

wege der unterstützung

Erste Informationen und Beratung

- Info-Telefon Depression
- Regionale Beratungsstellen
- Sozialpsychiatrischer Dienst

Krisen & Notfälle

- Telefonseelsorge (0800 1110111)
- Psychiatrische Kliniken
- Krisendienste
- Notruf (112)

Terminsuche ärztliche und psychotherapeutische Hilfe

- Terminservicestellen der kassenärztlichen Vereinigung (116117)
- Webseiten der Psychotherapeutenkammern

Bei Verdacht auf Depression

- Hausärzte und Hausärztinnen
- Fachärzte und Fachärztinnen
- Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen

Behandlung

- Digitale Gesundheitsanwendungen und niedrigschwellige Beratung
- Tageskliniken
- Stationäre Behandlung in Kliniken
- Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen
- Hausärzte und Hausärztinnen
- Fachärzte und Fachärztinnen

Selbsthilfe

- Selbsthilfekontaktstelle (NAKOS)
- Selbsthilfegruppen
- Online-Foren wie zum Beispiel www.diskussionsforum-depression.de

Rechtliche und krankheitsbegleitende Beratung

- Unabhängige Patientenberatung
- Sozialpsychiatrischer Dienst

hier finden sie rat und hilfe

IN EINER KRISE

Krisendienst Frankfurt

Hilfestellungen und telefonische Beratung in psychosozialen Notlagen sowie Vermittlung ärztlicher Hilfe nachts und am Wochenende; Mo–Fr: 17–1 Uhr / Wochenende Feiertage: 9–1 Uhr
Telefon: 069 611 375

Telefonseelsorge

Sofortige Hilfe erhalten Sie rund um die Uhr. Bundeseinheitliche kostenlose Rufnummer: 0800 1110111 oder 0800 1110222
www.telefonseelsorge.de

krisenchat & U25

Psychosoziale Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre.
www.krisenchat.de und www.u25-deutschland.de

BEI SUIZIDALITÄT

Frankfurter Projekt zur Prävention von Suiziden mittels Evidenz-basierter Methoden (FrapPE)

In akuten Krisen direkter Kontakt zu einer psychiatrischen Klinik in Frankfurt: 069 6301 3113
www.frappe-frankfurt.de

Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)

c/o Gesundheitsamt Frankfurt am Main, Abteilung Psychiatrie
info.psychiatrie@stadt-frankfurt.de
www.frans-hilft.de

Sollten Sie sich außerhalb Frankfurts oder in einer Situation befinden, in der suizidale, lebensmüde Gedanken auftreten und eine akute Gefährdung für sich selbst oder andere vorliegt, rufen Sie bitte den Rettungsdienst (112) oder die Polizei (110).

KLINIKEN UND AMBULANZEN

Agaplesion Markus Krankenhaus

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Wilhelm-Epstein-Straße 4, 60431 Frankfurt am Main
Telefon: 069 95 33 0

Klinik Hohe Mark

Friedländer Straße 2, 61440 Oberursel; Telefon: 06171 204-0

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA), Borsigallee 19,
60388 Frankfurt am Main; Telefon: 069 244 323-0

Tagesklinik: Friedberger Landstraße 52,
60316 Frankfurt am Main; Telefon: 069 4058 6230

Universitätsklinikum Frankfurt am Main

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Heinrich-Hoffmann-Straße 10, 60528 Frankfurt am Main
Telefon: 069 6301 5079

Klinikum Frankfurt Höchst

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie - Psychosomatik
Gotenstraße 6, 65929 Frankfurt a. Main; Telefon: 069 3106 0

Vitos Klinik Bamberger Hof – Tagesklinik und Ambulanz

Oeder Weg 46, 60318 Frankfurt am Main
Mo–Fr 8:30–18 Uhr; Telefon: 069 678002601

GESUNDHEITSAMT – HILFE & BERATUNG

Sozialpsychiatrischer Dienst

Breite Gasse 28, 60313 Frankfurt am Main
Mo, Di, Do & Fr 9–12 Uhr und Mi 13–15 Uhr, Do 15–17 Uhr
Telefon: 069 21233311

KINDER & JUGENDLICHE

Universitätsklinikum Frankfurt am Main

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters Deutschordenstraße 50,
60528 Frankfurt am Main; Telefon: 069 63015920

Für Kinder, Jugendliche und deren soziales Umfeld:

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Breite Gasse 28, 60313 Frankfurt a. Main; Telefon: 069 21238179
info.kijupsychiatrie@stadt-frankfurt.de

»Nummer gegen Kummer«

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
Elterntelefon: 0800 111 0 111
www.nummergegenkummer.de

