

Ärztliche und therapeutische Angebote

Die Hausärztin/der Hausarzt
in Ihrer Nähe

Hausarztkreis Harburg und Süderelbe e.V.
Postfach 90 23 24
21057 Hamburg
E-Mail: email@hausarzt-harburg.de

Niedergelassene NervenärztInnen
siehe Telefonbuch/Branchenbuch

Niedergelassene PsychotherapeutInnen
siehe Telefonbuch/Branchenbuch

Psychotherapeutische Koordinationsstelle
Montag bis Freitag 13.00-15.00 und 19.00-20.00
Telefon: 040 22802777

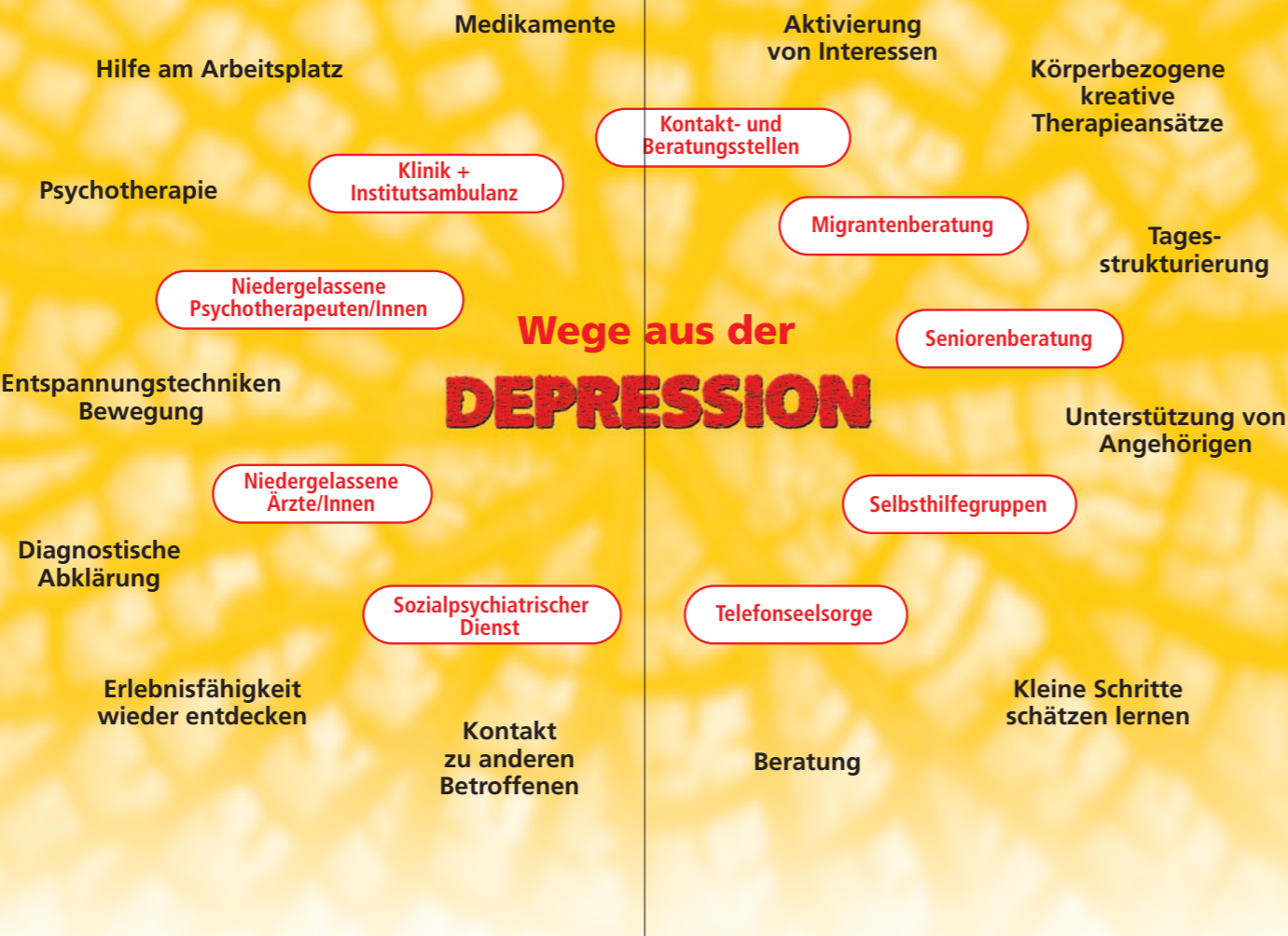
Sozialpsychiatrischer Dienst Harburg
Am Irrgarten 3-9
21073 Hamburg
Montag bis Freitag 8.00-16.00
Telefon: 040 42871-2364

