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

Diakonisches Beratungszentrum Vogtland gGmbH
- Telefonseelsorge
- Suchtberatungsstellen in Auerbach, Oelsnitz und Plauen

Friedensstraße 24, 08523 Plauen
www.diakonieberatung-vogtland.de

DRK Kreisverband Vogtland/ Reichenbach e.V.
- Suchtberatungsstelle
- Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Humboldtstraße 45 & Albertistraße 46
08468 Reichenbach
www.drk-reichenbach.de

Helios Vogtland-Klinikum Plauen GmbH
Stationäre, tagesklinische und ambulante Angebote 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, tagesklinische und ambulante Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Bahnhofstraße 1, 08228 Rodewisch
www.skh-rodewisch.de

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

ansprechpartner

rund um die Uhr im krisenfall

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

Pascal Reimann
Diakonie Auerbach e. V.
Tel.: 0176/12613009
Mail: p.reimann@diakonie-auerbach.de

Ansprechpartner und Hilfsangebote

mit unterstützung von

STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION

DEUTSCHE BAHN STIFTUNG

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.

DEPRESSION

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.

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).

Leiden Sie seit mehr als zwei Wochen unter	ja	nein
1. Gedrückter Stimmung	○	○
2. Interesselosigkeit 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	○	○