

Hilfsangebote in Südniedersachsen. Selbsttest. Informationen.

Sozialpsychiatrischer Dienst

- Sozialpsychiatrischer Dienst Göttingen**
Am Reinsgraben 1, 37085 Göttingen, Tel.: 0551 400-4862
sozpsychdienst@goettingen.de
Nebenstellen in Duderstadt, Hann. Münden, Osterode
- Sozialpsychiatrischer Dienst Northeim**
Medenheimer Straße 6/8, 37154 Northeim, Tel.: 05551 708575
Außenstellen in Bad Gandersheim, Einbeck, Uslar
- Sozialpsychiatrischer Dienst Holzminden**
Böntalstraße 32, 37603 Holzminden, Tel.: 05531 707-446
spdi@landkreis-holzminden.de

Stationäre Angebote

- FÜR ERWACHSENE:
- Universitätsmedizin Göttingen**
Von-Siebold-Str. 5, 37075 Göttingen
- **Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**
Pforte/diensthabender Arzt: 0551 39-66610
- **Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie**
Tel.: 0551 39-66332
 - Asklepios Fachklinikum Göttingen**
Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen, Tel.: 0551 402-0
 - Asklepios Fachklinikum Tiefenbrunn**
Tiefenbrunn, 37124 Rosdorf, Tel.: 0551 50050
 - Paracelsus-Roswitha-Klinik Bad Gandersheim**
Dr. Heinrich-Jasper-Str. 2a, 37581 Bad Gandersheim
Tel.: 05382 917-384
 - AMEOS Klinikum Hildesheim**
Goslarsche Landstr. 60, 31135 Hildesheim, Tel.: 05121 1031

- FÜR KINDER UND JUGENDLICHE:
- Klinik für Kinder-/Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen**
Von-Siebold-Str. 5, 37075 Göttingen, Tel.: 0551 39-66647
Im Notfall über: 0551 39-66610 bzw. 0551 39-66611
 - Asklepios Fachklinikum Tiefenbrunn**
Tiefenbrunn, 37124 Rosdorf, Tel.: 0551 50050
 - Albert-Schweitzer-Therapeutikum**
Pipping 5, 37603 Holzminden, Tel.: 05531 93110
 - AMEOS Klinikum Hildesheim**
Goslarsche Landstr. 60, 31135 Hildesheim, Tel.: 05121 1031

Institutsambulanzen

- Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) – Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen**
Von-Siebold-Str. 5, 37075 Göttingen, Tel.: 0551 39-4777

- Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) – Asklepios Fachklinikum Göttingen**
Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen, Tel.: 0551 402-1650
- Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) – Asklepios Fachklinikum Tiefenbrunn**
Tiefenbrunn, 37124 Rosdorf, Tel.: 0551 50050
- Ermächtigungsambulanz Paracelsus-Roswitha-Klinik Bad Gandersheim**
Dr. Heinrich-Jasper-Str. 2a, 37581 Bad Gandersheim
Tel.: 05382 917-384
- AMEOS Klinikum Holzminden (Institutsambulanz und Tagesklinik)**
Sollingstr. 85, 37603 Holzminden, Tel.: 05531 94977-0

Ärztliche und Psychologische Angebote

- Fachärzte/innen für Psychiatrie und Psychotherapie**
Fachärzte/innen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Fachärzte/innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Ärztliche und Psychologische Psychotherapeuten/innen
Hausärzte/innen
siehe Branchenbuch
www.arztauskunft-niedersachsen.de www.psych-info.de

Akute Krisen

- Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst**
Tel.: 116 117

Telefonische Beratung

- | | |
|---|---|
| Telefonseelsorge
Tel.: 0800 1110111 | Kinder und Jugendtelefon
Tel.: 0800 1110333 |
| Elterntelefon
Tel.: 0800 1110550 | »Nummer gegen Kummer«
Tel.: 116 111 |

Seelsorge

- Pfarrämter** siehe Telefonbuch unter »Kirchen«
www.chatseelsorge.de (Mo und Mi von 20–22 Uhr)

