



Hilfe und Orientierung bei Depression

Eine Informationsbroschüre
für Erkrankte, deren Angehörige
und Interessenten

in Leipzig

2. Auflage

Impressum

Herausgeber und Konzeption:

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
Zentrum für psychische Gesundheit
Sammelweisstraße 10
04103 Leipzig

Projektbüro und Theaterladen
Hinrichsenstraße 35
04105 Leipzig



Bildnachweis:

- S.3: Projektbüro und Theaterladen; Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
S. 9: „blonde Frau“; Gestaltung: www.pool-x.de; Foto: T. Hohenacker
S. 24: „Leuchtturm“; Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
S. 34: „Wer? Wo? Was?“ – Flyerdeckblätter: Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Psychiatriekoordination der Stadt Leipzig; Gestaltung: Durchblick / TOUMAart
S. 48: „Projekt Distel“; WEGE-Verein
S. 73: „Brücken“; Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
S. 79: „Schmetterling“; Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
S. 84: „Seelenkraftbaum“; Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Gestaltung: Ulrike Tenner, Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Auflage Nr. 2, November 2019, 1000 gedruckte Exemplare

Urheberrechtshinweis:

Die Inhalte der vorliegenden Broschüre unterliegen dem Urheberrecht. Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. behält sich alle Rechte vor. Die Vervielfältigung der Broschüre ist nur nach Absprache und mit vorheriger Genehmigung des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V. zulässig. Dies schließt auch die Online-pdf-Version der Broschüre für über den privaten Gebrauch hinausgehende Zwecke ein.

Informationsquellen:

Die Informationen zu den einzelnen Angeboten/Einrichtungen wurden in den meisten Fällen deren Websites entnommen. Diese sind beim jeweiligen Angebot mit angegeben. Die Kontaktangaben und angebotsbezogenen Textbausteine wurden mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Einrichtungen im Vorfeld des Drucks abgestimmt und von diesen genehmigt.

Haftungsausschluss:

Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieser Broschüre stehen könnten. Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber*innen verantwortlich.

Angaben ohne Gewähr:

Die vorliegende Broschüre ist kein allumfassendes Verzeichnis, d.h. wir erheben und garantieren keinen Anspruch auf eine vollständige Listung relevanter Angebote. Wir weisen zudem darauf hin, dass sich die Ansprechpartner*innen in den einzelnen Einrichtungen ändern können. Trotz größter Sorgfalt und Prüfung aller Kontakte vor dem Druck der 1. und dieser 2. Auflage können wir die uneingeschränkte Aktualität der Angaben nicht garantieren.

Bestellung der Broschüre:

Wenn Sie die Broschüre bestellen möchten, schreiben Sie eine Mail an info@buendnis-depression-leipzig.de. Sie können die Broschüre zudem kostenfrei als PDF-Datei herunterladen unter www.buendnis-depression-leipzig.de > Infomaterial.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns sehr, dass Sie unseren aktualisierten und überarbeiteten Wegweiser Depression in den Händen halten! Seit der ersten Auflage vom Oktober 2013 ist viel passiert. Ansprechpartner*innen und Kontaktdaten haben sich geändert und es kam an verschiedenen Stellen zu inhaltlichen und formalen Neuerungen. Beispielsweise geht die letzte Änderung des Psychotherapeutengesetzes mit veränderten Modalitäten bei der Suche nach einer ambulanten Psychotherapie einher und es gibt einige neue unterstützende Ansätze bei der Behandlung und Prävention von Depression. Diese Dinge finden in der 2. Auflage, die Sie in den Händen halten, Berücksichtigung.

So hoffen wir, dass es uns weiterhin mit der Broschüre gelingt, Menschen zu helfen, die von einer Depression im engeren oder weiteren Sinne betroffen sind. Häufig wird ein Mangel an Therapie- und Versorgungsangeboten beklagt. Dabei sind sehr viele Möglichkeiten neben der klassischen psychologischen Psychotherapie oder dem Besuch bei einer Fachärztin oder einem Facharzt vorhanden. Diese sind jedoch nicht alle und nicht immer bekannt. Wir möchten dabei unterstützen, Orientierung zu geben und Zugang zu relevanten Informationen und Angeboten zu schaffen.

Das Leipziger Bündnis gegen Depression engagiert sich seit seiner Gründung 2009 und seit 2013 als gemeinnütziger Verein für die Förderung

der seelischen Gesundheit psychisch Kranker mit Depression in Leipzig. Entsprechend haben wir besonderen Wert auf Angebote für Menschen mit Depressionen gelegt. Viele der hier aufgezeigten Möglichkeiten stehen aber allen Menschen zur Verfügung, die von einer psychischen Erkrankung direkt oder indirekt betroffen sind bzw. sich darüber informieren möchten.

Auch in der Zukunft möchten wir den Ratgeber aktualisieren und gegebenenfalls erweitern. Hinweise hierzu können Sie uns gern mittels der eingeleigten Rückmeldekarte zukommen lassen.

Zusätzlich zur gedruckten Ausgabe steht eine Online-Version dieser Broschüre auf unserer Internetseite www.buendnis-depression-leipzig.de als Download zur Verfügung. Sie enthält Direktlinks zu den externen Seiten und ist kostenfrei.

Mit besten Wünschen für eine anregende Lektüre und die jeweils nötige Orientierung auf allen Wegen,

Ihr Team vom
Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

1. Inhaltliche Einführung	5	3. Ambulante Versorgung durch niedergelassene Fachärzte und Psychotherapeuten	35
1.1. Wozu diese Broschüre?	5	3.1. Einführung	35
1.2. Hinweise zum Umgang mit der Broschüre	5	3.2. Hilfsangebote für die Suche nach Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen	37
1.3. Ein paar Fragen rund um Depression	6	3.3. Institute und zur Psychotherapie ermächtigte Einrichtungen	39
1.4. Die Versorgungssituation in Leipzig: Geschichte und Überblick	12		
2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig	15	4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebot	43
2.1. Stationäre Versorgung der Kliniken	15	4.1. Angebote im Bereich Arbeit	43
2.2. Ambulante Versorgung an den Kliniken	19	4.2. Angebote im Bereich Sport, Aktivität und Entspannung	49
2.3. Weitere ambulante Versorgung: Der Verbund Gemeindenahe Psychiatrie	24	4.3. Kreativangebote	51
2.4. Komplementäre Psychiatrie	27	4.4. Telefonangebote	53
2.5. Koordination & Kooperation	33	4.5. Online-Angebote	54
		4.6. Angebote für Angehörige	56
		4.7. Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien	60
		4.8. Angebote für Studierende	67
		4.9. Informationen für Menschen mit Migrationshintergrund	69
		4.10. Angebote im Bereich Wohnen	73

5.	Selbsthilfeangebote	74
6.	Weitere Beratungsangebote	76
6.1.	Allgemeine Lebens- und Sozialberatung	76
6.2.	Psychologische Beratung des Haus Steinstraße e.V.	77
6.3.	Unabhängige Patientenberatung Deutschland	77
6.4.	Rechtsberatung	78
6.5.	Ehrenamtlicher Besuchsdienst	79
7.	In einer Krise	80
8.	Weiterführende und hilfreiche Links	85
9.	Anhang	87
9.1.	Glossar	87
9.2.	Grafische Übersicht	93
9.3.	Rückmeldekarte zu dieser Broschüre	95



Projektbüro & Theaterladen des LBgD e.V.

1. Inhaltliche Einführung

1.1. Wozu diese Broschüre?

Die Beratungs-, Freizeit- und Versorgungsangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen sind in Leipzig sehr vielfältig. Die Struktur der verschiedenen Einrichtungen und *Träger* (Fachbegriffe sind kursiv dargestellt; siehe Glossar im Anhang), die sie anbieten, ist komplex. Die vorliegende Broschüre weist Betroffenen, Angehörigen, und sonstigen Interessierten den Weg zu vielen Anlaufstellen, bei denen sie Hilfe zu Gedanken und Fragen wie den folgenden bekommen:

- Nach der *Diagnose* Depression hätte ich gern jemanden gehabt, der mir einen Weg durch die verschiedenen Möglichkeiten weist
- Muss ich jetzt Medikamente nehmen?
- Ich bin Angehöriger einer Person mit depressiver Erkrankung. Wie kann ich unterstützen?
- Brauche ich eine Therapie?
- Jetzt habe ich zwar nach einem stationären Aufenthalt jede Menge Motivation, aber noch mehr Fragen. Wie geht es jetzt weiter?
- Welche Therapie könnte mir helfen und wie finde ich einen guten Therapeuten bzw. eine gute Therapeutin?
- Die Wartezeiten bis zur Therapie sind ziemlich lang. Was kann ich zur Überbrückung tun?
- Ich habe Angst, wieder ins alte Muster zu verfallen. Wer hilft mir, das zu vermeiden?

- Wie läuft das alles jetzt mit Krankschreibung, Arbeitsamt, Reha usw.?
- Was kann ich selbst tun? Wo finde ich z.B. Freizeitangebote und Selbsthilfegruppen?

1.2. Hinweise zum Umgang mit der Broschüre

Ziel dieser Broschüre ist es, einen möglichst umfassenden Überblick über Versorgungsangebote und Anlaufstellen in Leipzig für Menschen zu geben, die von Depression sowie anderen psychischen Erkrankungen betroffen sind. Die psychiatrischen Kliniken und die verschiedenen ambulanten und *komplementären* Angebote sind wichtige Säulen der Versorgungsstruktur und werden in der Broschüre näher beschrieben. Gemeinsam bilden sie den *psychiatrischen Verbund* und werden durch die Psychiatriekoordination der Stadt Leipzig miteinander abgestimmt. Gleichzeitig gibt es viele Anlaufstellen und Bereiche, z.B. die Selbsthilfe, die *administrativ* nicht unter das Dach des Verbundes fallen. Die vorliegende Broschüre geht auch auf diese Angebote ein.

Einige weitere Hinweise zur Arbeit mit der Broschüre:

- **Gesamtgliederung:** Die verschiedenen Anlaufstellen sind nach der Versorgungsstruktur in Leipzig und weiterhin thematisch zusam-

1. Inhaltliche Einführung

mengetragen. Die Einzelkapitel sind zur leichteren Orientierung farblich verschieden.

- **Gliederung der Einzelbeiträge:** In der Regel gibt es eine Vorstellung im Fließtext und die Nennung der Kontaktdaten. Bei Bereichen, die verschiedene Angebote umfassen, sind alle Kontakte unter dem Fließtext tabellarisch gelistet.
- **Infokästen:** Neben den Informationen zu den konkreten Versorgungsangeboten finden sich in der Broschüre große und kleine Infokästen, die inhaltliche Aspekte zu den jeweiligen Themen aufgreifen.
- **Glossar:** Die im Text kursiv gekennzeichneten Begriffe sind im Glossar im Anhang der Broschüre erläutert.
- **Krisenplan:** Im Kapitel 7 können Sie Ihren eigenen Krisenplan erstellen.
- **Links:** Die Broschüre enthält zahlreiche Links zu Internetseiten. In einer Online-Version der Broschüre, die auf www.buendnis-depression-leipzig.de zu finden ist, können die verlinkten Seiten per Mausklick direkt besucht werden.

1.3. Ein paar Fragen rund um Depression

Depression ist eine häufige Krankheit und man sollte zunächst Folgendes wissen:

Was ist eine Depression? Woran kann ich sie erkennen?

Eine Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, welche körperliche sowie seelische Leiden zur Folge hat. Sie kann unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialer Stellung auftreten und ist von einer depressiven Verstimmung abzugrenzen. Es gibt eindeutige *Symptome* aufgrund welcher eine *Diagnose* möglich ist. Eine Depression hat drei Hauptmerkmale: gedrückte Grundstimmung, Verlust von Interesse und Freude sowie fehlender Antrieb. Zusätzlich zu den genannten Symptomen treten häufig Schlafstörungen, negative und pessimistische Zukunftsperspektiven, ein Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, verringertes Appetit sowie eine geringere Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit.

Depression – was ist das eigentlich? Woran kann ich sie erkennen?

Häufig fällt es Betroffenen krankheitsbedingt schwer, Entscheidungen zu treffen und Emotionen wie Freude aber manchmal auch Trauer zu emp-

finden. Hinzukommen können Gefühle persönlich versagt zu haben, der Ausweglosigkeit, des Verlassenseins und einer permanent schwelenden Angst.

Nicht vernachlässigt werden dürfen körperliche Beschwerden wie Magen-, Kopf-, und Rückenschmerzen sowie Druck auf der Brust und Gewichtsverlust. Da körperliche Beschwerden häufig gemeinsam mit den psychischen Krankheitszeichen auftreten, wird die Krankheit oft erst spät erkannt.

Weiterhin treten in einer Depression häufig Suizidgedanken auf. Die allergrößte Mehrheit der jährlich ca. 10.000 Suizide in Deutschland stehen in Zusammenhang mit einer nicht erkannten oder unzureichend behandelten Depression oder anderen psychischen Erkrankung.

Deshalb: Lassen Sie sich helfen bzw. ermutigen Sie andere, sich Hilfe zu suchen, wenn Sie Anzeichen einer Depression wahrnehmen.

Insgesamt gilt: Die Symptome können von Person zu Person sehr unterschiedlich sein.

Wie entsteht eine Depression?

Wie genau eine Depression entsteht, ist noch nicht vollständig erforscht. Man weiß aber, dass Depressionen das Ergebnis des Zusammenspiels mehrerer Faktoren sind. Diese lassen sich zwei Gruppen zuordnen. Bildlich kann man es sich wie die zwei Seiten einer Medaille vorstellen: eine „Innenseite“ mit körperlichen und *genetischen* Aspekten und eine „Außenseite“, das heißt alle Umweltfaktoren, die auf eine Person einwirken. Es sind also sowohl

körperliche als auch psychosoziale Ursachen an der Entstehung einer Depression beteiligt.

Von der biologischen Seite her geht man davon aus, dass der Stoffwechsel im Gehirn beim Auftreten von Depression aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Übertragung von Impulsen zwischen Nervenzellen und den dafür notwendigen Botenstoffen ist verändert. Dieser Umstand wirkt sich auf die Gefühle und Gedanken von Betroffenen aus. Zu diesen Botenstoffen gehören neben vielen anderen das Serotonin oder die Stresshormone.

