

Informationen

**Servicetelefon der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsens**  
 Braunstraße 16, 04347 Leipzig  
 Telefon: 0341 23493711  
 (Montag bis Donnerstag 9-13 Uhr / 14-17 Uhr, Freitag 9-14 Uhr;  
 Hilfe bei Arzt- und Therapeutesuche, keine Beratung bei medizi-  
 nischen Fragen / keine Terminvermittlung)

**Vertragsärztlicher Notdienst / Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst**  
 Telefon: 0341 19292  
 (Information zu diensthabenden Praxen,  
 Vermittlung dringender Hausbesuche:  
 Montag bis Freitag 19-7 Uhr, Mittwoch und Freitag ab 14 Uhr,  
 an Wochenenden und Feiertagen 0-24 Uhr)

Psychiatrische Institutsambulanzen

**Park-Krankenhaus Leipzig Südost GmbH**  
 Morawitzstraße 2, 04289 Leipzig  
 Telefon: 0341 864-1000; -110

**Sächsisches Krankenhaus für Psychiatrie und Neurologie Altscherbitz**  
 Leipziger Straße 59, 04435 Schkeuditz  
 Telefon: 034204 872030

**Universitätsklinikum Leipzig AÖR  
 Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie**  
 Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig  
 Telefon: 0341 9724304

**Klinikum St. Georg GmbH:  
 Verbund Gemeindenahe Psychiatrie**  
 Delitzscher Straße 141, 04129 Leipzig  
 (Ambulante psychiatrische Einrichtung mit tagesklinischen Angeboten,  
 Krisendienst und sozialpsychiatrischem Dienst)

Standort Nordwest, Nord, Mitte: Eitingonstraße 12, 04105 Leipzig  
 Telefon: 0341 35534400

Standort Nord-Ost: Kieler Straße 63-65, 04357 Leipzig  
 Telefon: 0341 2318930 (kein tagesklinisches Angebot)

Standort Ost, Süd-Ost, Süd: Schönbachstraße 2, 04299 Leipzig  
 Telefon: 0341 8692060

Standort Südwest, Alt-West: Friesenstraße 8, 04177 Leipzig  
 Telefon: 0341 4442220 oder 0341 4442270

Standort Grünau: Potschkastraße 50, 04209 Leipzig  
 Telefon: 0341 4153890

Stationäre Angebote

**Universitätsklinikum Leipzig AÖR  
 Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie**  
 Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig  
 Telefon: 0341 9724517  
 (24-Stunden-Aufnahme auf allen Stationen)  
**Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin  
 und Psychotherapie**

Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig  
 Telefon: 0341 9718858 oder 0341 9718864

**Park-Krankenhaus Leipzig Südost GmbH**  
 Morawitzstraße 2, 04289 Leipzig  
 Telefon: 0341 864-0  
 (24-Stunden-Aufnahme auf allen Stationen)

**Sächsisches Krankenhaus für Psychiatrie und Neurologie Altscherbitz**  
 Leipziger Straße 59, 04435 Schkeuditz  
 Telefon: 034204 870  
 (24-Stunden-Aufnahme auf allen Stationen)