Selbsthilfe

- Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle Im Selbsthilfebereich (KIBIS) – Gesundheitszentrum Göttingen e.V.**
Lange-Geismar-Str. 82, 37073 Göttingen, Tel.: 0551 486766
- Selbsthilfekontaktstelle KISS – Der Paritätische Osterode**
Abgunst 1, 37520 Osterode a. H., Tel.: 05522 907716



- ZISS – Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe – Selbsthilfekontaktstelle – im Caritas-Centrum Northeim**
Breiter Weg 2, 37154 Northeim, Tel.: 05551 9117-70
E-Mail: selbsthilfe-northeim@caritas-suedniedersachsen.de
- Kontaktstelle für Selbsthilfe in Holzminden**
Wallstraße 2, 37603 Holzminden
Tel.: 05531 9327-25, Fax 05331 9327-90
selbsthilfe.holzminden@paritaetischer.de
- Der Wegweiser »Psychisch krank – und nun?«**
bietet Ihnen weitere Kontaktdaten und Informationen:
https://wegweiser-suedniedersachsen.de

Herausgeber und Kontakt

- Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen**
c/o Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen e.V.
Bahnhofsallee 1b, 37081 Göttingen, Tel.: 0551 54743-291
buendnis@gesundheitsregiongoettingen.de
www.buendnis-gegen-depression-suedniedersachsen.de

Spendenkonto

- Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen e.V.
IBAN: DE83 2605 0001 0056 0074 53
BIC: NOLADE21GOE Sparkasse Göttingen
Verwendungszweck: Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen

Kooperationspartner



Alle Bündnispartner finden Sie unter:
www.buendnis-gegen-depression-suedniedersachsen.de



bündnis gegen **DEPRESSION** in südniedersachsen

Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

depression
kann jeden treffen

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

Sichere Diagnosestellung ist möglich!
Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch »allmählich einschleichen«. Nicht immer ist sie einfach 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 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

Die Krankheitsursachen sind vielfältig!
Einer Depression kann ein Auslöser vorausgehen: beispielsweise eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung oder aber auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes. Sie kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten. 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 vor allem in den trüben Herbst- und Wintermonaten in eine Depression (saisonale Depression).

Psychische und körperliche Symptome!
Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Krankheitszeichen. Nicht immer muss die depressive Stimmung im Vordergrund stehen: Bei manchen Menschen 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 auch zu Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, von leichter Depression mit evtl. noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schweren Depressionen mit völligem Erliegen des normalen Alltags.

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

depression
ist behandelbar

Wirksame Behandlungsmethoden!
Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider erhalten nicht alle Betroffenen die für sie hilfreiche Therapie. Das kann verschiedene Gründe haben: so werden beispielsweise nicht alle Depressionen als solche erkannt oder Betroffene holen sich aus Angst oder Scham keine professionelle Hilfe.

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 gleichen den veränderten Stoffwechsel aus. Die depressiven Symptome lassen nach. Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und länger andauernde Therapie notwendig.

Psychotherapie und Selbsthilfe sind wichtig!
In einer Psychotherapie erwerben die Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Auch spielen beispielsweise die Planung angenehmer Aktivitäten und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Psychotherapie hilft auch, Rückfälle zu verhindern. Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein, 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.

selbsttest

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

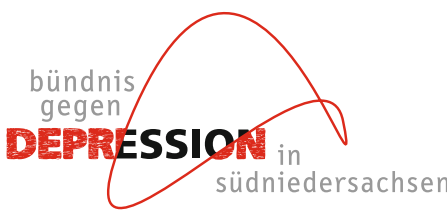
Bitte beantworten Sie die Aussagen auf der nächsten Seite.

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-10/V (F); © Prof. Hegerl



Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter	*ja	nein
1. Gedrückter Stimmung	☐	☐
2. Interesslosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen	☐	☐
3. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe	☐	☐
4. Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl	☐	☐
5. Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen	☐	☐
6. Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik	☐	☐
7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit	☐	☐
8. Hartnäckigen Schlafstörungen	☐	☐
9. Vermindertem Appetit	☐	☐
10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken	☐	☐

Dieser Flyer wurde gedruckt mit Unterstützung aus einer Kooperation der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Generali Deutschland Krankenversicherung AG