Auf der psychosozialen Seite können negative Lebenserfahrungen und Verlusterlebnisse beitragen. Ebenfalls ursächlich sind ständige Überbelastung und psychischer Druck. Es können aber auch scheinbar positive Veränderungen wie eine Beförderung, die Geburt eines Kindes oder bestandene Prüfungen eine Depression auslösen.

Manchmal lässt sich aber auch gar kein spezifischer Auslöser ausmachen und die Depression tritt ohne nachvollziehbare Erklärung, teilweise von einem Tag auf den anderen, auf. Bei diesen vielfältigen Ursachen bleibt die Frage:

Kann man Depression vorbeugen?

In den letzten Jahren ist die Prävention von Depression zunehmend in den Blickpunkt der Öffentlichkeit geraten. Es gibt jedoch leider keine eindeutigen Studien darüber, dass man der Erkrankung Depression vorbeugen kann – es kann jeden treffen. Dennoch ist es wichtig, dass jeder etwas für sein Wohlbefinden tut und für sich sorgt. Viele Ratgeber oder Angebote von Institu-

1. Inhaltliche Einführung

tionen können dabei hilfreiche Informationen liefern. In einem Flyer mit dem Titel „Was der Seele gut tut“ des Vereins Irrsinnig Menschlich e.V. werden in kurzen Aussagen wichtige vorbeugende Aspekte dargestellt, die wir hier zur Anregung beispielhaft aufzählen möchten:

- Ich nehme mich so wie ich bin.
- Ich spreche mich aus.
- Ich werde aktiv.
- Ich pflege Freundschaften.
- Ich lerne neue Fähigkeiten.
- Ich suche mir Menschen, die mir gut tun.
- Ich mache etwas Kreatives.
- Ich entspanne mich.
- Ich frage nach Hilfe.
- Ich pass auf mich auf.

Ist eine Depression behandelbar?

Die Antwort lautet ja! Entsprechend der verschiedenen Ursachen gibt es auch verschiedene Maßnahmen, die in der Behandlung zum Tragen kommen. Im Wesentlichen sind dabei drei Säulen von Bedeutung:

1. Die **Pharmakotherapie** spielt bei der Behandlung der Depression eine wichtige Rolle. Mit Hilfe von Medikamenten können neurobiologische Abläufe im Gehirn reguliert werden. Betroffene erhalten häufig Antidepressiva, die den Stoffwechsel im Gehirn wieder ins Gleichgewicht bringen. Antidepressiva machen entgegen vieler Vorurteile nicht süchtig

und verändern nicht die Persönlichkeit. Ein Infokasten zum Thema findet sich auf Seite 11.

2. Der zweite Behandlungspfeiler, der bei depressiven Erkrankungen von besonderer Bedeutung ist, ist die **Psychotherapie**. Sie widmet sich in erster Linie psychosozialen Aspekten und deren Veränderung. Dazu stehen verschiedene psychotherapeutische Verfahren zur Auswahl. Bei Depression am besten belegt ist die Wirksamkeit der *kognitiven Verhaltenstherapie*. Sie erarbeitet Tagesstrukturen, die Pflichten und angenehme Tätigkeiten ins Gleichgewicht setzen, hinterfragt negative Denkautomatismen und trainiert soziale Fertigkeiten. Weitere Informationen zum Thema Psychotherapie finden Sie im Kapitel 3.
3. Neben den zentralen Säulen gibt es **weitere Ansätze** wie Sport & Bewegung, Ergotherapie, Entspannungsverfahren, Soziotherapie und weitere Verfahren, die eher in Kliniken Anwendung finden. Dazu zählen z.B. *Wachtherapie* und *Lichttherapie*, die je nach Schwere und Art der Depression eingesetzt werden können. Bei sehr schweren und *therapieresistenten* Depressionen ist die *Elektrokrampfbehandlung* die wirksamste Behandlungsmethode.

Obwohl es zahlreiche Möglichkeiten zur Behandlung der Depression gibt, werden nur wenige Betroffene optimal behandelt. Die Ursachen hierfür sind vielfältig.

Oft können Betroffene entweder nicht die Kraft aufbringen, sich Hilfe zu holen oder aber die Krankheit bleibt durch im Vordergrund stehende körperliche Beschwerden lange unerkannt und wird unterschätzt.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass bei Ihnen, bei einem Angehörigen oder Freund*in eine Depression vorliegen könnte, sprechen Sie zunächst mit Ihrem Hausarzt oder ihrer Hausärztin darüber. Sie sind für psychische Erkrankungen eine erste Anlaufstelle und können gegebenenfalls eine Überweisung zu Fachärzt*innen oder Psychotherapeut*innen mit Ihnen besprechen. Alternativ können Sie sich im ersten Schritt auch an den für Sie zuständigen Standort des *sozialpsychiatrischen Dienstes* (siehe Kapitel 2.3) wenden.



Wer behandelt Depression?

Geht es um die Behandlung von Depression, kann es schnell zu Missverständnissen kommen. Es gibt viele Berufsgruppen, deren Bezeichnungen sehr ähnlich klingen und die in unterschiedlichem Maße an der Behandlung einer Depression beteiligt sind. Die folgenden Kurzerklärungen dieser Berufsgruppen sollen Missverständnissen vorbeugen und die Suche nach dem geeigneten Behandelnden erleichtern.

Hausärzt*innen

haben ein Medizinstudium absolviert und haben sich im Facharztbereich Innere- und Allgemeinmedizin ausbilden lassen. Sie dienen Patient*innen in der Regel als erste Anlaufstelle. Somit übernehmen sie häufig eine Art Lotsenfunktion bei medizinischen Problemen und vermitteln an entsprechende Stellen weiter. Im Falle einer Depression können Hausärzt*innen zwar Medikamente verschreiben. Jedoch haben sie keine Ausbildung in Psychotherapie.

Psychiater*innen (Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie)

haben ein Medizinstudium sowie eine psychiatrische Ausbildung zum Facharzt bzw. Fachärztin absolviert und behandeln den Großteil der Patient*innen mit Depressionen. Psychiater*innen können Medikamente verschreiben und haben auch eine Ausbildung in Psychotherapie.

1. Inhaltliche Einführung

Fachärzt*innen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

haben ein Medizinstudium sowie eine Weiterbildung im Bereich der Psychosomatik absolviert und beschäftigen sich mit der Diagnostik und Behandlung von Patient*innen mit psychosomatischen Beschwerden (Störungen, bei denen ein Zusammenspiel von psychischen und physischen Prozessen vorliegt). Zudem haben sie eine fundierte psychotherapeutische Ausbildung.

Psycholog*innen

haben ein Psychologiestudium abgeschlossen und sind in sehr vielen Bereichen wie z.B. dem Gesundheitswesen, Bildungswesen, in Verwaltung, Wirtschaft, Forschung und Entwicklung tätig. Nur wenn sie eine längere psychotherapeutische Zusatzausbildung absolvieren, können sie die Bezeichnung „Psychologischer Psychotherapeut bzw. Psychologische Psychotherapeutin“ tragen und die Psychotherapie über die Kassen abrechnen. Medikamente dürfen von Psycholog*innen nicht verschrieben werden.

Psychotherapeut*innen

können einen psychologischen oder medizinischen beruflichen Hintergrund haben. Psychologische Psychotherapeut*innen haben ein abgeschlossenes Psychologiestudium und eine abgeschlossene Psychotherapieausbildung (siehe oben). Medizinische Psychotherapeut*innen haben ein abgeschlossenes Medizinstudium und eine abgeschlossene Psychotherapiewei-

terbildung. Sie arbeiten therapeutisch und diagnostisch in unterschiedlichen Bereichen mit oder ohne *Kassenzulassung*. Tätigkeitsfelder innerhalb der ambulanten Versorgung sind z.B. in eigener *Praxis-Niederlassung* oder in Beratungsstellen. Oder auch in stationären oder teilstationären Einrichtungen und Kliniken, sowie in Forschung und Lehre.

Neurolog*innen

haben ein Medizinstudium abgeschlossen und sich auf neurologische Erkrankungen (z.B. Parkinson, Multiple Sklerose, Lähmungen) spezialisiert. Zwar können Neurolog*innen, wie andere Ärzt*innen auch, Antidepressiva verschreiben. Jedoch sind sie nicht die zuständigen Fachärzt*innen hierfür (das sind Psychiater*innen und Nervenärzt*innen).

Nervenärzt*innen/Nervenheilkunde

Ältere Bezeichnung für Fachärzt*innen der Neurologie und/oder Psychiatrie, die sowohl in der Neurologie als auch in der Psychiatrie ausgebildet sind. Sie behandeln folglich sowohl neurologische als auch psychiatrische Patient*innen und konzentrieren sich auf den Zusammenhang von organischen Nervenkrankheiten mit psychischen Störungen. Heutzutage sind die beiden Bereiche Neurologie und Psychiatrie jedoch getrennt voneinander selbstständig vertreten (siehe Neurolog*innen und Psychiater*innen). Dennoch gibt es noch Praxen, in denen Nervenärzt*innen tätig sind.

Heilpraktiker*innen für Psychotherapie dürfen (mit *Vollzulassung*) körperliche und seelische Leiden feststellen und eine eigene Therapie auch mit körperlichen Behandlungen durchführen. Sie wenden für die Therapie häufig Methoden der *Naturheilkunde* oder der *Alternativmedizin* an. Verschreibungspflichtige Medikamente und Betäubungsmittel dürfen sie nicht verordnen.

Antidepressiva – kompakt

1. Antidepressiva machen nicht süchtig und verändern nicht die Persönlichkeit!
2. Es dauert einige Zeit (ca. 10–20 Tage) bis Antidepressiva wirken. Deshalb erst einmal Geduld!
3. Sie sollten wie verschrieben eingenommen und nicht vorzeitig, abrupt oder ohne Absprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der Ärztin abgesetzt werden. Nach dem Absetzen können einige Beschwerden auftreten, z.B. Anspannung, Schweißausbrüche, Übelkeit, usw.
4. Es können Nebenwirkungen auftreten. Diese stellen sich häufig direkt zu Beginn der Behandlung ein, können aber auch dauerhaft auftreten und dosisabhängig sein. Wenn bei Ihnen Nebenwirkungen vorkommen, besprechen Sie diese bitte auf jeden Fall mit dem verschreibenden Arzt bzw. der Ärztin.

Einige häufige Nebenwirkungen und mögliche Gegenmaßnahmen, die in Absprache mit dem Arzt bzw. der Ärztin durchgeführt werden können, sind:

Mund-trockenheit → Kaugummi kauen oder saure Bonbons lutschen (mit möglichst wenig Zucker)

Niedriger Blutdruck → Trockenbürsten, Gymnastik, Wechselduschen, Rosmarin-Tee oder Kaffee trinken (in Maßen)

Magen-Darm-Probleme → Ballaststoffreiche Kost, Leinsamen, eingeweichtes Trockenobst

Unruhe → Spaziergänge, sich gezielt bewegen

Gewichtszunahme → Kalorienärmere Kost, Sport

Müdigkeit → Bewegung, frische Luft, anregende Tees

Außerdem können auftreten: Sehstörungen, sexuelle Störungen, Zittern, Schwindel, trockene Schleimhäute, Schweißausbrüche, Herz-Kreislauf-Probleme.

Bei Fragen und Bedenken wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt bzw. ihre Ärztin.

Zum Weiterlesen

Für weiterführende Grundlagen zur Erkrankung Depression und ihre Behandlungsmöglichkeiten seien folgende **Bücher** empfohlen, die über den regulären Buchhandel bezogen werden können:

- Hegerl, Ulrich & Niescken, Svenja (2008): Depressionen bewältigen: Die Lebensfreude wiederfinden: So erkennen Sie frühzeitig die Signale, finden wirksame Hilfe und beugen Rückfällen vor. Trias, Stuttgart.
- Wehner-Zott, Sabine & Himmerich, Hubertus (2010): Die Seele heilen – ein Mutmachbuch für Depressive und ihre Angehörigen. GU – Gräfe und Unzer, München.

Auch verschiedene **Internetseiten**, wie beispielsweise die der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (www.deutsche-depressionshilfe.de) geben einen guten Überblick.

Speziell um die Behandlung der Depression drehen sich die vom „Programm Nationale VersorgungsLeitlinien“ herausgegebenen Behandlungsleitlinien für Depression, von denen im Internet auch eine Version für Betroffene und Angehörige bereitgestellt wird (siehe hilfreiche Links am Ende der Broschüre).

Auf der Seite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe findet sich auch eine **Literaturliste** mit weiteren Empfehlungen.

1.4. Die Versorgungssituation in Leipzig: Geschichte und Überblick

Das psychiatrische Versorgungssystem der Stadt Leipzig beinhaltet die wesentlichen Grundsäulen der stationären, ambulanten und *komplementären* Versorgung sowie eine breite Palette weiterer Angebote. Dabei ist gerade das Netz ambulanter und sogenannter gemeindenaher Versorgungseinrichtungen neben der klassischen Krankenhauspsychiatrie umfangreich und für viele Städte Deutschlands beispielhaft.

Den Grundstein für diese Entwicklung legten Reformen im Rahmen der sozialpsychiatrischen Bewegung in Leipzig in den 1960er Jahren: In der psychiatrischen Heilanstalt Dösen wurden die Gitter von den Fenstern entfernt; im Uniklinikum das „Offene Tür System“ eingeführt. Die Rolle der Patient*innen in der *Psychiatrie* und auch die der Bezugspersonen wurde gestärkt und diese positive Entwicklung setzte sich fort. Folgende Meilensteine spielten auf dem Weg bis in die Gegenwart eine wichtige Rolle:

Erste Hälfte der 70er Jahre

Aufbau der ambulanten psychiatrischen Versorgung mit dem Ziel der gemeindenahen Betreuung von Menschen mit chronisch-psychischen Erkrankungen.

ab 1975

Entwicklung des Konzepts der *Sektorisierung* (siehe unten) mit dem Ziel der Integration der stationären und ambulanten Einrichtungen der *Psychiatrie* in das allgemeine Betreuungssystem und den sozialen Lebensraum der Patient*innen.

1976

Erstmalige Umsetzung des gemeindezentrierten, sektorisierten Betreuungskonzepts. Jeder Sektor gilt als Versorgungsstruktur, bestehend aus einer Klinik für stationäre Aufenthalte, tagesklinischen Angeboten und *komplementärer* psychiatrischer Versorgung für die ambulante Betreuung. Parallel entstanden *neuropsychiatrische Abteilungen* in allen *Polikliniken* Leipzigs.

