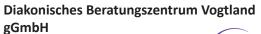
hier finden sie rat und hilfe

Berufliches Trainingszentrum (BTZ) der Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) Plauen

Straßberger Straße 27-29 08527 Plauen www.faw-btz.de/btz-plauen

Diakonie Auerbach e.V.

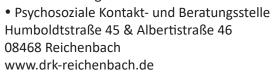
Diakonie 🔛 Pfarrgasse 5 Auerbach 08209 Auerbach www.diakonie-auerbach.de



- Telefonseelsorge
- Suchtberatungsstellen in Auerbach, Oelsnitz und Plaue... Friedensstraße 24, 08523 Plauen www.diakonieberatung-vogtland.de

DRK Kreisverband Vogtland/ Reichenbach e.V.

Suchtberatungsstelle



Deutsches

Rotes Kreuz

Helios Vogtland-Klinikum Plauen GmbH

Stationäre, tagesklinische für Erwachsene Röntgenstraße 2, 08529 Plauen www.helios-gesundheit.de/kliniken/ plauen-vogtland-klinikum/

Landratsamt Vogtlandkreis Gesundheitsamt Sozialpsychiatrischer Dienst Postplatz 5, 08523 Plauen

www.vogtlandkreis.de



Paritas gGmbH

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen in Plauen & Adorf Fasanenring 8, 08525 Plauen www.paritas-plauen.de



Sächsisches Krankenhaus Rodewisch

Stationäre, tages-Sächsisches Krankenhaus klinische und ambulante Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Bahnhofstraße 1, 08228 Rodewisch www.skh-rodewisch.de

SelbstBewusstSein e. V./ Selbsthilfegruppe Aktiv gegen Depression "Aktiv gegen Depression" Robert-Blum-Str. 25, 08209 Auerbach www.selbsthilfe-aktiv-gegen-depression.de

rund um die Uhr im krisenfall

ansprechpartner

Rund um die Uhr, anonym und kostenfrei stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge als erste Ansprechpartner im Krisenfall zur Verfügung.

Telefonseelsorge

(0800) 111 01 11 (0800) 111 02 22

erstkontakt zum bündnis

Haben Sie Fragen an die Mitglieder des Bündnisses, suchen den richtigen Ansprechpartner oder möchten wissen, wie Sie zur Überwindung Ihrer Erkrankung am besten vorgehen? Hier helfen Ihnen die Sprecherin unseres Bündnisses und deren Vertreter weiter:

Brigitte Mothes SelbstBewusstSein e. V./ Selbsthilfegruppe "Aktiv gegen Depression"

0176/70761950 kontakt@selbsthilfe-Mail: aktiv-gegen-depression.de

Pascal Reimann Diakonie Auerbach e. V. 0176/12613009

p.reimann@diakonie-auerbach.de



Ansprechpartner und Hilfsangebote

mit unterstützung von





depression kann jeden treffen

Allein in Deutschland leiden rund 5,3 Millionen Menschen an einer Depression. Sie kann jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder. Depression ist keine "Einbildung", sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.

depression hat viele Gesichter

Nicht immer muss die depressive Verstimmtheit im Vordergrund stehen: Bei manchen überwiegt der fehlende Antrieb, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Wenn Sie das Gefühl haben oder in Sorge sind, Ihre Befindlichkeit könne mit einer Depression zusammenhängen, nutzen Sie die vielfältigen Kontakte in diesem Flyer.

depression ist behandelbar

Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die sich gut behandeln lässt. Wenden Sie sich also gerne vertrauensvoll an uns, denn Sie sind nicht allein.



selbs

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 als ein 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 den 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 Testergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenheilkunde, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

Nur "schlecht drauf"?

– oder steckt eine Depression dahinter?

Leiden Sie seit mehr als zwei ia nein Wochen unter 0 Gedrückter Stimmung Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit, auch bei sonst angenehmen Ereignissen Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/ 0 oder innerer Unruhe Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem 0 0 Selbstwertgefühl Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/ 0 oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter 0 0 Selbstkritik 7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungs-0 losigkeit Hartnäckigen Schlafstörungen 0 9. Vermindertem Appetit 10. Tiefer Verzweiflung und/ 0 oder Todesgedanken