NIEDERGELASSENE THERAPEUTEN

Kontaktdaten von Ärzt*innen sowie psychologischen Psychotherapeut*innen Kassenzulassung

finden Sie unter www.arztsuche Hessen.de

WEITERE HILFS- & BERATUNGSANGEBOTE

Goethe-Universität Frankfurt – Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie

Zentrum für Psychotherapie, Varrentrappstr. 40–42,
4. Stock, Raum 402, montags von 12–13 Uhr
Offene Depressionssprechstunde, keine Voranmeldung nötig

Institutsambulanz der Gesellschaft für Ausbildung in Psychotherapie (GAP)

Beethovenstraße 18, 60325 Frankfurt; Telefon: 069 9740 9026
Termine nur nach Vereinbarung

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

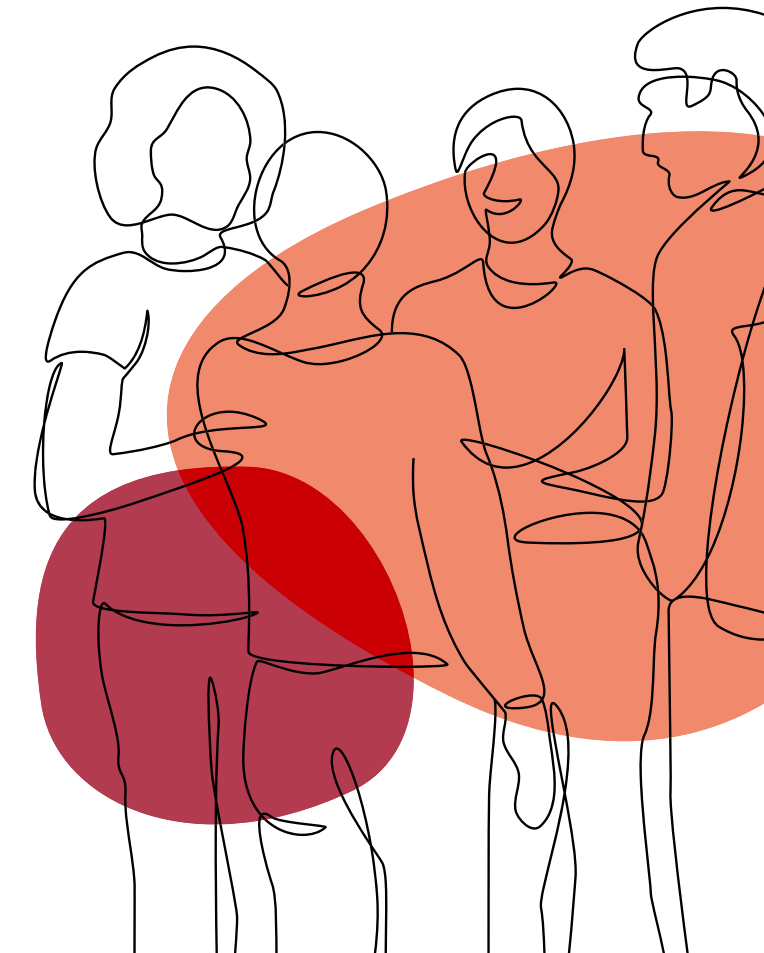
Beratung zu Selbsthilfegruppen; Telefon: 069 559444
www.selbsthilfe-frankfurt.net; service@selbsthilfe-frankfurt.net

SeeleFon

Bundesverband der Angehörigen psychisch Erkrankter Menschen e.V.
Mo–Do: 10–12 Uhr und 14–20 Uhr / Fr: 10–12 Uhr und 14–18 Uhr
Telefon: 0228 71002424; seelefon@bapk.de

Hilfe bei Depression

informationen und angebote
in frankfurt a. m.



depression kann alle treffen

Allein in Deutschland leiden rund 5,3 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 oft missverstanden. Das ist ein Grund, warum sie **oft unentdeckt** bleibt: Betroffene holen sich aus Angst oder Unwissenheit keine professionelle Hilfe. Dabei kann Depression – wie Diabetes oder Bluthochdruck – alle treffen: Menschen aller Altersgruppen, Geschlechter, Berufe und sozialer Lagen. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens.