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst
Am Irrgarten 3-9
21073 Hamburg
Montag bis Freitag 8.00-16.00
Telefon: 040 42871-2348

Ratgeber

Therapieführer
Psychiatrie und Psychotherapie
Diagnostische, therapeutische und rehabilitative Angebote in Hamburg
Zu beziehen über: Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG)
Fachabteilung Versorgungsplanung
Billstraße 80, 20539 Hamburg
Telefon: 040 42837-2122

Anruf genügt ... Rat und Hilfe für Frauen
Zu beziehen über: Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG)
Broschürenservice
Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg
Telefon: 040 42863-7778
E-Mail: publikationen@bsg.hamburg.de



In einer Krise

Ärztlicher Nofalldienst Hamburg
Telefon: 040 228022
Telefonseelsorge
anonyme Beratung
Telefon: 0800 111 0 111
Telefon: 0800 111 0 222

Sozialpsychiatrischer Dienst Harburg
Am Irrgarten 3-9, 21073 Hamburg
Montag-Freitag 8.00-16.00
Telefon: 040 42871-2364
Sozialpsychiatrischer Dienst Hamburg-Mitte
Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg
Montag-Freitag 8.00-16.00
Telefon: 040 42854-4741

Asklepios Klinik Harburg
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg
Telefon: 040 181886-0
über die Zentrale Notaufnahme, Haus 8
täglich 24 Stunden erreichbar

Kontakt- und Beratungsstellen

Brücke Harburg
Treffpunkt für seelische Gesundheit
Sprechzeiten: Montag 15.00-17.00,
Dienstag und Donnerstag 10.00-12.00
Hölertwiete 5
21073 Hamburg (Harburg)
Telefon: 040 519000-955

LOTSE Psychosoziale Kontaktstelle
Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag 10.00-13.00
Montag bis Donnerstag 15.00-19.00
Freitag 13.00-17.00
Fährstraße 70
21107 Hamburg (Wilhelmsburg)
Telefon: 040 756 60-175
E-Mail: lotse@der-hafen-vph.de

KAJÜTE Psychosoziale Kontaktstelle
Sprechzeiten: Dienstag 15.00-17.00
Telefonisch: Montag bis Freitag 10.00-15.00
Haferacker 14
21149 Hamburg (Neugraben)
Telefon: 040 7027664
E-Mail: kajute@der-hafen-vph.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag 10.00-13.00,
Donnerstag 15.00-17.00
Neue Straße 27
21073 Hamburg (Harburg)
Telefon: 040 300873-22
E-Mail: kissharburg@paritaet-hamburg.de

LOTSE Migrantenberatung
Sprechzeiten: Dienstag 10.00-12.00, Donnerstag 15.00-17.00
Fährstraße 70
21107 Hamburg (Wilhelmsburg)
Telefon: 040 7533106
E-Mail: lotse@der-hafen-vph.de

Hamburger Fachdienst
Integrationsfachdienst für psychisch kranke und behinderte Menschen mit psychosozialen Problemen am Arbeitsplatz
Telefon: 040 88 88 85-3
E-Mail: info@hamburger-fachdienst.de

www.buendnis-depression.de

DEPRESSION
kann jeden treffen

harburger bündnis gegen depression
Hilfsangebote und Adressen im Süden Hamburgs

Fotos: T. Hohenacker, B. Kleinheisterkamp, Bananastock, piampicture, stockdisc Gestaltung: www.pool-x.de Stand: April 2009

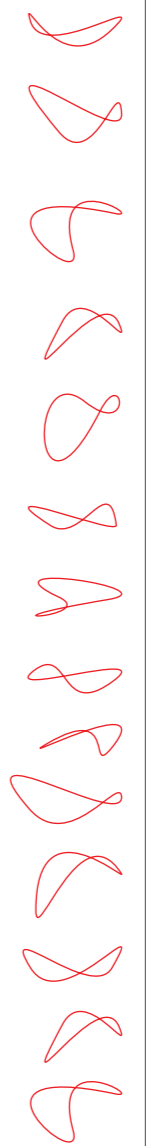


selbsttest

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.

