

Hilfsangebote in Darmstadt.  
Selbsttest.  
Informationen.

## Ärztliche und therapeutische Angebote

**Niedergelassene Ärzte/innen und Psychologen/innen**  
Siehe Telefonbuch

**Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie**  
AGAPLESION ELISABETHENSTIFT Evang. Krankenhaus gGmbH  
Landgraf-Georg-Straße 100, 64287 Darmstadt  
Notfallambulanz rund um die Uhr erreichbar unter  
Tel.: 06151 403-0 (Dienstarzt)

**Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)**  
Erbacher Straße 57; 64287 Darmstadt  
Mo bis Do 9:00–16:00 Uhr, Fr. 9:00–14:00 Uhr  
Tel.: 06151 403-4601

**Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie**  
Klinikum Darmstadt GmbH, Standort Marienhospital  
Martinspfad 72, 64285 Darmstadt  
Tel.: 06151 107-4061  
psychosomatik@mail.klinikum-darmstadt.de  
online Terminvergabe auf unserer Homepage:  
www.klinikum-darmstadt.de

## Ambulante psychiatrische Dienste

**Sozialpsychiatrischer Dienst am Gesundheitsamt**  
Niersteiner Straße 3, 64295 Darmstadt  
telefonische Erreichbarkeit:  
Mo bis Fr 08:00–12:00 Uhr, Mo bis Do 12:30–16:00 Uhr  
Tel.: 06151 3309 290

**Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)**  
**Caritasverband Darmstadt e.V.**  
Wilhelminenplatz 7, 64283 Darmstadt  
Mo bis Do 08:00–16:00 Uhr, Fr 08:00–12:30 Uhr  
Offene Sprechstunde in Darmstadt: montags 14:00–16:00 Uhr  
Tel.: 06151 60960

**Sozialpsychiatrischer Verein Darmstadt e.V.**  
Dreibrunnenstr. 11, 64287 Darmstadt  
Mo bis Do 9:00–15:00 Uhr, Fr 9:00–15:00 Uhr  
Tel.: 06151 2794100  
info@spv-da.de

## Selbsthilfegruppen

**Selbsthilfebüro Darmstadt**  
Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH  
Rheinstr. 67, 64295 Darmstadt  
Sprechzeiten: Mo bis Mi 09:00–15:00 Uhr, Do 10:00–18:00 Uhr,  
bzw. nach Vereinbarung  
Tel.: 06151 8506580  
selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

## In einer Krise

**Psychiatrischer Notdienst Darmstadt e.V.**  
Fr, Sa, So und Feiertage 18:00–23:00 Uhr  
Tel: 06151 1594900

**Niedergelassenen Nervenärzte**  
Telefonische Erreichbarkeit über die Praxen und jeweilige  
Anrufbeantworter mit der Ansage einer Notdiensttelefonnummer  
außerhalb der Öffnungszeiten

**Telefonseelsorge**  
Rund um die Uhr anonyme und kostenfreie Beratung  
Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222

## Hilfe für Kinder und Jugendliche

**Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret**  
Psychosomatische Abteilung  
Dieburger Straße 31, 64287 Darmstadt  
Tel.: 06151 402-3400

**Projekt ANNA (AllesNurNichtAufgeben)**  
Junge Menschen in Krisen, Suizidprävention  
Dieburger Straße 31, 64287 Darmstadt  
Offene Sprechstunde: Mo bis Do 13:00–14:00 Uhr  
Krisentelefon: 0800 6688100  
Terminvereinbarung in Ausnahmefällen Mo bis Fr 09:00–12:00 Uhr  
Tel: 06151 402-3400

**Vitos Kinder- und Jugendambulanz für psychische Gesundheit Riedstadt**  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und  
Psychotherapie Riedstadt  
Philippsanlage 101, 64560 Riedstadt  
Tel.: 06158 183-336  
24 Stunden Bereitschaft durch den diensthabenden Arzt  
Tel.: 06158 183-0  
ambulanz-kjp.riedstadt@vitos-suedhessen.de



## Kontakt

**Darmstädter Bündnis gegen Depression e.V.**  
Dieburger Str. 200, 64287 Darmstadt  
Tel.: 0176 29848573 E-Mail: da-buendnis@gmx.de  
[www.buendnisgegendepression-darmstadt.de](http://www.buendnisgegendepression-darmstadt.de)

## Spendenkonto

Darmstädter Bündnis gegen Depression e.V.  
IBAN: DE38 5085 0150 0000 7398 63, BIC: HELADEF1DAS  
Sparkasse Darmstadt



## 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   | <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"/> |