In einer Krise

**Telefon des Vertrauens**  
 Telefon: 0341 35 53 44 44  
 (besetzt Mo-Fr 19-7 Uhr sowie an Wochenenden und Feiertagen)

**Krisenkontaktstelle**  
 Telefon: 0341 35 53 43 33  
 (besetzt an Wochenenden und Feiertagen von 9-19 Uhr)

**Telefonseelsorge (kostenfrei)**  
 Telefon: 0800 1110111 und 0800 1110222

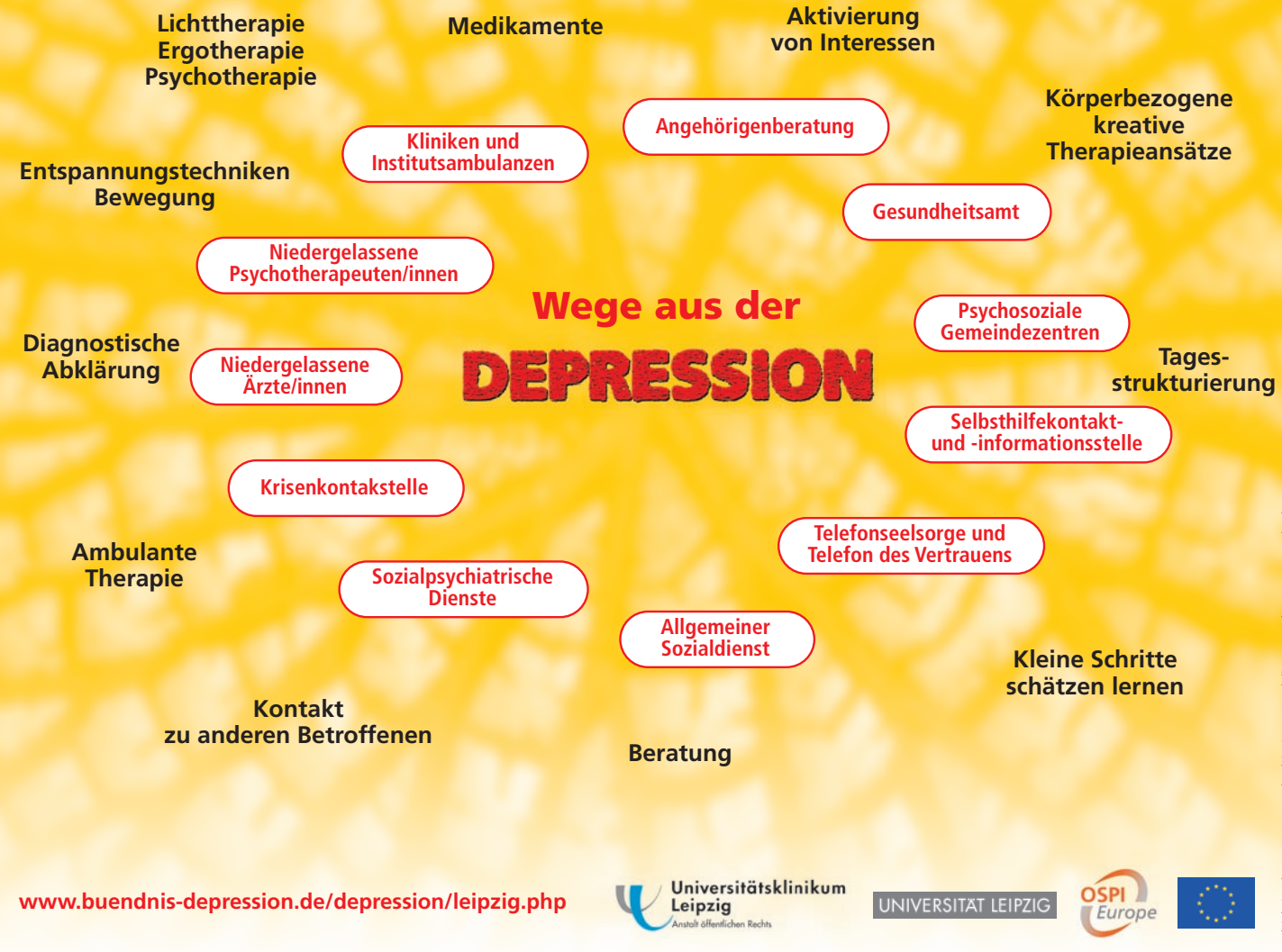
Selbsthilfe und besondere Betreuungsangebote

**Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS),  
 Gesundheitsamt**  
 Friedrich-Ebert-Straße 19a, 04109 Leipzig  
 Telefon: 0341 123-6755

**Psychiatriekoordination Stadt Leipzig, Gesundheitsamt**  
 Friedrich-Ebert-Straße 19a, 04109 Leipzig  
 Telefon: 0341 123-6806; -6807

**WEGE e.V.**  
 Verein Angehöriger und Freunde psychisch Kranker  
 Lützner Straße 75, 04177 Leipzig  
 Kontakt und Beratungsstelle für Angehörige  
 Telefon: 0341 9128317

**Irrsinnig Menschlich e.V.**  
 Stärkt Ihre Psyche - Deine auch!  
 Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig  
 Telefon: 0341 2228990



[www.buendnis-depression.de/depression/leipzig.php](http://www.buendnis-depression.de/depression/leipzig.php)

Herausgeber:

**Leipziger Bündnis gegen Depression**  
 Universitätsklinikum Leipzig AÖR  
 Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
 Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig  
 Telefon: 0341 9724472, Fax: 0341 9724539  
 E-Mail: leipzig@buendnis-depression.de

**Spendenkonto:** Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.  
 Konto: 202242249, BLZ: 76090500 Sparda-Bank Nürnberg eG  
 bitte im Verwendungszweck angeben: Leipziger Bündnis gegen Depression

Das Leipziger Bündnis gegen Depression wird als Teilprojekt von OSPI-Europe (223138) von der Europäischen Kommission im Zuge des 7. Forschungsrahmenprogramms gefördert.

Sponsoren und Förderer:



Fotos: T. Hohenacker, B. Kleinheisterkamp, Bananastock, plainpicture, stockdisc Gestaltung: www.pool-x.de

**DEPRESSION**  
 kann jeden treffen

**Hilfsangebote und Adressen in Leipzig**

bündnis gegen depression



Nur „schlecht drauf“?  
– oder steckt eine  
Depression dahinter?

# selbsttest

## depression kann jeden treffen

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.

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.

**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. 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.

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.

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

## 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, 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.

**Wichtig: Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die sich in aller Regel gut behandeln lässt.**

**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.**

Sämtliche Aussagen, die mit »ja« beantwortet werden, zählen 1 Punkt.

\* Wenn Sie zwei der Aussagen Nr.1 bis Nr.3 mit »ja« beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Punkte 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 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 Nervenheilkunde, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).**

Angelehnt an ICD-10/V (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 bleierner 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"/> |