

# DEPRESSION

*Basisinfos &  
Selbsttest*

*Anlaufstellen &  
Hilfsangebote*

*Infos über  
den Verein*



Leipziger  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION** e.V.

Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe

## Wer wir sind

Unser Verein besteht aus dem **Vorstand**, **Ehrenamtlichen** und einem **hauptamtlich** arbeitenden Team. Der Vorstand wird von den **Mitgliedern** gewählt und vom **Wissenschaftlichen Beirat** beraten. Der Leipziger Musiker Sebastian Krumbiegel unterstützt uns als **Schirmherr**. Wir sind eins von etwa 90 regionalen Bündnissen unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

## Wofür wir stehen

- für die Förderung des gesundheitlichen Wohlbefindens psychisch Erkrankter mit Depression
- für Akzeptanz und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen
- für Unabhängigkeit in religiösen und politischen Fragen und von der Pharmaindustrie
- für Gemeinnützigkeit: Unsere Arbeit ist nicht gewinnorientiert und wird aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und öffentlichen Förderungen finanziert.

Wir betrachten die Erkrankung Depression als vielseitiges Geschehen, bei dem neurobiologische Aspekte ebenso eine Rolle spielen wie psychosoziale.

In unserer Beratungs- und Aufklärungsarbeit orientieren wir uns an der *Nationalen VersorgungsLeitlinie Depression*.

# Was wir bieten

## Aufklärung

- Wissensvermittlung an Betroffene und ihr soziales Umfeld sowie an die breite Öffentlichkeit, z.B. über Infokampagnen
- Schulungen für Unternehmen, gemeinnützige Organisationen und Bildungseinrichtungen sowie ärztlich, therapeutisch und pädagogisch arbeitende Personen
- Psychoedukationsangebote für Betroffene

## Beratung

- für Betroffene und ihr soziales Umfeld
- Orientierung innerhalb der Versorgungsstruktur in Leipzig sowie Wissensvermittlung und Hilfe zur Selbsthilfe
- mit und ohne Termin zu unseren Öffnungszeiten und telefonischen Beratungszeiten

## Hilfe zur Selbsthilfe

- Unterstützung von Selbsthilfegruppen von Anfang an
- Freizeitangebote und Veranstaltungen im Bereich Sport, kreatives Schaffen, Kunst, Musik, Entspannung und Psychoedukation

*Der Austausch mit anderen Betroffenen kann die Akzeptanz der Krankheit, Widerstandsfähigkeit und Selbstwirksamkeit stärken. Wir helfen Dir dabei, eine passende Gruppe zu finden oder selbst eine zu gründen.*



*Hol Dir Hilfe.  
Sorge gut für Dich.  
Sprich darüber.*

### *Wichtige Anlaufstellen sind*

- niedergelassene Hausärzt\*innen (als erste Anlaufstelle, auch zur Abklärung körperlicher Ursachen)
- niedergelassene Psychotherapeut\*innen (für Erstgespräche, zur Diagnostik und Therapie)
- Kliniken und Institutsambulanzen
- Sozialpsychiatrische Dienste
- Psychosoziale Gemeindezentren
- Peer-Beratung und Genesungsbegleitung
- Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
- Verbände für Patient\*innen und Angehörige
- Telefon- und Online-Beratungen
- Krisendienste

*In akuten Krisen und bei Suizidgefahr wende Dich bitte an die nächste psychiatrische Klinik oder den Notdienst unter der Nummer 112.*

### *Unsere digitale Karte*

zeigt Dir Anlaufstellen und Hilfsangebote in Leipzig sowie Telefon- und Online-Angebote:

 [buendnis-depression-leipzig.de/karte](http://buendnis-depression-leipzig.de/karte)

### *Wir beraten und informieren Dich*

bei Fragen zur Leipziger Versorgungsstruktur, Selbsthilfeangeboten, Therapie- und Hilfsmöglichkeiten.

 [buendnis-depression-leipzig.de/hilfe-beratung](http://buendnis-depression-leipzig.de/hilfe-beratung)

## Was Du wissen solltest

**Eine Depression kann jede\*n treffen:** Menschen aller Geschlechter, Berufe, sozialer Verhältnisse, Charaktere, Temperamente und Altersgruppen (vom Kindes- bis ins Seniorenalter).

Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine häufig auftretende **Erkrankung** mit vielfältigen Ursachen und Auslösern.

