

depression – das wichtigste in kürze

Depression ist keine „Einbildung“, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.

Wenn Sie das Gefühl haben oder in Sorge sind, Ihre Befindlichkeit könne mit einer Depression zusammenhängen, suchen Sie psychotherapeutische und/oder medizinische Hilfe.

Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die diagnostizierbar und behandelbar ist.



unsere ziele

Wissensvermittlung über Depressionen
Verbesserung der Versorgung
Verringerung von Suiziden und Suizidversuchen
Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen
Förderung der Seelischen Gesundheit

hier finden sie rat und hilfe

Ärztliche und psychotherapeutische Hilfen

NIEDERGELASSENE ÄRZTE/INNEN UND PSYCHOTHERAPEUT/INNEN
siehe Telefonbuch oder www.kvb.de

KLINIKEN: AMBULANT, TEILSTATIONÄR, STATIONÄR

Bezirksklinikum Mainkofen

Psychiatrische Klinik Mainkofen
Chefarzt Prof. Dr. Wolfgang Schreiber
Telefon: +49 9931 87-0 (Pforte)
Fax: +49 9931 87-20099
Fax Aufnahmeklinik: +49 9931 87-22359
E-Mail: sekr.w.schreiber@mainkofen.de

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Landshut
Prof.-Buchner-Straße 22, 84034 Landshut
Telefon: +49 871 6008-0

Außenstelle:

G KJP Passau
Rudolf-Guby-Straße 3, 94032 Passau
Telefon: +49 851 988490, E-Mail: info@bkh-landshut.de
www.bkh-landshut.de

Zentrum für Kinder und Jugendliche Inn-Salzach Kinderstation, Ambulanz, Sozialpädiatrie, Psychiatrie,
Vinzenz-von-Paul-Straße 10, 84503 Altötting
Telefon: +49 86 71/50 99 00
E-Mail: mail@kinderzentrum.de, www.kinderzentrum.de

AMEOS Klinikum Inntal

Jakob-Weindler-Str.1, 84359 Simbach am Inn
Telefon: +49 8571 985-411, Fax: +49 8571 985-303
E-Mail: m.liebmann@inntalklinik.de, www.ameos.eu

Rottal-Inn Kliniken: Simbach am Inn Psychosomatische Fachklinik Simbach

Plinganser Straße 10, 84359 Simbach am Inn
Telefon: +49 8571 980-0, Fax: +49 8571 980-2269
E-Mail: info@rottalincliniken.de

Rottal-Inn Kliniken: Eggenfelden

Herr Chefarzt Oliver Zorn (Notaufnahmезentrum)
Simonsöder Allee 20, 84307 Eggenfelden
Telefon: +49 8721 983-0, Fax: +49 8721 983-2249
E-Mail: info@rottalincliniken.de

Rottal-Inn Kliniken Pfarrkirchen

Am Griesberg 1, 84347 Pfarrkirchen
Telefon: +49 8561 981-0, Fax: +49 8561 981-2259
E-Mail: info@rottalincliniken.de

ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST

Telefon: 116117
Mo, Di und Do jeweils von 18:00 Uhr bis einschließlich 08:00 Uhr des Folgetages.
Mi von 13:00 Uhr bis einschließlich Do, 08:00 Uhr
Fr von 13:00 Uhr bis einschließlich Mo, 08:00 Uhr (Wochenenddienst)

Am Vorabend eines gesetzlichen bzw. regionalen Feiertages, 18:00 Uhr bis einschließlich 08:00 Uhr des nächsten Werktages.

Am 24.12. (Heiligabend), 31.12. (Silvester) und Faschingsdienstag vom Vorabend an ab 18:00 Uhr bis 08:00 Uhr des nächsten Werktages

Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB)

Telefon: +49 921 78 77 65 40 41 0
Mo bis Do 9:00–17:00 Uhr, Fr 9:00–13:00 Uhr
E-Mail: patienten-infoline@kvb.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Rottal-Inn BRK Kreisverband Rottal-Inn

Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen
Arno-Jacoby-Straße 7, 84347 Pfarrkirchen
Telefon: +49 8561 238990, spdi@kvrottal-inn.brk.de

Außenstelle Eggenfelden

Öttinger Straße 24, 84307 Eggenfelden
Tel.: +49 8721 120460
tagwerk@kvrottal-inn.brk.de, www.brk-rottal-inn.de

In einer Krise

TELEFONSEELSORGE

24 Stunden anonyme Beratung, gebührenfrei (auch über Mobilfunk)
Telefon: +49 800 1110111 oder
Telefon: +49 800 1110222 Kinder- und Jugendtelefon – Nummer gegen Kummer Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr, gebührenfrei (auch über Mobilfunk),
Tel.: +49 800 1110333 (Nummer gegen Kummer)

Bei Gefahr für Leib und Leben, sowie dringendem medizinischen Hilfebedarf
Rettungsleitstelle: 112
Polizei: 110

Rottal-Inn Kliniken: Simbach am Inn/Pfarrkirchen oder Eggenfelden AMEOS Klinikum Inntal, Simbach am Inn

siehe jeweils unter „Ärztliche und psychotherapeutische Hilfen“

Psychiatrische Notaufnahme

Im akuten Krisenfall ist die Vorstellung an den **psychiatrischen Kliniken in Mainkofen, Landshut** (siehe unter „Ärztliche und psychotherapeutische Hilfen“) ohne Termin und rund um die Uhr möglich!