1980

Entschluss zur Umsetzung des Leipziger Modells in der gesamten DDR. Schrittweise Integration der ambulanten Versorgungseinrichtungen für jeden Sektor in die regionalisierte psychiatrische Versorgungsstruktur.

1981

Erscheinen der „Konzeption zur Entwicklung der ambulant-medizinischen Grundbetreuung“ und Beschluss desweiteren Ausbaus und der Verfestigung des Sektorgedankens, sowie der Einrichtung weiterer Tageskliniken und anderer therapeutischer Versorgungseinrichtungen.

Um die Wende und mit der Wiedervereinigung

Bemühungen zur Demokratisierung der Gesellschaft werden durch Betroffene und Angehörige auch auf die psychiatrische Versorgung übertragen. Es etablieren sich mehrere psychosoziale (Hilfs-)Vereine und in der Riebeckstraße 63 wird ein Enthospitalisierungsprojekt realisiert.

1991–93

Bundesmodellprojekt: die an den *Polikliniken* befindlichen Abteilungen für *Psychiatrie* werden zu einer städtischen Einrichtung als *regelfinanzierte Leistung* (heute *Verbund Gemeindenahe Psychiatrie*, siehe ab Kapitel 2.3)

1997–99

Einführung einer regionalisierten Pflichtversorgung mit der Psychiatrieplanung. Die *komplementäre* Versorgung der Stadt wird mit Trägervereinen vertraglich gesichert.

Bis heute ist das Leipziger Versorgungsbild aufgrund dieser Entwicklung wesentlich durch die *Sektorisierung* und gemeindenahe psychiatrische Angebote geprägt.

Die *Sektorisierung* hat dabei u. a. für die Zuweisung von Patient*innen zu den psychiatrischen Kliniken eine Bedeutung. Je nach Postleitzahlengebiet ist jeder Stadtbereich einem der vier Versorgungssektoren zugeteilt, die nachfolgend ab-

1. Inhaltliche Einführung

gebildet sind. Die zuständige Sektorklinik ist im Notfall zur Aufnahme verpflichtet.



- orange:** Sektor I –
Helios Park-Klinikum Leipzig
- gelb:** Sektor II –
Helios Park-Klinikum Leipzig
- oliv:** Sektor III –
Universitätsklinikum Leipzig
- grün:** Sektor IV –
Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz

Sektoren zur psychiatrischen Versorgung der Stadt Leipzig (aus dem Psychiatriebericht der Stadt Leipzig 2014 entnommen)

Zum Weiterlesen

Ausführlichere Informationen zur Geschichte der *Psychiatrie* in Leipzig enthält die Broschüre „*Als die Gitter fielen... – Das sozialpsychiatrische Reformprojekt in Leipzig*“, die auf der Homepage der Stadt Leipzig zum Download bereitsteht:

www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheits/psychiatrische-und-psychoziale-hilfe/ > Downloads > Geschichte der Sozialpsychiatrie.

2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig

Der *psychiatrische Verbund* der Stadt Leipzig besteht aus stationären und ambulanten Versorgungsangeboten sowie Einrichtungen der komplementären *Psychiatrie*.

Ziel des Verbundes ist es, eine ganzheitliche Versorgung bei der Behandlung psychischer Erkrankungen zu leisten, bei der auch die sozialen Fragen nach Arbeit, Beschäftigung, Wohnen und *Tagesstrukturierung* eine wichtige Rolle spielen.

Die drei Teilbereiche und zugehörige Einrichtungen werden auf den folgenden Seiten näher erläutert.

2.1. Stationäre Versorgung der Kliniken

Stationäre Versorgung bedeutet Behandlung innerhalb einer Klinik (auf Station). Der Patient bzw. die Patientin erhält sowohl tagsüber als auch nachts Betreuung, verbringt also die Nächte im Krankenhaus.

Ist es egal, in welche Klinik ich
gehe?

Menschen bei denen eine stationäre Behandlung angeraten ist, die sich jedoch noch nicht in einer akuten Krise befinden, haben die Möglichkeit sich in einer Klinik ihrer Wahl (auch über Leipzig hinaus) anzumelden und über freie Behandlungsplätze und einen möglichen Zeitpunkt zu informieren, um dort eine stationäre Behandlung durchzuführen.

Dies ist mitunter empfehlenswert, wenn spezielle Therapieformen für eine Behandlung empfohlen werden oder wenn aus privaten Gründen ein bestimmter Ort zweckvoll erscheint.

Jedoch muss hier mit Wartezeiten auf einen Therapieplatz gerechnet werden. Eine Suche der psychiatrischen Kliniken in Deutschland finden Sie auf der Seite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/klinikadressen).

In Leipzig ist jeder Stadtteil einem von vier Sektoren zugeordnet. Jedem Sektor ist eine psychiatrische Klinik zugeteilt. Das Helios Park-Klinikum Leipzig übernimmt die Versorgung für zwei Sektoren. Als Patient*in wird man in der Regel der Klinik zugeordnet, die laut der eigenen Postleitzahl für den zugehörigen Sektor zuständig ist. Die zugehörige Klinik ist im Notfall zur Aufnahme verpflichtet. Eine *Vorstellung* kann zu jeder Tages- und Nachtzeit erfolgen. Die Sektoren und zugehörigen Kliniken sind die folgenden:

2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig

Sektor Leipzig Nord, Nord-West, Alt-West:

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik – Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz

Die Klinik für *Psychiatrie, Psychotherapie* und *Psychosomatik* des Sächsischen Krankenhauses Altscherbitz befindet sich in Schkeuditz. Sie ist eine von drei Kliniken dieses Fachkrankenhauses für Psychiatrie und Neurologie, das außerdem über Tageskliniken, Ambulanzen, medizinische Versorgungszentren sowie verschiedene *Diagnostik- und Funktionsbereiche* verfügt. Die Klinik für Psychiatrie hat als Heilanstalt eine über 100jährige Geschichte. Zum Leistungsspektrum gehören u. a. eine Mutter-Kind-Einheit, die für Mütter mit *post-partaler* Depression geeignet ist, und eine spezielle Psychotherapiebehandlung für Patient*innen mit Altersdepression. Auf allen Stationen und in den Tageskliniken werden *Psychoedukationsgruppen* für depressive Patient*innen durchgeführt.

Sektor Leipzig Süd:

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie – Universitätsklinikum Leipzig AöR

Für den Leipziger Süden fungiert die Klinik und Poliklinik für *Psychiatrie* und *Psychotherapie* des Universitätsklinikums als Klinik.

Die Klinik, die in unmittelbarer Nähe von Friedenspark und Deutscher Nationalbibliothek im

Zentrum für Psychische Gesundheit ansässig ist, verfügt über eine Schwerpunktstation für *affektive Störungen*. Die Behandlung umfasst in Absprache mit den Patient*innen meist eine Kombination aus pharmakologischen und psychotherapeutischen Angeboten. Zudem kommen Therapiemaßnahmen wie *Lichttherapie, Schlafentzugsbehandlung* sowie die *Elektrokrampfbehandlung* in Frage.

Sektor Leipzig Mitte, Nordost, Ost, Südost, West, Südwest:

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie – Helios Park-Klinikum Leipzig

In unmittelbarer Nachbarschaft zum Herzzentrum im Leipziger Südosten gelegen, wurde das Helios Park-Klinikum Leipzig bereits im Jahr 1901 als „Heilanstalt Dösen“ gegründet. Heute verfügt es über drei *somatische* Behandlungszentren und ein Zentrum für Seelische Gesundheit, zu dem zwei psychiatrische Kliniken und eine Fachklinik für Suchterkrankungen gehören. Bei der Behandlung kommen sowohl psychotherapeutische und *soziotherapeutische* als auch *biologische Verfahren* zum Einsatz.

Alle drei Kliniken verfügen auch über tagesklinische Angebote. Diese werden häufig als teilstationär bezeichnet, da der Patient bzw. die Patientin tagsüber auf Station ähnlich wie im stationären *Setting* versorgt und behandelt wird. Die Nacht verbringt er oder sie jedoch in der eigenen Woh-

nung, weshalb die Tageskliniken der ambulanten Versorgung zugeordnet sind und nachfolgend vorgestellt werden.

Wenn für Eltern bzw. einen alleinerziehenden Elternteil akut ein stationärer psychiatrischer Klinik-Aufenthalt nötig, gibt es in Leipzig Hilfen, die wir im Kapitel 4.7. näher erläutern.

2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig

Kontakt Daten zu den Kliniken:

Klinik	Sektor	Kontakt	Internet
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik – Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz	Leipzig Nord, Nord-West, Alt-West	Leipziger Straße 59 04435 Schkeuditz Tel.: 034204/87-0 E-Mail: Poststelle@skhal.sms.sachsen.de Sekretariat: Frau Müßig Tel.: 034204/87 4306 E-Mail: Elke.Muessig@skhal.sms.sachsen.de	www.skhaltscherbitz.sachsen.de
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie – Universitätsklinikum Leipzig AöR	Leipzig Süd	Semmelweisstraße 10 04103 Leipzig Sekretariat: Tel.: 0341/97 24 53 0 E-Mail: Marie-Susan.Krause@medizin.uni-leipzig.de	www.psychiatrie.uniklinikum-leipzig.de
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Helios Park-Klinikum Leipzig	Leipzig Mitte, Nordost, Ost, Südost, West, Südwest	Morawitzstraße 2 04289 Leipzig Sekretariat der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie: Frau Ebnetter Tel.: 0341/86 41 26 1 E-Mail: Kerstin.Ebnetter@helios-gesundheit.de	www.helios-gesundheit.de/kliniken/leipzig-park-klinikum/

2.2. Ambulante Versorgung an den Kliniken

Ambulante Versorgung bedeutet, dass der Patient bzw. die Patientin nicht stationär untergebracht ist, sondern nur tagsüber oder zeitweise, z.B. im Rahmen regelmäßiger Termine die entsprechenden Einrichtungen zur Behandlung besucht.

Tageskliniken

Tageskliniken ermöglichen es Patient*innen, die noch oder wieder in ihrer eigenen Wohnung zu-rechtkommen, tagsüber eine Reihe von Therapien zu erhalten, ohne das gewohnte Umfeld komplett zu verlassen. In der Regel umfassen die Therapiezeiten die Stunden von 8:00 bis 16:00 Uhr an den Werktagen. Die Nächte und Wochenenden werden nicht in der Einrichtung, sondern in der eigenen Wohnung verbracht.

Die Aufnahme kann über folgende Kanäle erfolgen:

- im Anschluss an eine stationäre Behandlung in Absprache mit dem behandelnden Psycholog*innen oder dem Arzt bzw. Ärztin
- durch Überweisung von ambulanten Hausarzt*innen bzw. Facharzt*innen
- durch Überweisung durch eine Institutsambulanz

In Leipzig gibt es sowohl an den Kliniken als auch an vier von fünf Standorten des Verbundes Ge-

meindenaher *Psychiatrie* Tageskliniken. Während letztere im Kapitel 2.3 vorgestellt werden, nachfolgend die Kontaktdaten der Tageskliniken an den Kliniken:

2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig

Tagesklinik	Sektor	Kontakt	Internet
Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz	Leipzig Nord, Nord-West, Alt-West	<p>Tagesklinik Altscherbitz Leipziger Straße 59 04435 Schkeuditz Tel.: 0342/04 87 41 80</p> <p>Tagesklinik Eilenburg Wilhelm-Grune-Straße 5–8 04838 Eilenburg Tel.: 0342/04 87 45 88</p> <p>Sozialpsychiatrisches und Psychotherapeutisches Zentrum Markranstädt Zwenkauer Straße 15 04420 Markranstädt Tel.: 0342/04 87 25 62</p>	www.skh-altscherbitz.sachsen.de
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie -Universitätsklinikum Leipzig AöR	Leipzig Süd	Semmelweisstraße 10 04103 Leipzig Tel.: 0341/97 24 54 6	www.psychiatrie.uniklinikum-leipzig.de
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Helios Park-Klinikum Leipzig	Leipzig Mitte, Nordost, Ost, Südost, West, Südwest	Morawitzstraße 2 04289 Leipzig Tel.: 0341/86 41 36 0	www.helios-gesundheit.de/kliniken/leipzig-park-klinikum

Institutsambulanzen

Eine Institutsambulanz ist ein ambulantes Behandlungsangebot von Fachkrankenhäusern, das sich vor allem an Menschen mit chronischen Erkrankungen und Notfallpatient*innen richtet. Die Behandlung in einer Institutsambulanz ist häufig als Nachsorge nach einem Klinikaufenthalt bzw. im Notfall möglich.

