

## erste hilfe/hilfe

### Telefonseelsorge:

0800-111-0111 (kostenfrei und anonym)

0800-111-0222 (kostenfrei und anonym)

### Beratung von Angehörigen für Angehörige und Betroffene

Die Beratungs-Hotline „von Angehörigen für Angehörige“ des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker e. V. erreichen Angehörige montags, dienstags und donnerstags in der Zeit von 15 bis 19 Uhr und Betroffene mittwochs und freitags von 14 bis 17 Uhr unter Tel. 0180-5950-951 (14 ct/Min.)

Eine Beratung im Internet gibt es per E-Mail: [beratung.bapk@psychiatrie.de](mailto:beratung.bapk@psychiatrie.de)

### Beratung des Vereins Horizonte zur Depression/Manie per

E-Mail: [hotline@verein-horizonte.de](mailto:hotline@verein-horizonte.de)

### Krisendienste

Finden Sie am besten im Internet unter: [www.kompetenznetz-depression.de/](http://www.kompetenznetz-depression.de/) und dort wiederum unter „Krisendienste und Kliniken in Ihrer Nähe“.

## selbsthilfegruppen

### Nationale Kontakt- und Informations- stelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Wilmerdorfer Str. 39

10627 Berlin

Tel. 030-3101-8960

Fax 030-3101-8970

E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

**infodienst-gesundheit:**  
Weitere Broschüren, unter anderem zu folgenden Themen finden Sie im Internet unter [www.mylan-dura.de](http://www.mylan-dura.de)

- Diabetes
- Hypertonie
- Infektionskrankheiten
- Krebs
- Rückenschmerzen
- Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafstörungen
- Schmerzen

04-52 94 36



Mylan dura GmbH  
Postfach 100635  
64206 Darmstadt  
[www.mylan-dura.de](http://www.mylan-dura.de)

# infodienst gesundheit

Der direkte Weg zur seriösen Information

# depression



# ansprech partner

## stiftungen/institutionen

### Kompetenznetz Depression

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie  
Universitätsklinikum Leipzig  
Semmelweisstraße 10  
04103 Leipzig  
Tel. 0341-9724-530  
Fax 0341-9724-539  
E-Mail: [info@buendnis-depression.de](mailto:info@buendnis-depression.de)

### Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e. V.

Oppelner Straße 130  
53119 Bonn  
Tel. 0228-6326-46  
Fax 0228-6580-63  
E-Mail: [bapk@psychiatrie.de](mailto:bapk@psychiatrie.de)

### Forum für seelische Gesundheit

Untere Zahlbacher Straße 8  
55131 Mainz  
Tel. 0 6131-2807-51  
E-Mail: [info@forumseele.de](mailto:info@forumseele.de)

# kurzinfo depression

Depression ist eine Krankheit oder Störung des Erlebens, die sich klar von einem Stimmungstief und anderen Missempfindungen abgrenzen lässt. Was in der Umgangssprache unter Depression verstanden wird, hat mit dem Krankheitsbild gleichen Namens nichts zu tun. Diese Unterscheidung zu treffen, ist nicht zuletzt deshalb so wichtig, weil Depressionen kein Schicksal, sondern Krankheiten sind, die fast immer erfolgreich behandelt werden können.

Viel zu oft werden Depressionen jedoch nicht als solche erkannt und auch nicht sachgerecht therapiert. Unwissenheit, Scham und irrationale Ängste vor einer medikamentösen Therapie gehen dabei in vielen Fällen eine unselige Allianz ein, die nicht selten tödlich endet: Derzeit geht man davon aus, dass in Deutschland vier Millionen Menschen unter einer depressiven Störung leiden, von denen nur etwa 10 Prozent eine optimale Therapie erhalten. Mehr als 11 000 Menschen begehen in jedem Jahr Selbstmord; viele davon sind depressiv Erkrankte. Der größte Teil dieser Suizide könnte – eine sachgerechte Behandlung vorausgesetzt – vermutlich verhindert werden.

Aber es ist nicht nur ein möglicher tödlicher Ausgang, der diese Krankheit so bedrohlich macht. Oft raubt sie selbst in ihrer schwächeren Form direkt Betroffenen, ihren Angehörigen und Freunden unendlich viel Lebensfreude und Kraft.

Die einfühlsame Unterstützung durch andere ist für die depressiv Erkrankten deshalb so besonders wichtig, weil sie selbst oft nicht mehr in der Lage sind, sich allein mit ihrem Problem auseinanderzusetzen und ärztliche Behandlung zu suchen. Nachfolgende Informationsquellen können Betroffenen, Angehörigen und Freunden dabei helfen, die Krankheit zu erkennen und kompetente Hilfe zu finden.