Neben ausgeprägter **Freud- und Gefühllosigkeit** mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und auch zu Angst oder Aggression. Auch körperliche Beschwerden können eine Depression begleiten.

Es gibt leichte Formen der Depression mit erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schwerer Depression mit völligem Erliegen des Alltags.

In Deutschland erkranken schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression.

Jährlich sterben mehr als 9.000 Menschen durch **Suizid**, häufig ist die Ursache eine psychische Erkrankung, meist eine Depression.

Depression ist in der Regel **gut behandelbar** – je früher, desto besser.

Wichtig dabei sind Psychotherapie, Medikamente und Selbsthilfe. Bewegung, gesunde Ernährung und das Erlernen von Entspannungstechniken unterstützen dabei ebenso wie Verständnis und Geduld im sozialen Umfeld.

# Depression hat viele Gesichter ...

... und sie zu erkennen, ist nicht immer einfach.

Dieser Selbsttest kann Dir Hinweise geben, aber keine medizinische Diagnose ersetzen.

Kreuze „ja“ an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Dich zutrifft.

## Selbsttest

**Ich leide 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. Starke Schuldgefühle und/oder vermehrte Selbstkritik  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Negative Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Hartnäckige Schlafstörungen   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Vermindertem Appetit  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Tiefe Verzweiflung und/oder Todesgedanken  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## Auswertung

\* Wenn Du zwei der Aussagen Nr. 1 bis Nr. 3 mit „ja“ beantwortet hast *oder* insgesamt drei oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortet hast, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein.

**Wichtig:** Wenn Du Aussage Nr. 10 mit „ja“ beantwortet hast, such bitte – unabhängig von Deinem sonstigen Testergebnis – in jedem Fall schnell (not)ärztliche Hilfe auf.

## Sei dabei

### *Ehrenamtlich arbeiten –*

#### *Dein Engagement für seelische Gesundheit*

In unserem Verein engagieren sich Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen und Angehörige unterschiedlichen Alters und Hintergrunds.

Wir verstehen uns als offene Gruppe, in der Mitstreitende und Impulse, die in Einklang mit unserem Leitbild und unseren Satzungszielen stehen, jederzeit **willkommen** sind.

Wenn Du Interesse hast, unser Team ehrenamtlich zu unterstützen, melde Dich bei [ehrenamt@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:ehrenamt@buendnis-depression-leipzig.de).

### *Mitglied werden –*

#### *Deine Stimme für seelische Gesundheit*

Deine Mitgliedschaft unterstützt unser Engagement zur Förderung der seelischen Gesundheit depressiv Erkrankter. **Jede Mitgliedschaft zählt.**

Einzelpersonen, Personengruppen (z.B. Selbsthilfegruppen) sowie juristische Personen (Unternehmen, Vereine etc.) können Mitglied werden. Melde Dich einfach (siehe Kontakt)!

## Bleib informiert

Impulse für Deine seelische Gesundheit sowie Infos zu unseren Angeboten und unserer Öffentlichkeitsarbeit erhältst Du über unseren monatlich erscheinenden E-Mail-Newsletter:



[www.buendnis-depression-leipzig.de/newsletter](http://www.buendnis-depression-leipzig.de/newsletter) sowie über Instagram und Facebook:

**@leipzig\_gegen\_depression** und **fb.com/LBgDeV**

## Unterstütze uns

### Deine Spende

Du kannst mit Deiner Spende einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Situation depressiv erkrankter Menschen in Leipzig leisten.

Deine Spende hilft uns, um z.B. unsere Aufklärungsarbeit und somit den Abbau von Vorurteilen gegenüber dieser Erkrankung voranzubringen. Wir freuen uns über Unterstützung in jeglicher Höhe – **jeder Beitrag hilft!**

### Spendenkonto

Name: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Bank: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE87 3702 0500 0001 7079 00

Für eine Spendenquittung nenne uns im Verwendungszweck bitte Deine E-Mail-Adresse.

## Kontakt, weitere Informationen und Beratung unter:

✉ [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

☎ 0341 56 68 66 00

📍 Hinrichsenstr. 35 | 04105 Leipzig

🌐 [buendnis-depression-leipzig.de](http://buendnis-depression-leipzig.de)

📷 [leipzig\\_gegen\\_depression](https://www.instagram.com/leipzig_gegen_depression)

📘 [fb.com/LBgDeV](https://www.facebook.com/LBgDeV)



leipziger  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION** e.V.