Die Anmeldung erfolgt i.d.R. durch Überweisung des Arztes bzw. der Ärztin:

- Hinweis:
Chipkarte der Krankenversicherung mitnehmen,
privatversicherte Patient*innen unterschreiben einen monatlichen Leistungserfassungsschein
- In akuten Krisensituationen:
unabhängig vom Wohnort des Patienten bzw. der Patientin ist eine *Konsultation* zur Abklärung der Notwendigkeit einer fachärztlichen Behandlung möglich

2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig

Kontaktdaten, Besonderheiten und Öffnungszeiten der Psychiatrischen Institutsambulanzen (PIA):

Einrichtung	Sektor	Kontakt	Internet	Sprechzeiten
<p>Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz</p> <p><i>Depressionsspezifisches Angebot:</i> Psychoedukationsgruppe für Patient*innen mit Depressionen sowie Gruppen für Patientinnen mit Wochenbettdepression und Schwangerschaftsdepression; Psychotherapeutische <i>Vorschaltambulanz</i></p>	Leipzig Nord, Nord-West, Alt-West	<p>PIA Altscherbitz Leipziger Straße 59 04435 Schkeuditz Tel.: 034204/87 20 30</p> <p>PIA Eilenburg Wilhelm-Grune-Str. 5-8 04838 Eilenburg Tel.: 034204/87 25 85</p> <p>PIA Markranstädt Zwenkauer Str. 15 04420 Markranstädt Tel.: 034204/87 20 42</p>	www.skh-altscherbitz.sachsen.de	<p>Mo.: 8:00–18:30</p> <p>Di.: 8:00–18:00</p> <p>Mi.: 8:00–18:30</p> <p>Do.: 8:00–18:30</p> <p>Fr.: 8:00–14:00</p>

2.2. Ambulante Versorgung an den Kliniken

Einrichtung	Sektor	Kontakt	Internet	Sprechzeiten
<p>Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie – Universitätsklinikum Leipzig AöR</p> <p><i>Depressionsspezifisches Angebot:</i> Ambulanz für <i>Affektive Störungen</i>, regelmäßige Angehörigen-sprechstunde</p>	Leipzig Süd	<p>PIA Uniklinik Semmelweisstr. 10 04103 Leipzig Tel.: 0341/97 24 30 4</p>	<p>www.psychiatrie.uniklinikum-leipzig.de</p>	<p>Mo.: 8:00–16:30</p> <p>Di.: 8:00–16:30</p> <p>Mi.: 8:00–16:30</p> <p>Do.: 8:00–17:30</p> <p>Fr.: 8:00–15:30</p>
<p>Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Helios Park-Klinikum Leipzig</p> <p><i>Depressions-spezifisches Angebote, Krisenintervention in akuten Notlagen</i></p>	Leipzig Mitte, Nordost, Ost, Südost, West, Südwest	<p>PIA Helios Park-Klinikum Morawitzstr. 2 04289 Leipzig Tel.: 0341/86 41 11 0</p> <p>Im psychiatrischen Notfall:</p> <p>Notfallaufnahme Helios-Park-Klinikum: Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig</p> <p>Anmeldung psychiatrischer Notfallpatienten unter: Tel.: 0341/86 42 40 1</p>	<p>www.helios-gesundheit.de/kliniken/leipzig-park-klinikum</p>	<p>Mo.–Fr.: 8:00–16:00</p>

2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig

2.3. Weitere ambulante Versorgung: Der Verbund Gemeindenahe Psychiatrie

Der Verbund Gemeindenahe *Psychiatrie* bietet sowohl ambulante als auch teilstationäre Behandlung und Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder psychosozialen Problemen in seinen Stadtteilzentren an. Dadurch wird auch die Verknüpfung von psychologisch-psychiatrischer und psychosozialer Betreuung ermöglicht. Die fünf Standorte sind über das Stadtgebiet Leipzigs verteilt.

Der Verbund Gemeindenahe Psychiatrie ist beim Klinikum St. Georg gGmbH angegliedert. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter <https://www.sanktgeorg.de/patienten-besucher/verbund-gemeindenahe-psychiatrie.html>. Über die angegebene Homepage kann auch der Flyer des Verbundes heruntergeladen werden, der den folgenden Seiten als Informationsgrundlage diente.

Die fünf Standorte verfügen über vielfältige, standortabhängige Leistungsangebote. Sie sind in der folgenden Tabelle gelistet und auf den nachfolgenden Seiten näher beschrieben.



2.3. Weitere ambulante Versorgung: Der Verbund Gemeindenahe Psychiatrie

Standort	Einrichtungen	Kontakt	Öffnungszeiten
I. Alt-West/Südwest	Tagesklinik, Sozialpsychiatrischer Dienst, Institutsambulanz	Leiterin: Dr. med. Silvia Ruffert Friesenstraße 8 04177 Leipzig Tel.: 0341/44 42 22 0	wochentags in der Regel von 8:00 bis 16:00 Uhr (ein Standort bis 19:00 Uhr erreichbar)
II. Grünau (Miltitz/West)	Tagesklinik, Sozialpsychiatrischer Dienst, Institutsambulanz	Leiterin: Dipl.-Med. Elke Sack Karlsruher Str. 54 04209 Leipzig Tel.: 0341/41 53 89 0	
III. Mitte/ Nord/Nord-West	Tagesklinik, Sozialpsychiatrischer Dienst, Institutsambulanz	Leiterin: Dipl.-Med. Ute Kanitz Eitingonstraße 12 04105 Leipzig Tel.: 0341/35 53 44 00	
VI. Nordost	Sozialpsychiatrischer Dienst, Institutsambulanz	Leiter: Christoph Petzold Kieler Straße 65 04357 Leipzig Tel.: 0341/23 18 93 0	
V. Süd/Südost/Ost (anteilig)	Tagesklinik, <i>Sozialpsychiatrischer Dienst</i> , Institutsambulanz	Leiterin: Dipl.-Med. Maria Nollau Holzhäuser Str. 74 04299 Leipzig Tel.: 0341/86 92 06 0	

Für Behandlungen bei Ärzt*innen und Psycholog*innen im gesamten Verbund sind immer Terminvereinbarungen notwendig.

2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig

Tageskliniken

Die Tageskliniken des *Verbundes Gemeindenahe Psychiatrie* bieten insgesamt 60 Plätze für Menschen ab dem 18. Lebensjahr. Sie stellen eine alternative Behandlungsmöglichkeit zur vollstationären psychiatrischen Behandlung dar und können auch in Krisensituationen schnelle Hilfe bieten. Durch die zeitlich begrenzte Betreuung tagsüber haben Tageskliniken den Vorteil, dass das soziale Umfeld während der Behandlung erhalten bleibt. Die Therapie erfolgt als Einzel- und Gruppentherapie durch ein Therapeutenteam. Die Behandlung in der Tagesklinik dauert, nach einer kurzen Orientierungsphase von 14 Tagen, vier bis 12 Wochen. Die Aufnahme zur Behandlung in der Tagesklinik erfolgt direkt über die Institutsambulanz, ist aber auch über Anmeldung mit Krankenhauseinweisungsschein durch den ambulanten Facharzt bzw. die Fachärztin oder den Hausarzt bzw. Hausärztin sowie nach stationärer Behandlung nach Absprache mit den behandelnden Ärzt*innen oder Psycholog*innen möglich.

Institutsambulanzen

Eine Institutsambulanz ist an den fünf Standorten vorhanden und zugänglich für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen und in psychischen Krisensituationen. Das Behandlungsteam besteht aus Fachärzt*innen für *Psychiatrie* und *Psychotherapie* sowie Neurologie, Psycholog*innen, Ergo- und *Physiotherapeut*innen* sowie Krankenschwestern und Krankenpflegern. Die Institutsambulanzen arbeiten diagnostisch und therapeutisch. Sie

bieten individuell abgestimmte *Pharmako-* und *Psychotherapie*, *Psychoedukation*, *Entspannungsverfahren* sowie Ergo- und Physiotherapie und Ernährungsberatung an.

Sozialpsychiatrischer Dienst

Der *sozialpsychiatrische Dienst* (SPDi) gewährleistet an den fünf Standorten eine wohnortnahe Versorgung. Ansprechpartner*innen sind *Sozialpädagog*innen*, Ärzt*innen für *Psychiatrie* und *Psychotherapie* und Krankenschwestern bzw. Krankenpfleger.

Wenn ich im Alltag noch Probleme habe, wer kann mich dann unterstützen?

Die Kontaktaufnahme ist telefonisch, direkt am Standort oder durch Hausbesuch möglich. Die Hilfestellung ist auf Menschen mit psychosozialen Problemen, deren Angehörige, enge Bezugspersonen und Betreuer*innen ausgerichtet. Grundanliegen ist es, dass entsprechende Hilfe leicht erreichbar und so vernetzt ist, dass jedem und jeder nach Möglichkeit zeitnah genau die Hilfe zukommt, die er oder sie benötigt.

Tätigkeitsschwerpunkte des SPDi sind:

- Koordination psychosozialer Maßnahmen im Betreuungssektor

- *psychosoziale Beratung*
- Hilfeleistung bei Behördenangelegenheiten
- Vermittlung von Hilfsmöglichkeiten
- Bewältigung von Alltagsproblemen
- Hausbesuche
- *tagesstrukturierende Angebote* für Menschen mit psychischen Störungen
- *Sozialtraining*
- Spiele und Planung gemeinsamer Feiern, Veranstaltungen und Fahrten
- sportliche Aktivitäten (z.B. Tischtennis, Bowling)
- Koordination der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaften
- Begegnungen für Senioren und Seniorinnen
- störungsspezifische Selbsthilfegruppen (Psychosen, Depressionen)
- Angehörigengruppen

Gesprächsangebote bei Krisen

Ebenfalls durch den *Verbund Gemeindenaher Psychiatrie* wird das Psychosoziale Beratungstelefon ab 05.01.2019 (Einstellung Leipziger Krisentelefon zum 01.01.2019) betrieben. Es wird im Kapitel 7 „In einer Krise“ näher vorgestellt.

2.4. Komplementäre Psychiatrie

Die *komplementäre Psychiatrie* umfasst Angebote, die ergänzend oder als Alternative (komplementär) zur klassischen Krankenhauspsychiatrie und medizinisch-therapeutischen Versorgung an

den Standorten angeboten werden. Sie können eine Versorgung gewährleisten, ohne dass die Betroffenen dadurch ihre gewohnten Lebensräume verlassen müssen. Ziel ist es, Ausgrenzung zu verhindern, Selbsthilfe zu stärken und die Verantwortung für die Genesung so weit als möglich bei den Personen selbst und ihrer natürlichen Lebensgemeinschaft zu belassen. *Niedrigschwellige* Angebote liefern Betroffenen so eine gemeinde- und lebensnahe sowie unmittelbare Hilfe.

Ich möchte gern wieder unter Menschen sein und Interessen nachgehen. Wo kann ich das machen?

Psychosoziale Gemeindezentren

Die Zentren der *komplementären* Versorgung sind die psychosozialen Gemeindezentren in den verschiedenen Stadtgebieten Leipzigs. Hier erhalten Betroffene Hilfe und Beratung in sozialrechtlichen Fragen, bei praktischen Dingen des alltäglichen Lebens, wie beispielsweise Unterstützung bei Behördengängen und bei der Vermittlung weiterer Hilfsmöglichkeiten. Es werden außerdem Begegnungsorte, Kontaktcafés und Freizeitangebote für Betroffene, Angehörige und Interessierte bereitgestellt, die Austausch und Selbsthilfe ermöglichen. Ebenso sind gezielte, individuelle *Ergotherapie* und *Soziotherapie* im Angebot enthalten und

2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig

es wird an den Standorten eine Essensversorgung sichergestellt.

Neben den stadtteilbezogenen Gemeindezentren sind auch der WEGE-Verein und der Durchblick Verein psychosoziale Gemeindezentren. Sie werden bei den stadtübergreifenden Angeboten näher vorgestellt.

Die psychosozialen Gemeindezentren haben zielgruppenspezifische Angebote, die von Standort zu Standort etwas variieren. Alle sind eine wichtige Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Die nachfolgende Tabelle listet die Gemeindezentren und ihre zugehörigen Kontaktdaten.

Gemeindezentrum/Träger	Kontakt	Internet
Gemeindezentrum Süd, Südwest, Altwest Träger: Das Boot gGmbH – Sozial-psychiatrisches Zentrum	Arndtstraße 66 04275 Leipzig Tel.: 0341/22 57 81 5 E-Mail: ob@das-boot-ggmbh.de Beratungsstelle Süd Arndtstraße 66 04275 Leipzig Tel.: 0341/22 57 81 5 Beratungsstelle Südwest Siemensstraße 18 04229 Leipzig Tel.: 0341/39 29 52 47	das-boot-ggmbh.de/de/

Gemeindezentrum/Träger	Kontakt	Internet
<p>Gemeindezentrum Ost, Südost</p> <p>Träger: Gutshof Stötteritz e.V.</p>	<p>Tageszentrum „Vielfalt“ Oberdorfstraße 15 04299 Leipzig Tel.: 0341/86 31 75 0 E-Mail: TZV@gutshof-stoetteritz.de</p> <p>Kontakt- und Beratungsstelle Tel.: 0341/86 31 75 5 E-Mail: KOB@gutshof-stoetteritz.de</p>	<p>www.gutshof-stoetteritz.de</p>
<p>Gemeindezentrum „BLICKWECHSEL“ Leipzig Mitte, -Nord, -Nordwest</p> <p>Träger: Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V.</p>	<p>Einrichtungsleiterin: Mirjam Heeger Eisenacher Straße 44 04155 Leipzig E-Mail: blickwechsel@diakonie-leipzig.de</p> <p>Beratungsstelle Eisenacher Str. 44 Tel.: 0341/561 14 0</p>	<p>www.blickwechsel.diakonie-leipzig.de</p>
<p>Gemeindezentrum Nordost</p> <p>Träger: Städtischer Eigenbetrieb Behindertenhilfe</p>	<p>Bochumer Straße 26 04357 Leipzig</p> <p>Tel.: 0341/60 96 68 0 E-Mail: gemeindezentrum@seb-leipzig.de</p>	<p>www.seb-leipzig.de/einrichtungen/psgz</p>
<p>Gemeindezentrum West (Grünau)</p> <p>Träger: Soziale Dienste in Sachsen GmbH</p>	<p>Ringstraße 215 04209 Leipzig</p> <p>Tel.: 0341/42 40 04 6 E-Mail: kob-leipzig@traegerwerk-sachsen.de</p>	<p>www.traegerwerk-sachsen.de/angebote-und-leistungen/erwachsene-und-senioren/beratungsstellen/psychosoziales-gemeindezentrum-kontakt-und-beratungsstelle/</p>

2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig

Weitere, stadtübergreifende Angebote

Die folgenden Organisationen und Vereine sind ebenfalls in den *psychiatrischen Verbund* integriert. Sie arbeiten stadtübergreifend, d.h. sie sind keinem bestimmten Sektor zugeordnet und richten sich an alle Leipziger*innen. Sie werden zunächst kurz inhaltlich vorgestellt. Die Kontaktdaten finden sich nachfolgend tabellarisch.

Interessengemeinschaft für psychiatrisch Betroffene

„Durchblick e.V.“

Der Durchblick e.V. versteht sich als solidarische Gemeinschaft von Psychiatrieerfahrenen, Angehörigen und nahen Bezugspersonen, die sich gegenseitige Hilfe und moralischen Rückhalt geben. Der Durchblick e.V. ist Gründer und *Träger* des Sächsischen Psychiatriemuseums. Als Anlaufstelle bietet der Durchblick e.V. bei psychosozialen Krisen regelmäßige Beratungs- und Gesprächsmöglichkeiten, ambulant betreutes Wohnen, verschiedene Literatur- und Kunstgruppen und Ausstellungen an. Außerdem koordiniert der Verein im Auftrag der Stadt Leipzig die Tätigkeit der Patientenfürsprecher*innen. Dies sind freiwillige, vom Oberbürgermeister bestellte Personen, die sich unabhängig von jeder Institution für die Belange von stationär untergebrachten Psychiatriebetroffenen einsetzen.