MÖGLICHE URSACHEN UND AUSLÖSER

Eine Depression lässt sich in der Regel nicht auf eine einzige Ursache oder einen einzigen Auslöser zurückführen. Vielmehr entwickelt sie sich aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse. Es gibt einerseits Einflüsse, die zu einer **Veranlagung**, d.h. einem erhöhten Risiko depressiv zu erkranken, führen. Das können z.B. erbliche Faktoren oder auch traumatische Erfahrungen in der Kindheit sein. Zudem kann es auch **aktuelle Auslöser** geben, die bei Menschen mit dieser Veranlagung das Auftreten einer Depression begünstigen: Das kann beispielsweise der Verlust einer geliebten Person, eine anhaltende Überforderung oder auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes sein. Eine Depression kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten.

depression hat viele gesichter

Eine Depression zeigt sich durch verschiedene Krankheitszeichen (sogenannte Symptome). Kernsymptome sind über mehr als zwei Wochen **anhaltende gedrückte Stimmung** und die **Unfähigkeit, irgendeine Freude** zu empfinden. Hinzu kommen u.a. eine tiefe Erschöpfung, innere Unruhe, Grübeln und Konzentrationsstörungen, sowie Schlaf- und Appetitstörungen. Häufig treten auch verschiedenste körperliche Beschwerden und Ängste, Schuldgefühle und das Gefühl der Ausweglosigkeit auf.

Die **Schwere der Erkrankung** kann unterschiedlich sein, von leichter Depression mit eventuell noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schwerer Depression mit völligem Erliegen des normalen Alltags.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch langsam über mehrere Wochen hinweg einschleichen. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder.



depression ist behandelbar

Depression ist mit **Medikamenten** (Antidepressiva) und **Psychotherapie** in aller Regel gut behandelbar. Zusätzlich können ergänzende Maßnahmen wie z.B. Sport eingesetzt werden. Viele Betroffene erleben zudem den Austausch mit anderen, beispielsweise in einer **Selbsthilfegruppe**, als hilfreich.

ANTIDEPRESSIVA

Eine Depression geht mit vielfältigen Veränderungen in den Hirnfunktionen einher, welche die Krankheitszeichen erklären. Antidepressive Medikamente führen zu einer Normalisierung dieser veränderten Hirnfunktionen. Die Krankheitsphase klingt ab. **Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit.** Um einen Rückfall zu vermeiden, ist eine regelmäßige und meist länger andauernde Einnahme notwendig.

PSYCHOTHERAPIE

In einer Psychotherapie werden psychische Erkrankungen und ihre Begleitscheinungen durch **Gespräche und Übungen** behandelt. Die **kognitive Verhaltenstherapie** ist das Psychotherapieverfahren mit den besten Wirksamkeitsbelegen bei Depression. Bausteine sind u.a. die Planung einer Tagesstruktur mit einer Balance zwischen Pflichten und angenehmen Aktivitäten oder das Durchbrechen von negativen Grübeleien. Psychotherapie kann ebenfalls dabei helfen, Rückfälle zu verhindern.

selbsttest depression

Kreuzen Sie »ja« an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen fast jeden Tag 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. Antriebsmangel und/oder erhöhter Ermüdbarkeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Gefühlen von Schuld und Wertlosigkeit und vermindertem Selbstwertgefühl | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Verminderter Konzentration und Aufmerksamkeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Innerer Unruhe oder Verlangsamung | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Schlafstörungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Verändertem Appetit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

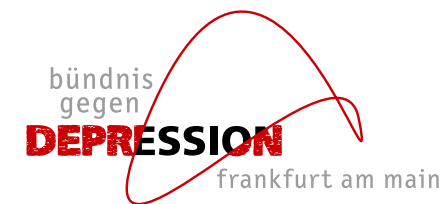
* Wenn Sie mindestens eine der Aussagen Nr. 1 oder Nr. 2 und insgesamt mindestens fünf der Aussagen mit »ja« beantwortet haben, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.

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.

Bitte beachten Sie, dass mit diesem Test keine Diagnose gestellt werden kann. Hierfür ist ein Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten notwendig.

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

hier geht's zum selbsttest >



Herausgeber und Kontakt

Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e.V.
c/o Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Universitätsklinikum Frankfurt
Heinrich-Hoffmann-Straße 10, 60528 Frankfurt am Main
E-Mail: bgd-frankfurt@outlook.com
www.depressionshilfe-ffm.de

f Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e.V.

igd_bgd_frankfurt

Spendenkonto

Bündnis gegen Depression Frankfurt e. V.
Frankfurter Sparkasse IBAN: DE61 5005 0201 0200 6002 81
BIC: HELADEF1822

Förderer und Partner:

STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION

DB DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG

Brigitte Letsch
geb. Düppers Stiftung



Gesundheitsamt
Frankfurt am Main

Klinikum Frankfurt Höchst

DGD Klinik
Hohe Mark

AGAPLESION
MARKUS KRANKENHAUS

vitos:

UNIVERSITÄTS
KLINIKUM FRANKFURT
GOETHE-UNIVERSITÄT

FRAN S
Frankfurter Netzwerk
Suizidprävention

GOETHE
UNIVERSITÄT
FRANKFURT AM MAIN

CRESPO
FOUNDATION