NIEDERGELASSENE ÄRZTE/INNEN UND PSYCHOTHERAPEUT/INNEN
siehe Telefonbuch oder www.kvb.de/

SeeleFon: Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen

Telefon: +49 22 8 71002424,
Mo–Do 10.00–12.00 Uhr und 14.00–20.00 Uhr
Fr 10.00–12.00 Uhr und 14.00–18.00 Uhr
E-Mail: seelefon@psychiatrie.de

Online-Informationsangebot mit Diskussionsforum für Jugendliche
www.fideo.de

Online-Diskussionsforum der Stiftung Deutsche Depressionshilfe
www.diskussionsforum-depression.de

Beratungsstellen

PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZ

Ltd. Arzt. Dr. Markus Wittmann
Anmeldung/Sekretariat
Telefon: +49 9931 87-21210, E-Mail: PIAsekretariat@mainkofen.de

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle Rottal-Inn

Eggenfelden, Landshuter Straße 34, 84307 Eggenfelden
Telefon: +49 8721 125330, Fax: +49 8721 125333
E-Mail: info@eb-eggenfelden.de, www.eb-eggenfelden.de

Außenstelle

Simbach/Inn: Münchner Straße 2a, 84359 Simbach/Inn

Landratsamt Rottal-Inn

Amt für Kinder, Jugend und Familie
Ringstraße 4, 84347 Pfarrkirchen
Telefon: +49 8561 20-0, Fax: +49 8561 20-591
E-Mail: jugendamt@rottal-inn.de

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 8:00–12:00 Uhr
Mo u. Do 13:30–16:00 Uhr

Herausgeber und Kontakt

Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V.
Andrea Maria Schober
Franziskanerplatz 1, 84307 Eggenfelden

E-Mail: bgd-rottal-inn@gmail.com
www.buendnis-depression.de
www.buendnis-depression.de/rottal-inn

Spendenkonto

Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V.
Volksbank-Raiffeisenbank Eggenfelden
IBAN: DE 10 7439 1400 0000 1904 11
BIC: GENODEF1EGR

Für die freundliche Unterstützung unseres Bündnisses danken wir sehr herzlich!

Gerne können Sie Mitglied werden oder unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen

bündnis gegen depression rottal-inn



DEPRESSION?

Hilfsangebote
in der Region Rottal-Inn.
Selbsttest.
Informationen.



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. Zur Zeit werden Depressionen bei Frauen doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern.

Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression ist eine Erkrankung wie Diabetes oder Bluthochdruck. Sie ist kein Ausdruck persönlichen Versagens. Sie kann jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder.

Sichere Diagnosestellung ist möglich!

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch „allmählich einschleichen“. Manchmal ist sie nur schwer 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 bis zur Selbsttötung.

depression hat viele gesichter

Die Krankheitsursachen sind vielfältig!

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. 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 in den trüben Herbst- und Wintermonaten besonders leicht in eine depressive Bedrücktheit.

Psychische und körperliche Symptome!

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 kann das Interesse an Sexualität verloren gehen. 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 Wochenbettdepression können auftreten. Seit einigen Jahren sind immer häufiger Depressionen bei alten Menschen zu beobachten.

depression ist behandelbar

Wirksame Behandlungsmethoden!

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.

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 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.

Psychotherapie und Selbsthilfe sind wichtig!

In einer Psychotherapie, die sich insbesondere bei leichten und mittelschweren Depressionen bewährt hat, erwerben die Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Dabei spielen der Aufbau von positiven Erfahrungen und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Auch gibt es Hinweise, dass Psychotherapie hilft, Rückfälle zu verhindern. Auch die aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann helfen, genauso wie die Unterstützung durch verständnisvolle Angehörige.

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 bleierne 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"/> |

Ich unterstütze die Ziele des Bündnisses gegen Depression Rottal-Inn e.V. und möchte Mitglied werden:

12 Euro* Jahresmitgliedsbeitrag (Privatpersonen)

60 Euro* Jahresmitgliedsbeitrag (Institutionen Vereine, ...)

Mit meiner Spende unterstütze ich das Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V.

Ich spende einmalig _____ Euro.*

Ich spende monatlich _____ Euro.*

Ich spende jährlich _____ Euro.*

* Bitte Züreffendes ankreuzen und eintragen.

Ihre Spende an das Bündnis gegen Depression e.V. Rottal-Inn können Sie steuerlich geltend machen.

An das

Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V.

Franziskanerplatz 1

84307 Eggenfelden

Vorname, Nachname

Strasse

Telefon

E-Mail

PLZ, Ort

Name der Bank

Kontoinhaber

IBAN

Unterschrift

Ort/Datum

>> Bitte in einen Briefumschlag stecken und ausreichend frankieren.

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT
Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V., Franziskanerplatz 1, 84307 Eggenfelden
Volksbank-Raiffeisenbank Eggenfelden
IBAN: DE 10 7439 1400 0000 1904 11
BIC: GENODEF1EGR

Ich ermächtige das Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V., den angegebenen Betrag mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Das Lastschriftmandat kann jederzeit schriftlich gekündigt werden.