WEGE e.V. – Verein Angehöriger und Freunde psychisch Kranker

Der WEGE e.V. vertritt seit 1995 die Interessen von Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihrer Angehörigen in Leipzig. Im Vereins-sitz in der Lützner Straße werden vielfältige Beratungsangebote und Projekte realisiert. Es finden vor Ort verschiedene Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen statt. Hierzu zählt auch ein Gesprächskreis für Angehörige nach *Suizid*.

Wer kann die Fragen der Angehörigen beantworten?

Außerdem unterhält der Verein ambulante Wohnangebote und mit dem „Haus Chiron“ eine *sozialtherapeutische* Wohngemeinschaft für junge Frauen und Männer mit einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis.

Mehr Informationen zu den einzelnen Projekten erhalten Sie direkt beim WEGE-Verein, im Internet und teilweise auch bei themenverwandten Unterkapiteln in dieser Broschüre.

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Das Leipziger Bündnis gegen Depression wurde im Jahr 2009 im Rahmen eines EU-geförderten Projektes gegründet und arbeitet seit Juli 2013 als eingetragener, gemeinnütziger Verein. Das übergeordnete Ziel der Initiative ist es, einen Beitrag

zur Verbesserung der Versorgung von Menschen mit depressiven Erkrankungen in Leipzig zu leisten. Besondere Schwerpunkte bilden derzeit der Theaterladen „Selbst & Los“, das Projekt SelBAA (Selbsthilfe stärken, Beraten, Aufklären, Aktivieren) sowie Aktivitäten, die in der Öffentlichkeit über die Erkrankung Depression aufklären. Zudem nehmen die Beratung von Betroffenen und Angehörigen sowie die Kooperation und Vernetzung mit anderen Einrichtungen und Vereinen eine bedeutende Rolle ein. Weitere Informationen erhalten Sie direkt beim Verein sowie in relevanten Unterkapiteln dieser Broschüre.

Projektbüro des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Kontakt:

Projektbüro des LBgD e.V.

Hinrichsenstraße 35

04105 Leipzig

Ansprechpartner:

Sebastian Bammel

E-Mail: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

Telefon: 0341/67 93 57 24

Sprechzeit für Interessierte im Projektbüro (außer an Feiertagen):

Mo.: 14:00–15:30

Di.: 9:30–12:00

Mi.: 14:30–16:00

Irrsinnig Menschlich e.V.

Psychische Erkrankungen beginnen oft schon im Jugendalter. Doch häufig vergehen mehrere Jahre, bis Betroffene Hilfe suchen. Die größte Hürde für sie ist die Angst, stigmatisiert zu werden. Der Verein verkürzt mit seiner Präventionsarbeit in Schule, Studium und Arbeit diese Zeitspanne. Damit hilft der Verein jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen.

Das Programm für Schulen „Verrückt? Na und! Psychisch fit lernen“: Das sind Schultage für Schüler und ihre Lehrkräfte klassenweise ab Klasse 8.

Das Programm für Hochschulen „Psychisch fit studieren“: Das ist ein Präventionsprogramm von Irrsinnig Menschlich e.V. gemeinsam mit Hochschulen.

Das Forum für Studierende macht das „schwierige“ Thema psychische Krisen im Hörsaal besprechbar. Das bedeutet, Ängste und Vorurteile abzubauen, Zuversicht und Lösungswege zu vermitteln, Studienabbrüchen vorzubeugen und Studienerfolg zu fördern.

2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig

Einrichtung	Kontakt	Internet
Durchblick e.V. Interessengemeinschaft für psychiatrisch Betroffene	Mainzer Straße 7 04109 Leipzig Tel.: 0341/14 06 14 0 E-Mail: verein@durchblick-ev.de	www.durchblick-ev.de
WEGE e.V. – Verein Angehöriger und Freunde psychisch Kranker	Lützner Straße 75 04177 Leipzig Tel.: 0341/91 28 31 7 E-Mail: info@wege-ev.de	www.wege-ev.de
Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.	Vereinsitz: Zentrum für Psychische Gesundheit Sammelweisstraße 10 04103 Leipzig E-Mail: info@buendnis-depression-leipzig.de Projektbüro & Theaterladen Hinrichsenstraße 35 04105 Leipzig Tel.: 0341/67 93 57 24	www.buendnis-depression-leipzig.de
Irrsinnig Menschlich e.V.	Erich-Zeigner-Allee 69–73 04229 Leipzig Tel.: 0341/22 28 99 0 E-Mail: info@irrsinnig-menschlich.de	www.irrsinnig-menschlich.de

2.5. Koordination & Kooperation

Der Psychiatriekoordinator der Stadt Leipzig, Herr Thomas Seyde, sitzt im Gesundheitsamt und ist für die Koordinierung der Aktivitäten im Rahmen des *psychiatrischen Verbundes* zuständig. Zu seinen Aufgaben gehören:

- bedarfsgerechte Planung und Koordinierung der Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Einsatz für die Belange psychisch erkrankter Menschen und deren Angehörige
- Vermittlung zwischen Stadtverwaltung und psychiatrischer Versorgung
- Leitung und Geschäftsführung bzw. Mitarbeit in verschiedenen Gremien, wie z.B. dem Psychiatriebeirat, der AG Psychiatriebudget oder dem „Runden Tisch – Arbeit für psychisch kranke Menschen“
- fallbezogene Koordination und Vernetzung bestehender Hilfen, sowie Information und Beratung

Die Kontaktdaten:

Thomas Seyde

Postanschrift: Besucheranschrift:
Stadt Leipzig Friedrich-Ebert-Straße 19a
Gesundheitsamt 04109 Leipzig
04209 Leipzig
Tel.: 0341/12 36 80 6
E-Mail: thomas.seyde@leipzig.de
www.leipzig.de/psychiatrie

Zu den konkreten Angeboten der Psychiatriekoordination zählen:

Bürgersprechstunde für seelische Gesundheit

Donnerstags von 9:00–12:00 Uhr findet die Bürgersprechstunde für seelische Gesundheit statt. Es ist dabei möglich, ohne Anmeldung persönlich vorzusprechen. An den anderen Tagen gibt es diese Möglichkeit auch nach telefonischer Vereinbarung.

Psychoseseminar

Die Psychoseseminare bieten die Möglichkeit des *trialogischen* Austauschs zwischen Psychiatererfahrenen, professionellen Helfer*innen und Angehörigen zu einem monatlich festgelegten Thema. Ziel dabei ist es, einen guten zwischenmenschlichen Umgang zu fördern und ein größeres Verständnis für einander zu ermöglichen. In der angestrebten offenen, ehrlichen und zwanglosen Atmosphäre können persönliche Erfahrungen eingebracht werden, die das Gefühl des Verständnisses und des Gehörtwerdens fördern.

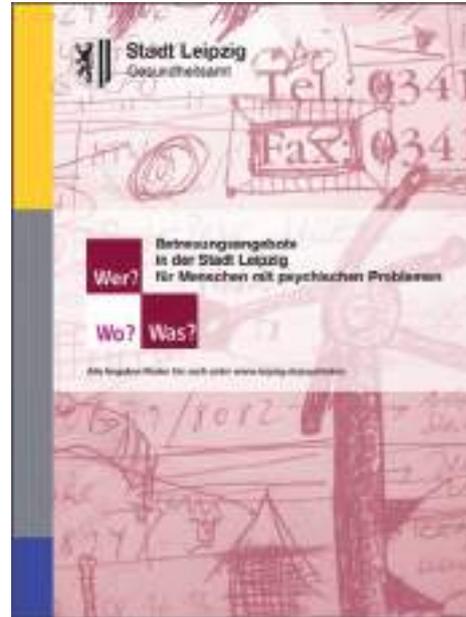
Die Veranstaltungsreihe wird in Zusammenarbeit mit Wilem van den Haak vom Durchblick e.V. angeboten und findet jeweils am 1. Montag im Monat von 19:00 bis 21:15 Uhr in der Volkshochschule, Löhrstr. 3–7, 04105 Leipzig, statt. Interessierte sind willkommen. Die Veranstaltung ist kostenfrei und ohne Voranmeldung nutzbar.

2. Die Versorgung im Rahmen des psychiatrischen Verbundes der Stadt Leipzig

Broschüre (Wer? Wo? Was?)

In der umfangreichen und regelmäßig aktualisierten Broschüre der Stadt Leipzig zur psychosozialen Versorgung werden die verschiedenen Einrichtungen mit Adressen und Telefonnummern gelistet. Die Informationen schließen auch Einrichtungen für ambulant betreutes Wohnen und Beratungsstellen ein, die keinen Eingang in unsere Ihnen gerade vorliegende Broschüre finden konnten. Die „Wer? Wo? Was?“ Broschüre der Stadt liegt im Gesundheitsamt aus (neben vielen anderen interessanten Informationsflyern und Broschüren) oder kann im Internet heruntergeladen werden:

www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheitsamt/psychiatrie-und-psychosoziale-hilfe/ > Download > Wer? Wo? Was?



3. Ambulante Versorgung durch niedergelassene Fachärzte und Psychotherapeuten

3.1. Einführung

Bei der ambulanten Versorgung von Patient*innen mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen spielen neben den Einrichtungen des *psychiatrischen Verbundes* niedergelassene Psychiater*innen und Psychotherapeut*innen eine wichtige Rolle. In Leipzig gibt es derzeit mit Zulassung bei der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen etwa 280 ärztliche und psychologische Psychotherapeut*innen und 40 Fachärzt*innen für Psychiatrie bzw. Psychiatrie und Psychotherapie.

Alle niedergelassenen Ärzt*innen und psychologischen Psychotherapeut*innen aufzuführen, würde den Rahmen der vorliegenden Broschüre sprengen. Der Psychotherapieführer „Leipzig und Umland“ enthält niedergelassene ärztliche und psychologische Therapeut*innen in Leipzig und Umgebung sowie weiterführende Informationen. Wenn Sie telefonisch oder im Internet suchen möchten, können Sie eine der nachfolgend aufgeführten Hilfestellen zur Suche nutzen. Möglicherweise kann Ihnen auch Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin wertvolle Hinweise geben oder direkt an Fachkolleg*innen überweisen.

Hauptströmungen der Psychotherapie

Innerhalb der *Psychotherapie* gibt es eine Vielzahl von Verfahren und Ansätzen. Die Kosten werden jedoch nicht für alle Verfahren von den Krankenkassen übernommen. Dies ist nur für die sogenannten *Richtlinienverfahren* der Fall. Sie haben ein umfassendes Anerkennungsverfahren durchlaufen und es liegen wissenschaftliche Nachweise vor, dass sie eine psychische Erkrankung wirksam behandeln können. Bei depressiven Erkrankungen kommt von den Richtlinienverfahren am häufigsten die (*kognitive*) Verhaltenstherapie zum Einsatz. Die anderen Verfahren, wie z.B. die Psychoanalyse, können im Einzelfall angezeigt sein, haben jedoch weniger Wirksamkeitsbelege speziell für die Depression. In der nachfolgenden Tabelle werden die Richtlinienverfahren vorgestellt. Eine weitere Therapieform ist die Systemische Therapie, die sich derzeit im Anerkennungsverfahren befindet, aber noch nicht flächendeckend und auch noch nicht in Sachsen von den Krankenkassen übernommen wird.

Mir wurde eine Psychotherapie empfohlen, welche eignet sich für mich?

3. Ambulante Versorgung durch niedergelassene Fachärzte und Psychotherapeuten

(Kognitive) Verhaltenstherapie

Das Denken und Verhalten werden in aktuellen Problemsituationen analysiert und alternative Denk- und Verhaltensweisen werden erlernt.

Der Therapieschwerpunkt liegt u. a. auf dem Erlernen neuer Strategien und von Methoden, mit denen das psychische Leiden selbstständig gemildert werden kann.

Seit 01.04.2018 Pflicht: *Psychotherapeutische Sprechstunde*: 1–6 Sitzungen (à 25min oder 50min)

Akutbehandlung: max. 24 Sitzungen

Probatorische Sitzungen: 2–4 (à 50min)

Kurzzeittherapie: 24 Sitzungen (à 50min)

Langzeittherapie: 60 Sitzungen (bis max. 80)

Stunden pro Woche: 1–2; zum Ende ausschleichend mit größeren Abständen

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

In aktuellen Problemsituationen werden unbewusste frühere psychische Prozesse zugänglich gemacht, um deren negative Folgen zu verändern.

Der Therapieschwerpunkt liegt darauf, persönliche, unbewusste Denk- und Verhaltensweisen soweit bewusst zu machen, dass der Patient bzw. die Patientin innere psychische Konflikte abbaut und selbstbestimmte Denk- und Verhaltensweisen entwickeln kann.

Seit 01.04.2018 Pflicht: *Psychotherapeutische Sprechstunde*: 1–6 (à 25min oder 50min)

Akutbehandlung: max. 24 Sitzungen

Probatorische Sitzungen: 2–4 (à 50min)

Kurzzeittherapie: 24 Sitzungen (à 50min)

Langzeittherapie: 60 Sitzungen (bis max. 100)

Stunden pro Woche: 1–2; zum Ende ausschleichend mit größeren Abständen

Analytische Psychotherapie

Das psychische Leiden des Patienten bzw. der Patientin äußert sich auch in der Beziehung zum Therapeuten bzw. zur Therapeutin und wird v. a. im Rahmen dieser Beziehung analysiert, um frühe Konflikte aufzulösen.

Die Therapie findet meist im Liegen ohne Blickkontakt zwischen Patient*in und Therapeut*in statt. Es ist das zeitintensivste Verfahren.

Seit 01.04.2018 Pflicht: *Psychotherapeutische Sprechstunde*: 1–6 (à 25min oder 50min)

Akutbehandlung: max. 24 Sitzungen

Probatorische Sitzungen: 2–4 (à 50min)

Kurzzeittherapie: 24 Sitzungen

Langzeittherapie: 160 Sitzungen (bis max. 300)

Stunden pro Woche: 2–3

Systemische Psychotherapie

Das Leiden des Patienten bzw. der Patientin gilt als *Symptom* für problematische Beziehungen zu zentralen Personen des eigenen Lebens.

3.2. Hilfsangebote für die Suche nach Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen

Die Therapie zielt v. a. darauf ab, die kommunikativen Fähigkeiten des Patienten bzw. der Patientin zu verbessern, damit größere Handlungsmöglichkeiten innerhalb der konflikthafter Beziehungen erlangt werden.