# bücher

## Depressionen überwinden

Hrsg.: Stiftung Warentest  
16,90 EUR (zzgl. Versandkosten)  
ISBN-10: 3937880186

Im Buchhandel erhältlich oder direkt über die Stiftung Warentest zu beziehen. Das Buch informiert eingehend, kenntnisreich und ist didaktisch hervorragend konzipiert. Zum Einstieg in das Thema bestens geeignet.

## Depression und Angst

Autoren: Meyendorf, R., Kabza, H.,  
Preis ca. 24,00 EUR, ISBN 978-3-7776-1582-0  
Das Buch enthält viele praktische Tipps und zeigt in einem ausführlichen Kapitel die Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen und Angsterkrankungen auf.

## Depression: Ratgeber

Hrsg.: Forum für seelische Gesundheit  
Der Ratgeber wird gegen eine Schutzgebühr von 3 EUR abgegeben. Tel. 0 61 31-28 07 51  
E-Mail: [info@forumseele.de](mailto:info@forumseele.de)  
Erstklassiger, einfühlsam geschriebener Ratgeber, der rund um das Thema Depression bzw. häufig damit verbundene Erkrankungen informiert. Er war zum Zeitpunkt der Drucklegung vergriffen, kann aber im Auszug gelesen werden unter: [www.kompetenznetz-depression.-de/betroffene/depression\\_ein\\_ratgeber.htm](http://www.kompetenznetz-depression.-de/betroffene/depression_ein_ratgeber.htm)

## Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...

Infoheft des Bmbf mit den Forschungsergebnissen zur Depression. Kann unter Angabe der Bestell-Nr.: 29765 kostenlos angefordert werden beim: Bundesministerium für Bildung und Forschung, Referat Öffentlichkeitsarbeit Postfach 30 02 35, 53182 Bonn, Tel. 01805-262302 E-Mail: [books@bmbf.bund.de](mailto:books@bmbf.bund.de) oder PDF-Download unter [www.gesundheitsforschung-bmbf.de/\\_media/Depression\\_2007.pdf](http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/_media/Depression_2007.pdf)

# bücher/tagebuch

## Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist:

Wie man Angehörigen oder Freunden hilft  
Autoren: Rosen, L. E., Amador, X. F.  
Verlag: Rowohlt Taschenbuch  
ISBN: 349961331X, Preis: 9,95 EUR

Für an einer Depression Erkrankte kann die Lektüre von Büchern, die Betroffene geschrieben haben, außerordentlich hilfreich sein. Nachfolgend eine Auswahl.

## Mittendrin und nicht dabei

Autor: Ruedi Josuran, Verena Hoehne, Daniel Hell, Verlag: Econ  
ISBN: 3548364284 Preis: 8,95 EUR

## Die Glaslocke

Autor: Sylvia Plath  
Verlag: Suhrkamp Tb.  
ISBN: 3518456768 Preis: 8,50 EUR

## Seelenfinsternis Die Depression eines Psychiaters

Autor: Piet C. Kuiper, Verlag: Fischer Tb.  
ISBN: 3596127645 Preis: 8,95 EUR

## Saturns Schatten

Autor: Andrew Solomon, Verlag: Fischer Tb.  
ISBN: 3596154189 Preis: 12,95 EUR

## Tagebuch

Das Führen eines Stimmungstagebuchs kann sinnvoll sein, um sich auf einen Arztbesuch vorzubereiten und um den Verlauf einer depressiven Erkrankung den Erfolg einer Therapie besser beurteilen zu können. Das Tagebuch kann kostenlos angefordert werden bei: MYLAN dura GmbH Postfach 10 06 35, 64206 Darmstadt E-Mail: [info@mylan-dura.de](mailto:info@mylan-dura.de)

# internet

## DEUTSCH

**Kompetenznetz Depression**  
[www.kompetenznetz-depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de)

**Stiftung Deutsche Depressionshilfe**  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

**Deutsches Bündnis gegen Depression**  
[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

**Schweizer Website zur Depression**  
[www.depression.ch](http://www.depression.ch)

**Psychiatrienet**  
[www.psychiatrie.de](http://www.psychiatrie.de)

**HORIZONTE e.V.**  
[www.verein-horizonte.de](http://www.verein-horizonte.de)

**Forum für seelische Gesundheit**  
[www.forumseele.de](http://www.forumseele.de)

**Nakos**  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## ENGLISCH

**Internet Mental Health**  
[www.mentalhealth.com/dis/p20-md01.html](http://www.mentalhealth.com/dis/p20-md01.html)

**Dr. Ivan's Depression Center**  
[www.psycom.net/depression.central.html](http://www.psycom.net/depression.central.html)

**Non-profit organization**  
[www.wingofmadness.com](http://www.wingofmadness.com)