschüre mit einem Angehörigenteil, Plakate und eine Broschüre mit Erfahrungsberichten stellen wir Ihnen gerne kostenlos zur Verfügung.



Depression Kurzinfos der Deutschen Depressionsliga e.V.


deutsche
depressionsliga
Zurück ins Leben!

Wie erkenne ich
eine Depression?

Internet-
adressen

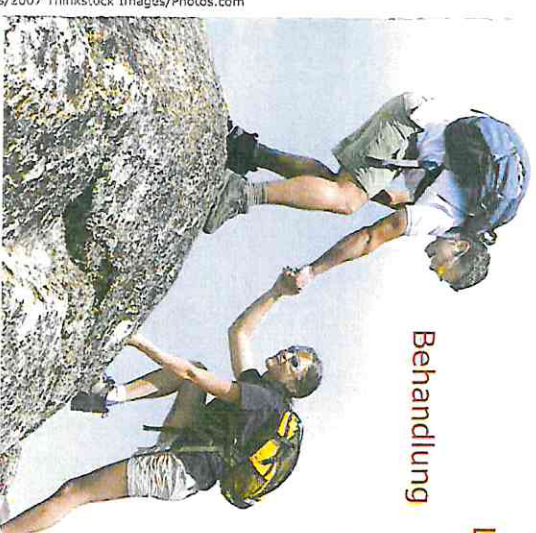
An wen kann ich
mich wenden?

Unsere
Angebote

Literatur

Behandlung

Mitglied
werden



Depression kann jeden treffen.
Aber:
Depressionen sind behandelbar!

Titelmotiv © Jupiterimages/2007 Thinkstock Images/Photos.com

Depression kann jeden treffen

Typische Symptome der Depression

- gedrückte Stimmung
- Interesse- / Freudlosigkeit
- Antriebslosigkeit, bleierne Müdigkeit
- Ängste, innere Unruhe
- geringes Selbstwertgefühl, vermehrte Selbstkritik
- Konzentrationsprobleme, Grübelneigung, Entschlussunfähigkeit
- Schuldgefühle, Zukunftsangst
- Schlafstörungen oder stark erhöhtes Schlafbedürfnis
- Gefühl »alles ist zu viel«
- »Gefühl der Gefühllosigkeit«, Innere Leere.
- Appetitlosigkeit
- körperliche Symptome, für die es keine Erklärung gibt
- tiefe Verzweiflung, Todesgedanken

Wenn mehrere dieser Anzeichen länger als 14 Tage anhalten, könnte es sich um eine Depression handeln. Lassen Sie sich helfen und sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Depressionen sind behandelbar

Erste Anlaufstellen können sein:

- Ihr Hausarzt
- ein Psychiater oder Psychotherapeut
- psychologische / psychosoziale Beratungsstellen
- Sozialpsychiatrische Dienste
- Lebensberatungsstellen
- bei akuter Suizidgefährdung: die psychiatrische Abteilung eines Krankenhauses oder die zuständige psychiatrische Klinik. Eine Einweisung ist nicht zwingend erforderlich.

Informationen im Internet:

- www.depressionsliga.de
- www.deutsche-depressionshilfe.de
- www.diskussionsforum-depression.de
- www.bapk.de
- www.gesundheitsinformation.de
- www.psychosoziale-gesundheit.net
- www.telefonseelsorge.de

Literatur:

- Schatten-dasein - Das unverstandene Leiden Depression. Müller-Rörich, Hass, Margue, van den Broek, Wagner. Springer Medizin Verlag
 - Depressionen überwinden - Niemals aufgeben! Niklewski, Riecke-Niklewski. Verlag Stiftung Warrentest
 - Depressionen bewältigen. Hegerl, Niescken. Trias-Verlag
 - Mein schwarzer Hund. Wie ich meine Depression an die Leine legte. Johnstone. Verlag Antje Kunstmann
- Weitere empfehlenswerte Bücher finden Sie in der Literaturliste auf www.depressionsliga.de.



Für eine nachhaltige Überwindung einer depressiven Erkrankung ist es wichtig, möglichst frühzeitig mit der Behandlung zu beginnen.

Die nicht selten anzutreffende Meinung, eine Depression werde schon von selbst wieder vergehen, oder sich dann bessern, wenn sich bestimmte Lebensumstände ändern, trifft meistens nicht zu.

In den meisten Fällen von leichter oder mittelschwerer Depression ist eine Psychotherapie ausreichend, die betreffenden psychologischen Ursachen zu ergreifen und aufzuarbeiten (Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie oder Psychoanalyse) oder durch den Erwerb lösungsorientierter Kompetenzen mit Belastungen ziel-führender umgehen zu können (Kognitive Verhaltens-therapie).

Bei schweren depressiven Erkrankungen ist zu klären, welche weiteren medizinischen Behandlungen in Frage kommen. Dies sollte individuell mit dem behandelnden Arzt in Ruhe besprochen und ggf. mögliche Risiken und Nebenwirkungen im Verhältnis zum aktuellen Leiden des Patienten abgewogen werden.