Stundenanzahl insgesamt und pro Woche: individuell nach Vereinbarung

Rezidivprophylaxe: Wenn aus Langzeittherapien noch Stunden übrig sind, können diese zur Vorbeugung eines Rückfalls auf 2 Jahre gestreckt genommen werden.

3.2. Hilfsangebote für die Suche nach Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen

Suchfunktion der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen

Die *Kassenärztliche Vereinigung* Sachsen bietet telefonisch oder im Internet Hilfestellung bei der Suche nach einem Arzt bzw. Ärztin oder Psychotherapeut*innen und der Terminvermittlung. Es kann per Stadt oder Postleitzahl und Fachgebiet gesucht werden, so dass eine Auswahl von wohnortnahen Ärzt*innen angezeigt wird. In der Regel sollte bei einer entsprechenden Anfrage eine Rückmeldung mit Terminvorschlag binnen einer Woche erfolgen.

Hilfestellung und Terminvermittlung:
Tel.: 116 117 (bitte der Bandansage folgen)
www.kvs-sachsen.de/arztsuche/

Die Arztsuche und Terminvermittlung können zudem online über <https://arztsuche.116117.de> oder über die kostenfreie App „116117“ erfolgen.

Dieses Angebot ist in Sachsen (Stand Juli 2021) noch nicht verfügbar.

ServiceTelefon Terminvermittlung der KV Sachsen

Voraussetzungen für eine Vermittlung in die Psychotherapeutische Sprechstunde:

- Das ServiceTelefon Terminvermittlung vermittelt Termine in die Psychotherapeutische Sprechstunde. Es ist keine Überweisung erforderlich.
- Dennoch ist das Aufsuchen einer Ärztin oder eines Arztes im Vorfeld ratsam, da nur diese abklären können, ob körperliche Ursachen für die psychische Erkrankung verantwortlich oder mitverantwortlich sind.

Voraussetzungen für eine Vermittlung zu einer Akutbehandlung:

- Wenn Sie sich wegen einer Akutbehandlung an das ServiceTelefon Terminvermittlung wenden, müssen Sie im Vorfeld eine Psychotherapeutische Sprechstunde aufgesucht haben. Die Voraussetzung für die Vermittlung eines Termins, ist eine schriftliche Empfehlung des Therapeuten bzw. der Therapeutin für eine Akutbehandlung auf einem dafür vorgesehenen Formular.
- Eine Ausnahme hierfür besteht, wenn Sie aus einer stationären Krankenhausbehandlung

3. Ambulante Versorgung durch niedergelassene Fachärzte und Psychotherapeuten

oder aus einer rehabilitativen Behandlung entlassen wurden. In diesen Fällen können Sie sich direkt an das ServiceTelefon Terminvermittlung wenden.

Für Beides gilt: Sie sind gesetzlich versichert und wohnhaft in Sachsen.

Details:

www.kvs-sachsen.de/buerger/angebote-des-servicetelefon/

Suchfunktion der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung

Die Deutsche Psychotherapeuten-Vereinigung (DPTV) ist mit fast 12.600 Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen und Psychotherapeut*innen in Ausbildung die größte Interessenvertretung in Deutschland. Zu ihren Zielen gehört auch die Optimierung der psychotherapeutischen Versorgung. Für Betroffene bietet die DPTV eine Suchfunktion für Psychotherapie, die die grundlegende Suche nach Wohnortnähe und darüber hinaus erweiterte Suchkriterien bietet. So kann beispielsweise auch nach Störungsbildern, gewünschtem Therapieverfahren oder gewünschtem Abrechnungsmodus (gesetzliche Krankenversicherung/Kostenerstattung/Selbstzahler) gesucht werden.

www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/

Suchfunktion des Psychotherapie- Informationsdienstes (PID):

Über die Homepage des Psychotherapie- Informationsdienstes finden Sie eine Suchfunktion, die Ihnen ermöglicht, nach Namen oder Postleitzahl von Therapeut*innen zu suchen (www.psychotherapiesuche.de/pid/search).

Die umfangreiche Internetseite enthält Informationen zu den verschiedenen Psychotherapierichtungen, einen Handlungsleitfaden für Schritte auf dem Weg in eine *Psychotherapie*, weiterführende Links und einen Downloadbereich. Auch eine Telefonberatung wird angeboten.

Psychotherapie-Informations-Dienst (PID)

Am Köllnischen Park 2

10179 Berlin

Tel.: 030/20 91 66 33 0

E-Mail: pid@psychologienakademie.de

Telefonische Beratungszeiten:

Mo.: 10:00–13:00 & 16:00–19:00

Di.: 10:00–13:00 & 16:00–19:00

Mi.: 13:00–16:00

Do.: 13:00–16:00

3.3. Institute und zur Psychotherapie ermächtigte Einrichtungen

Einführung

Psychotherapie wird nicht nur in Kliniken oder in privaten Praxen von niedergelassenen Psychotherapeut*innen angeboten, sondern auch an Forschungsinstituten oder in Einrichtungen, in denen Hochschulabsolvent*innen eine Ausbildung zum Psychotherapeuten bzw. Psychotherapeutin machen. In diesem Rahmen werden die Psychotherapien dann von den Auszubildenden unter Anleitung und in fachlicher Rücksprache mit erfahrenen Therapeut*innen durchgeführt. Wenn man bereit ist, eine Therapie an einer Einrichtung dieser Art zu machen, ist es unter Umständen möglich, zeitnaher als anderswo einen Therapieplatz zu bekommen. Auf die Einhaltung der üblichen Standards wird gleichermaßen Wert gelegt.

Universität Leipzig

An der psychotherapeutischen Hochschulambulanz der Universität Leipzig am Institut für Psychologie können Erwachsene eine *Psychotherapie* machen. Es werden Einzel- und Gruppentherapien angeboten. Alle Kassen werden akzeptiert. Der Schwerpunkt der durchgeführten Verfahren und Ansätze ist die nach Richtlinien durchgeführte Verhaltenstherapie. Zusätzliche Therapiemethoden und Angebote sind Paar- und Familiengespräche im Rahmen der verhaltenstherapeutischen Behandlungen, Hypnose und Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive

Muskelentspannung nach Jacobsen. Seit Januar 2018 gibt es auch eine spezielle Ambulanz für Kinder und Jugendliche (mehr dazu im Kapitel 4.7).

Leipziger Ausbildungsinstitut für Psychologische Psychotherapie (LAP)

Die Institutsambulanz des LAP bietet die Möglichkeit einer ambulanten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Psychotherapie durch Therapeut*innen, welche sich im fortgeschrittenen Stadium ihrer Ausbildung befinden. Diese führen die psychologische Psychotherapie unter enger Supervision eines approbierten Psychotherapeuten durch. Für Erwachsene besteht hier die Möglichkeit auf verhaltenstherapeutische Einzel- und Gruppenbehandlung.

Institut für Psychologische Therapie (IPT Leipzig e.V.)

Am Institut für Psychologische Therapie Leipzig e.V. wird *Psychotherapie* von Psycholog*innen mit Diplom oder Masterabschluss angeboten, die sich noch in der postgradualen Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten bzw. zur Psychologischen Psychotherapeutin gemäß dem Psychotherapeutengesetz befinden.

Institut für Verhaltenstherapie (IVT)

Die Lehrpraxen des Institutes für Verhaltenstherapie sind staatlich anerkannte Einrichtungen und ermächtigt, ambulante psychotherapeutische Behandlungen in Verhaltenstherapie durchzuführen. Es werden Erwachsene, Kinder und Jugendli-

3. Ambulante Versorgung durch niedergelassene Fachärzte und Psychotherapeuten

che behandelt sowie Einzel- und Gruppentherapien angeboten. Die Behandlungen erfolgen durch Therapeut*innen mit Hochschulabschluss im fortgeschrittenen Stadium ihrer Ausbildung unter enger Supervision. Die Abrechnung erfolgt über die gesetzlichen Krankenkassen.

Sächsischer Weiterbildungskreis für Psychotherapie, Psychoanalyse und Psychosomatische Medizin Leipzig – SWK e.V.

Der Sächsische Weiterbildungskreis für *Psychotherapie*, *Psychoanalyse* und *Psychosomatische Medizin* – SWK e.V. bietet über die Institutsambulanz, als staatlich anerkanntes Ausbildungs-

stitut, ebenfalls ambulante Psychotherapie für Patient*innen an. Diese wird durch Ärzt*innen in Weiterbildung durchgeführt. Der Schwerpunkt der angebotenen Vertiefungsrichtungen liegt sowohl auf tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie als auch Verhaltenstherapie.

Sächsisches Institut für Psychoanalyse und Psychotherapie – Therese Benedek – e.V.

Das Sächsische Institut für Psychoanalyse und *Psychotherapie* – Therese Benedek – e.V. bietet Therapieverfahren mit dem Schwerpunkt auf tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie und analytischer Psychotherapie an.

Einrichtung	Kontakt	Sprechzeiten
Universität Leipzig, Psychotherapeutische Hochschulambulanz	Institut für Psychologie Neumarkt 9–19, Eingang E, 1. OG 04081 Leipzig Leiterin der Ambulanz: Frau Prof. Dr. Cornelia Exner Tel.: 0341/97 39 55 0 Internet: www.biphaps.uni-leipzig.de/gespsych/klinische-psychologie-und-psychotherapie/psychotherapeutische-hochschulambulanz/allgemeine-informationen.html	Mo.: 9:00–10:00 und 13:00–14:00 Di.: 9:00–10:00 Mi.: 13:00–14:00 sowie Telefon-Sprechzeiten für Anmeldungen

3.3. Institute und zur Psychotherapie ermächtigte Einrichtungen

Einrichtung	Kontakt	Sprechzeiten
Leipziger Ausbildungsinstitut für Psychologische Psychotherapie (LAP)	<p>Institutsambulanz c/o Institut für Psychologie AG Klinische Psychologie und Psychotherapie Neumarkt 9–19, Eingang E (vom Innenhof her) 04109 Leipzig</p> <p>Leiterin der Ambulanz: Frau Prof. Dr. Cornelia Exner</p> <p>Tel.: 0341/97 39 550 Internet: www.lap-leipzig.de</p>	<p>Anmeldung zu folgenden Zeiten:</p> <p>Mo.: 13:30–15:00</p> <p>Mi.: 09:00–10:30</p>
Institut für Psychologische Therapie (IPT Leipzig e.V.), Institutsambulanz	<p>Schützenstr. 4 04103 Leipzig</p> <p>Leiterin: Frau Dr. Juliane Kuhn</p> <p>Ambulanz/Therapie: 0341/22 58 64 7 E-Mail: Institutsambulanz-IPT@t-online.de Internet: www.ipt-leipzig.de</p>	<p>Mi.: 10:00–15:00 im IPT (Präsenzzeit)</p> <p>Für eine schnellere Anmeldung wird darum gebeten, sich vorrangig telefonisch zu melden.</p>
Institut für Verhaltenstherapie Institutsambulanz für Erwachsene, Kinder und Jugendliche	<p>Richard-Wagner-Str. 9 04109 Leipzig</p> <p>Tel.: 0341/96 27 04 30 E-Mail: leipzig@ivt-weiterbildung.de</p>	<p>Di.: 09:00–10:00 15:00–16:00</p> <p>Mi.: 15:00–16:00</p>
Lehrpraxen Stötteritz Ambulanz für Erwachsene	<p>Holzhäuser Str. 75 04299 Leipzig Tel.: 0341/69 91 06 0</p>	<p>Di.: 11:00–14:30</p>

3. Ambulante Versorgung durch niedergelassene Fachärzte und Psychotherapeuten

Einrichtung	Kontakt	Sprechzeiten
Sächsischer Weiterbildungskreis für Psychotherapie, Psychoanalyse und Psychosomatische Medizin Leipzig – SWK e.V., Zentrale Institutsambulanz	Czermaks Garten 11 04103 Leipzig Leiter der Ambulanz: Herr Prof. Dr. Günter Plöttner Geschäftsstelle Tel.: 0341/96 12 17 7 E-Mail: info@swk.org Internet: www.swk.org	Di. & Do.: 9:00–12:00 Telefonsprechzeiten
Sächsisches Institut für Psychoanalyse und Psychotherapie – Therese Benedek – e.V., Institutsambulanz	Gohliser Straße 7 04105 Leipzig Leiterin der Ambulanz: Dr. rer. nat. Kerstin Lange Geschäftsstelle: Tel.: 0341/96 15 60 3 E-Mail: info@spp-benedek.de Internet: www.spp-benedek.de	Di.: 9:30 -13:00 telefonische Sprechzeit

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

4.1. Angebote im Bereich Arbeit

Einführung: Wiedereingliederung und Rehabilitation

Eine berufliche Wiedereingliederung bietet sich in der Regel nach längerer Krankheit und Abwesenheit aus dem aktiven Arbeitsleben an. Sie stellt eine schrittweise Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess dar. Ziel ist es, arbeitsunfähige Personen nach längerer Auszeit schrittweise zur vollen Arbeitsbelastung zurückzuführen, um so den Übergang von der Krankschreibung zur vollen Berufstätigkeit zu erleichtern.

Ich möchte wieder arbeiten, am liebsten in meinem bisherigen Beruf.

Die Dauer einer stufenweisen Wiedereingliederung (oft unter dem Begriff „Hamburger Modell“ bekannt) hängt von den individuellen, gesundheitlichen Umständen der Beschäftigten ab. In der Regel dauert sie zwischen vier Wochen und sechs Monaten. Ausnahmen sind möglich, insbesondere dann, wenn medizinische Erkrankungen

vorliegen, die den Wiedereingliederungsprozess erschweren.

In direkter Absprache mit den Ärzt*innen einer vorangehenden oder zeitgleichen Reha-Maßnahme (siehe unten) kann der Antrag auf stufenweise Wiedereingliederung gemeinsam ausgefüllt werden.

Sie erstellen einen „Wiedereingliederungsplan“ aus dem hervorgeht, mit welcher Tätigkeit und Stundenzahl der Patient bzw. die Patientin im Anschluss an die Reha beginnt und in welchem Zeitraum und Umfang die Tätigkeit gesteigert werden kann, sowie welcher Art die Tätigkeit sein soll.

Während der Wiedereingliederung sind die Arbeitnehmer*innen noch krankgeschrieben. In der Regel erfolgt eine schrittweise Erhöhung der Arbeitsbelastung bis zur Wiederherstellung der vollständigen Arbeitsfähigkeit. Die stufenweise Wiedereingliederung ist eine Maßnahme der medizinischen *Rehabilitation*. Findet sie im unmittelbaren Anschluss an eine medizinische Reha-Maßnahme statt, d.h. wird sie innerhalb von vier Wochen nach Entlassung aus einer Rehaklinik begonnen, ist die Rentenversicherung der Kostenträger.

Trifft dies nicht zu, ist in den meisten Fällen die Krankenversicherung zuständig. In speziellen Fällen kann auch die Agentur für Arbeit oder die Unfallversicherung Kostenträger sein. Üblicherweise erhalten die Betroffenen während der Wiedereingliederungszeit Kranken- oder Übergangsgeld.

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

Medizinische Rehabilitation

Medizinische *Rehabilitation* (Reha) geht einer beruflichen Rehabilitation meist voraus. Die medizinische Reha dient in erster Linie dazu, den Folgen einer Krankheit und daraus resultierenden sozialen Beeinträchtigungen wie Erwerbsunfähigkeit, Behinderung und Pflegebedürftigkeit vorzubeugen, sie abzubauen und nach Möglichkeit eine Verbesserung zu erreichen. Dabei besteht ein wichtiger Bestandteil aller Rehabilitationsleistungen darin, vorhandene Kräfte und Funktionen zu stärken und zu fördern. Die medizinischen Leistungen können in stationären und ambulanten Einrichtungen erbracht werden. Zu den bedeutendsten *Trägern* der medizinischen Rehabilitation zählen die gesetzliche Rentenversicherung, die Krankenversicherung sowie die gesetzliche Unfallversicherung.

Ich wünsche mir eine berufliche Perspektive, auch wenn ich meinen bisherigen Beruf nicht mehr ausüben kann.

Berufliche Rehabilitation

Die *berufliche Rehabilitation* richtet sich mit verschiedenen Leistungen und Maßnahmen an behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen, um entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit Erwerbsfähigkeit zu erhal-

ten, zu verbessern, herzustellen und zu sichern. Über die Gewährung, die Art und den Umfang einer Leistung entscheidet der zuständige Rehabilitationsträger auf der Grundlage der geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Dies sind zumeist die Deutsche Rentenversicherung oder die Bundesagentur für Arbeit. Andere *Träger* können beispielsweise Berufsgenossenschaften, Jugendämter, Sozialämter und die Kriegsopferfürsorge sein.

Für die Erbringung der Leistung zur *beruflichen Rehabilitation* gibt es eine Vielzahl an Einrichtungen, die mit z.T. spezialisierten Angeboten, die beruflichen Eingliederungs- und Stabilisierungsprozesse begleiten und unterstützen. Dazu zählen beispielsweise Unterstützung bei der beruflichen Orientierung und Durchführung beruflicher Trainings, aber auch die Berufsvorbereitung, berufliche Ausbildung und Qualifizierung.

Rehabilitationseinrichtungen in Leipzig

In Leipzig bieten verschiedene Anbieter Maßnahmen der medizinischen und *beruflichen Rehabilitation* an. Die Angebote und Zielgruppen unterscheiden sich etwas von Anbieter zu Anbieter. Genauere Informationen können im Internet gefunden oder direkt bei den jeweiligen Anbietern erfragt werden. Die zwei größten Anbieter beruflicher Reha in Leipzig sind:

Einrichtung	Kontakt	Internet
Rehabilitation psychisch Kranker Leipzig (RPK) gemeinnützige GmbH	Lindenauer Markt 13b 04177 Leipzig Tel.: 0341/46 24 69 4 E-Mail: info@rpk-leipzig.de	www.awo-sachsenanhalt.de/patienten-und-gesundheit/awo-rpk/standorte/leipzig.html
Berufsförderungswerk Leipzig (BFW) gemeinnützige GmbH	Georg-Schumann-Straße 148 04159 Leipzig Tel.: 0341/91 75 0 E-Mail: Info@btz-leipzig.de Zudem werden regelmäßige allgemeine Infotage sowie Beratungstage für Menschen mit psychischen Problemen angeboten, nach vorheriger Anmeldung (Tel.: 0341/91 75 30 6).	www.bfw-leipzig.de

Zu den weiteren Anlaufstellen für medizinische und *berufliche Rehabilitation* in Leipzig zählen:

Einrichtung	Kontakt	Internet
Berufliches Trainingszentrum Leipzig (BTZ Leipzig am BFW)	Georg-Schumann-Straße 148 Ansprechpartner: Markos Daubitz Tel.: 0341/91 75 21 0 E-Mail: info@btz-leipzig.de	www.btz-leipzig.de
Ambulante Berufliche Rehabilitation an der Fortbildungsakademie für Wirtschaft (FAW gGmbH Akademie Leipzig)	Rosa-Luxemburg-Straße 29 04103 Leipzig Tel.: 0341/96 41 50 E-Mail: leipzig@faw.de Ansprechpartner: Benedikt Wrobel Tel.: 0341/96 41 53 5 E-Mail: benedikt.wrobel@faw.de	www.faw.de/standorte/leipzig/geschaeftsfelder/berufliche-rehabilitation/

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

Einrichtung	Kontakt	Internet
REHAaktiv darr GmbH Gesellschaft für medizinische und berufliche Rehabilitation	Geschäftsstelle Leipzig Wittenberger Straße 15A 04129 Leipzig Ansprechpartnerin: Frau Deutrich Tel.: 0341/91 07 70 6 E-Mail: deutrich@reha-aktiv.de	www.reha-aktiv.de
SALO Bildung und Beruf GmbH	Schillerweg 35 04155 Leipzig Tel.: 0341/56 29 69 0 E-Mail: SaloLeipzig@salo-ag.de Angebot: Berufliches Integrations- coaching (BIC); Case-Management für Rehabilitand*innen (CMR)	www.salo-ag.de
Mitteldeutsches Institut für Qualifikation und berufliche Rehabilitation · MIQR GmbH	Landsberger Straße 23 04157 Leipzig Ansprechpartner: Herr Dr. P. Staffel E-Mail: info@miqr.de Tel.: 0341/90 04 10 0 Angebot: z.B. Umschulungen mit IHK- Abschluss	www.mitteldeutsches-institut-leipzig.de

Integrationsfachdienst Leipzig

Im Auftrag des Kommunalen Sozialverbandes Sachsen bietet der Integrationsfachdienst (IFD) Unterstützung bei allen Fragen im Zusammenhang mit Arbeit und Behinderung.

Der IFD ist Ansprechpartner für schwerbehinderte, behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen. Darüber hinaus ist der IFD für Arbeitgeber*innen, Betriebs- und Personalrät*innen sowie Vertrauenspersonen ein kompetenter Partner. Sein Hauptanliegen ist es, Menschen mit Behinderungen dauerhaft in den allgemeinen Arbeitsmarkt zu integrieren und bestehende Arbeitsverhältnisse zu sichern.

In diesem Zusammenhang richtet sich das Unterstützungsangebot auch an Betroffene mit Depression. Ziel der Beratung ist die Sicherung des Arbeitsverhältnisses.

Integrationsfachdienst Leipzig (IFD)
Malteser Hilfsdienst e.V.
Meusdorfer Straße 10
04277 Leipzig
Tel.: 0341/39 20 10 0
www.ifdmalteser.de

Das Versicherungsamt der Stadt Leipzig

Das Versicherungsamt der Stadt Leipzig ist dem Sozialamt angegliedert und befasst sich mit der Beratung, Auskunfterteilung und Antragsannahme im Bereich der gesetzlichen Sozialversicherung. Im dortigen Amt werden u. a. die Anträge für eine eventuelle Rente wegen verminderter Erwerbstätigkeit aufgenommen.

Versicherungsamtsangelegenheiten
Technisches Rathaus, Haus A
Prager Straße 118–136
04317 Leipzig
Tel.: 0341/12 34 14 3
E-Mail: versicherungsamt@leipzig.de

Sonstige Angebote im Bereich Arbeit und Beschäftigung

Stötteritzer Werkstätten

Die Stötteritzer Werkstätten bieten Menschen ab dem 18. Lebensjahr Arbeit an, die aufgrund einer psychischen Erkrankung, (noch) nicht auf dem ersten Arbeitsmarkt tätig sein können. Es stehen Plätze in den Abteilungen Mailing, Stuhlflechtereie, Kantine, Montage, Gartenbau und Landschaftsbau zur Verfügung. Die Stötteritzer Werkstätten arbeiten vor allem mit kleinen und mittelständischen Unternehmen der Region zusammen.

Projekt DISTEL des WEGE e.V.

Das DISTEL-Projekt des WEGE-Vereins bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen und langjähriger Psychiatrieerfahrung die Möglichkeit zur Beschäftigung in der Natur, wobei engagierte Angehörige mit langjähriger Erfahrung im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen begleitend vor Ort sind. Durch die Pflege von Grünflächen kann die Belastbarkeit bzw. Leistungsfähigkeit durch regelmäßiges Arbeiten in der Natur gesteigert werden und es bietet sich die Möglichkeit, Kontakte zu anderen Betroffenen zu knüpfen. Der Austausch von Erfahrungen und die

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

Vermittlung von Hilfsangeboten erfolgt in vertraulichen Gesprächen. Außerdem gehören zu den Angeboten des DISTEL-Projekts die Mithilfe bei der Vorbereitung und Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen des Vereins sowie ein wöchentlich stattfindendes gemeinsames Picknick.



Ein Eindruck aus dem DISTEL-Projekt

Einrichtung	Kontakt	Internet
Stötteritzer Werkstätten	Oberdorfstraße 15 04299 Leipzig Ansprechpartnerin: Claudia Friedrich Tel.: 0341/86 31 78 0 E-Mail: WfbM@gutshof-stoetteritz.de	www.gutshof-stoetteritz.de/arbeiten/wfb/
Projekt DISTEL des WEGE e.V.	Lützner Straße 75 (HH) 04177 Leipzig Ansprechpartner: Thomas Rücker Tel.: 0341/91 28 31 7 E-Mail: thomas.ruecker@wege-ev.de	www.wege-ev.de/distel/

4.2. Angebote im Bereich Sport, Aktivität und Entspannung

Rehasportverein Leipzig (RSL e.V.) – „ARIADNE“- Gruppen: Sport für Menschen mit psychischen Erkrankungen

ARIADNE ist eine Abteilung des Rehasport-Vereins Leipzig (RSL e.V.) und bietet psychisch erkrankten und suchtgefährdeten Menschen die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung und Begegnung mit Gleichgesinnten. In den mehr als 10 Gruppen von Fußball über Schwimmen, Volleyball, Wassergymnastik und Walking stehen Bewegung, Spiel und Spaß im Vordergrund.

BSV AOK Leipzig e.V. – Bewegungstherapie bei Depression

Der BSV AOK Leipzig e.V. ist ein anerkannter Gesundheits- und Rehabilitationssportverein mit einem vielfältigen Sportangebot. Es gibt auch eine Gruppe „Sport bei Depression“. Dabei handelt es sich um gemeinsames Sich-Bewegen mit dem Fokus auf der Stärkung der Körperwahrnehmung, des Selbstbewusstseins und des Verbesserns der eigenen Vitalität und Mobilität. Mit kleinen Spielen, Gymnastik, Nordic Walking und dem Erlernen von *Entspannungsverfahren* soll ein positiver Einfluss auf das Wohlbefinden genommen werden. Diese Gruppe findet immer freitags um 14:30 Uhr statt.

Neben diesem speziellen therapeutischen Angebot findet man im BSV AOK Leipzig e.V. zahlreiche weitere Sport- und Bewegungsangebote in Gruppen.

WEGE e.V. – Neuer Schwung für gesunde Seelen

Dieses Projekt des WEGE-Vereins bietet verschiedene Bewegungs- und Beschäftigungsangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen, für deren Angehörige und Kinder erkrankter Eltern an. Sie reichen von Bewegungsangeboten wie Turnen und Sportübungen bis hin zu Tanz- und Kulturveranstaltungen, wobei genügend Raum bleibt, um eigene Ideen zu verfolgen. In einem geschützten Raum können Betroffene soziale Kontakte und neue Fertigkeiten aufbauen, sich mit anderen Betroffenen austauschen bzw. den eigenen Interessen nachgehen. Die kreativen Angebote dieses Programms finden Sie im Kapitel zu Kreativangeboten.

Gesundheitsportverein Leipzig e.V.

Der Gesundheitsportverein Leipzig e.V. ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein für *Präventions-, Rehabilitations-, Behinderten- und Breitensport*, inklusive Kindersport. Er wendet sich vor allem an interessierte Bürger*innen in Leipzig, die sporttherapeutische Maßnahmen unter medizinisch fachlicher Anleitung durchführen wollen oder aus ärztlicher Sicht sollen. Ziel ist es, die individuelle Lebensqualität zu verbessern und zu erhalten. Dabei fällt auch Entspannung und Stressprävention eine wichtige Rolle zu.

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

Einrichtung	Kontakt	Internet und Öffnungszeiten
ARIADNE, Rehasportverein Leipzig e.V.,	Jahnallee 59, Haus 1 Zimmer B 103 04109 Leipzig Tel.: 0341/30 85 45 87 E-Mail: rsl@uni-leipzig.de	www.rsl-ev.de Bürozeiten: Mo.: 10:00–13:00 & 15:00–18:00 Mi.: 15:00–18:00 Fr.: 9:30–12:00
BSV AOK Leipzig e.V.	Anton-Bruckner-Allee 1 04229 Leipzig Tel.: 0341/49 26 00 0 E-Mail: info@bsv-aok.de	www.bsv-aok.de Sprechzeiten: Mo.: 17:00–19:00 Di.: 9:00–13:00
Neuer Schwung für gesunde Seelen WEGE e.V.	Lützner Straße 75 (HH) 04177 Leipzig Ansprechpartner: Thomas Rücker Tel.: 0341/24 68 90 95 E-Mail: thomas.ruecker@wege-ev.de	www.wege-ev.de/neuer-schwung/
Gesundheitsportverein Leipzig e.V.	Lessingstraße 1 04109 Leipzig Tel.: 0341/49 69 05 0 E-Mail: info@gesundheitsportverein.de	www.gesundheitsportverein.de/rehabilitation.html Sprechzeiten: Mo.: 9:30–12:00 Mi.: 14:00–19:00 Fr.: 9:30–12:00

Wichtig ist dabei zu wissen, dass die Krankenkassen auch Sport- oder Entspannungskurse kostenseitig unterstützen, man kann sich also dafür ein Rezept ausstellen lassen, so dass ein Großteil der Kosten übernommen werden. Über Details klären die Krankenkassen auf.

Die Bedeutung von Sport und Aktivitäten im Hinblick auf die Seelische Gesundheit hat in den letzten Jahren zugenommen. Daneben gibt es aber noch weitere Möglichkeiten, dem Körper Gutes zu tun. Der Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung ist sehr wichtig. Als wirksame Mittel zur Entspannung können neben Beschäftigungen wie z.B. Lesen oder Spazieren auch folgende Methoden hilfreich sein:

- *Progressive Muskelentspannung*
- *Yoga*
- *Qigong*
- *Achtsamkeitstraining*
- *Mindfulness-Based Stress Reduction (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)*

Die Krankenkassen bezuschussen bestimmte Sport- und Entspannungskurse verschiedenster Anbieter und Vereine in Leipzig. Die meisten dieser Kurse sind dann für Interessierte kostenfrei bzw. bedürfen nur einer geringen Zuzahlung. Auch kann man sich für Reha-Sportangebote ein Rezept ausstellen lassen. Informieren Sie sich dazu bei Ihrer Krankenkasse oder fragen Sie auch

Ihren Arzt oder Ihre Ärztin bzw. Psychiater*innen ob ein Rezept für diese Angebote möglich wäre.

Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. bietet einen regelmäßig stattfindenden Yoga Kurs an. Und aller zwei Wochen trifft sich eine Gruppe zum gemeinsamen Radfahren auf einer gewählten kleinen Strecke. Auf der Website unseres Vereins (www.buendnis-depression-leipzig.de) finden Sie alle Infos zu den Angeboten.

4.3. Kreativangebote

Gemeinsam Singen, Musizieren, Malen, Tanzen, Basteln u.v.m. In der Gemeinschaft oder auch allein bieten all diese kreativen Angebote Freude und Abwechslung, was wiederum einen positiven Einfluss auf die Seelische Gesundheit ausüben kann.

Theaterladen Selbst & Los (Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.)

Der Theaterladen dient der Theatergruppe „Selbst & Los“ als Proberaum, Werkstatt und schöpferischer Mittelpunkt und bietet kreativ schaffenden Menschen aus lokalen Selbsthilfegruppen sowie Interessierten eine feste Anlaufstelle. In mehreren Werkstätten wird an der Entstehung von Theaterstücken gearbeitet. Eine Kommunikationswand und regelmäßige Treffen aller Werkstätten sorgen für Austausch. Das kreativ Entstandene präsentieren die Gruppen in verschiedenen Formaten der Öffentlichkeit, auf den freien Leipziger Bühnen

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

und bei Gastspielen. Das Projekt wird durch die kassenindividuelle Projektförderung zur Selbsthilfe der AOK PLUS gefördert

Kontakt:

Theaterladen Selbst & Los

Hinrichsenstraße 35

04105 Leipzig

Interessierte wenden sich an:

E-Mail:

Theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de

Kreative Bürgerwerkstatt beim Sozialcafé Blickwechsel

In der kreativen Bürgerwerkstatt kann jeder, ganz gleich, ob er psychisch beeinträchtigt ist oder nicht, auf verschiedene Weise handwerklich tätig sein. Die Werkstatt bietet alles, was für die Arbeit mit Holz benötigt wird. Neben Holzarbeiten kann außerdem gestrickt oder getöpfert werden und einmal wöchentlich kann man ganz generell in verschiedensten Bereichen kreativ tätig werden. Nach Bedarf gibt es Möglichkeiten der ehrenamtlichen Betätigung zur Erledigung von Auftragsarbeiten.

Kreative Bürgerwerkstatt beim Sozialcafé Blickwechsel

Eisenacher Str. 68

04155 Leipzig

(rechts im Hof der Glaserei Preil)

Telefon 0341/46 24 39 4

E-Mail: psgz-werkstatt@diakonie-leipzig.de

www.diakonie-leipzig.de

Öffnungszeiten:

Mo.: 12:00–15:00

Di.: 9:00–15:00

Mi. & Do.: 13:00–18:00

Fr.: 9:00 -12:00

WEGE e.V. – Neuer Schwung für gesunde Seelen

Dieses Projekt des WEGE-Vereins bietet verschiedene Beschäftigungsangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen, für deren Angehörige und Kinder erkrankter Eltern an. Sie reichen von kreativer Arbeit mit unterschiedlichsten Materialien (Holz, Bambus, Papier, Kerzen, etc.), Koch- und Backkursen über Bewegungsangebote wie Turnen und Sportübungen, bis hin zu Tanz- und Kulturveranstaltungen, wobei genügend Raum bleibt, um eigene Ideen zu verfolgen. In einem geschützten Raum können Betroffene soziale Kontakte und neue Fertigkeiten aufbauen, sich mit anderen Betroffenen austauschen bzw. den eigenen Interessen nachgehen.

WEGE e.V.

Lützner Str. 75

04177 Leipzig

www.wege-ev.de

Tel.: 0341/24 68 90 95

E-Mail: thomas.ruecker@wege-ev.de

4.4. Telefonangebote

In Krisenfällen entlastet es Menschen, wenn sie zunächst einfach mit einem Menschen über ihre Probleme reden können. Auch helfen telefonische Angebote – die wir im folgendem vorstellen – über Anlaufstellen und die weiteren Schritte zu informieren, die in der Situation des betroffenen Menschen wirksame Unterstützung bieten können.

SeeleFon

Das SeeleFon ist eine Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen. Sie wird vom Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker angeboten. Sie richtet sich an alle, die Rat suchen, Hilfe brauchen oder ein persönliches Gespräch zu ihren Sorgen und Fragen in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen führen möchten (Psychiatrieerfahrene, Betroffene, Angehörige etc.). Die Beratung kann auch anonym erfolgen. Die mitarbeitenden Berater*innen sind geschulte Ehrenamtliche aus verschiedenen Bereichen der gesundheitlichen Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen. Durch eigene Betroffenheit oder durch betroffene Angehörige haben sie langjährige Erfahrungen und verfügen über vielfältiges Wissen rund um das Thema psychische Gesundheit.

Beratungszeiten:

Mo.–Do.: 10:00–12:00 & 14:00–20:00

Fr.: 10:00–12:00 & 14:00–18:00

Tel.: 01805/95 09 51 oder 0228/71 00 24 24
(Festnetz)

Die Berater des „Seelefon“ sind auch erreichbar unter seelefon@psychiatrie.de

Ökumenische Telefonseelsorge

Seit 1956 gibt es das Angebot einer deutschlandweiten Telefonseelsorge. Das Angebot kann von allen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, dem Nachgehen einer beruflichen Tätigkeit oder dem Zugehören einer bestimmten religiösen Gemeinschaft genutzt werden. Es richtet sich an alle, die Rat suchen, Hilfe brauchen bei bestimmten Problemen oder Krisen oder ein persönliches Gespräch rund um schwierige Lebenssituationen benötigen. Die Mitarbeiter*innen nehmen sich Zeit, beraten und vermitteln auch Informationen und Kontaktdaten zu Beratungsstellen in der näheren Umgebung.

Die Beratung durch die Telefonseelsorge erfolgt kostenfrei, anonym und rund um die Uhr durch geschulte, ehrenamtliche Mitarbeiter*innen.

Tel.: 0800/11 10 11 1 & 0800/11 10 22 2

Die Telefonseelsorge betreibt auch eine kostenfreie Chat- und E-Mail-Beratung. Für den Chat kann man nach Registrierung selbst gewählte Termine buchen. Die E-Mail-Beratung ist ebenso nach Registrierung nutzbar. Erstanfragen werden einem Berater bzw. einer Beraterin zugewiesen und in der Regel innerhalb von drei Tagen beant-

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

wortet. Folgende Anfragen werden von derselben Person bearbeitet. Weitere Hinweise zu den Angeboten und die Möglichkeit zur Registrierung sind zu finden unter www.telefonseelsorge.de.

Infotelefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Das bundesweite Info-Telefon Depression soll Betroffenen und Angehörigen den Weg zu Anlaufstellen im Versorgungssystem weisen.

Tel.: 0800/33 44 53 3

Mo, Di, Do: 13:00–17:00

Mi, Fr: 08:30–12.30 Uhr

Infotelefon des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Ein regelhaftes Angebot des Vereins ist zudem das Infotelefon Depression – eine wöchentliche Sprechstunde, bei der über Hilfsangebote und Anlaufstellen informiert und bei Bedarf auch Auskunft rund um den Verein und seine Angebote gegeben wird.

Tel.: 0341/56 68 66 00, Di: 16:00–17:00 Uhr

4.5. Online-Angebote

In den letzten Jahren wurden viele Online Angebote entwickelt, die bei psychischen Erkrankungen und/oder Problemen Einsatz finden können. Einige sind kostenpflichtig, andere kostenfrei. Für die Depression finden sich v. a. Programme, die auf der Kognitiven Verhaltenstherapie basieren.

Im Folgenden finden Sie Beispiele für internetbasierte Programme, die von Menschen mit depressiven Symptomen zur Ergänzung bzw. Unterstützung von Therapie oder anderen Hilfsangeboten genutzt werden können.

moodgym

moodgym wurde von australischen Wissenschaftler*innen entwickelt und mit Unterstützung von Mitteln des AOK Bundesverbands von der Universität Leipzig übersetzt und an deutsche Gegebenheiten angepasst. moodgym, was „Fitness für die Stimmung“ bedeutet, ist ein offen zugängliches und kostenfreies Online-Selbsthilfeprogramm, das Hilfe zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen bietet. Es unterstützt, aktiv erste Schritte zu gehen, um die Depression zu überwinden. In fünf verschiedenen Bausteinen lernen die Nutzer*innen, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Dadurch kann sich auch das Befinden zum Positiven verändern.

Weitere Informationen: www.moodgym.de

iFightDepression®

Das iFightDepression® Tool ist ein kostenfreies, mehrsprachiges, internetbasiertes Selbstmanagement-Programm für Menschen mit leichten bis mittelgradigen Depressionen. Es soll Menschen beim Umgang mit Symptomen der Depression und bei der Genesung helfen. Die Inhalte basieren auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Die deutsche Version wird von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe angeboten. Dieses Programm ist nur in Begleitung geschulter Psychotherapeut*innen und Ärzt*innen möglich, über die der Zugang erfolgt.

Weitere Informationen:

www.deutsche-depressionshilfe.de

Familiencoach Depression: Hilfe für Angehörige und Freunde

Das Online-Programm des AOK Bundesverbands wurde von Wissenschaftlern der Freiburger Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Zusammenarbeit mit betroffenen Angehörigen und Erkrankten entwickelt. Der Familiencoach Depression richtet sich an Freund*innen und Angehörige von depressiv Erkrankten und Menschen, die vermuten, dass ein Angehöriger oder ein*e Freund*in unter eine Depression leiden könnte. Das Programm soll Angehörigen in vier leicht verständlichen Trainingsmodulen (Depression und Alltag, Selbstfürsorge, Beziehung stärken, Was muss ich wissen?) dabei helfen, mehr über den richtigen Umgang mit der Erkrankung zu lernen und sich selbst vor einer chronischen

Überlastung und möglichen gesundheitlichen Folgen zu schützen.

Die Nutzung ist kostenlos und anonym.

Weitere Informationen:

www.depression.aok.de

Online-Foren zum Austausch von Gedanken und Informationen

Diskussionsforum Depression e.V.

Das seit Juni 2001 aktive Diskussionsforum Depression bietet die Möglichkeit zu kostenfreiem und umfangreichem Austausch im Internet. Es handelt sich um eine moderierte Plattform, bei der es auch möglich ist, Informationen ohne Anmeldung „mitzulesen“. In derzeit neun verschiedenen inhaltlichen Kategorien diskutieren über 26.000 Nutzer.

Zu finden unter:

www.diskussionsforum-depression.de

Im Bereich von **Apps** gibt es mittlerweile ebenfalls sehr viele verschiedene Angebote, wobei häufig noch nicht geklärt ist, welche Qualitätskriterien hierbei zu erfüllen sind oder wann eine App wirklich hilfreich ist. Es gibt immer mehr Forschung in diesem Bereich, aber zum derzeitigen Stand fehlen noch fundierte Informationen.

4.6. Angebote für Angehörige

WEGE e.V. – Verein Angehöriger und Freunde psychisch Kranker

Der WEGE-Verein ist der wichtigste Ansprechpartner für Angehörige und Freunde von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Leipzig. Allgemeine Angebote, die sich an Angehörige richten sind:

- die Angehörigenberatung dienstags zwischen 15:00 und 18:00 Uhr (Termine nach telefonischer Vereinbarung)
- monatliche Gesprächsrunden zum Erfahrungsaustausch für unterschiedliche Zielgruppen: Menschen mit psychisch kranken Söhnen & Töchtern, Männer-Runde, erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern bzw. Geschwister
- Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen (z.B.: Eltern mit psychischen Problemen, Psychoedukation)

Über weitere Projekte, die der WEGE e.V. betreut, finden Sie z.T. Informationen bei den jeweiligen Kapiteln in dieser Broschüre und natürlich direkt beim WEGE-Verein.

Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle „AURYN“ – Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Die Beratungsstelle AURYN ist ein Hilfsangebot für Kinder und Familien mit seelisch belasteten

und psychisch erkrankten Eltern. Da sich die Familiensituation verändert, wenn ein Elternteil betroffen ist und Unsicherheit, Sorge, sozialer Rückzug und Angst das Familienleben belasten, können Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Bezugspersonen bei AURYN Beratung und Unterstützung in ihrer Situation erhalten. In der Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle werden Einzel- und Paarberatungen sowie Familiengespräche für Kinder und/oder Eltern angeboten. Weiterhin wird angemessene Hilfe und Unterstützung für Kinder und Familien vermittelt. Kinder und Jugendliche werden dem Alter entsprechend über Krankheiten aufgeklärt und bekommen Raum und Zeit über ihre eigenen Ängste und Sorgen zu sprechen.

Bundesverband und Landesverband Sachsen der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK) versteht sich als Familien-Selbsthilfe in der *Psychiatrie*. Er setzt sich seit seiner Gründung im Jahr 1985 gemeinsam mit seinen Mitgliedern, den Landesverbänden, auf allen politischen und gesellschaftlichen Ebenen für die Verbesserung der Situation psychisch erkrankter Menschen und ihrer Familien ein. Die Verbände unterstützen durch kostenlose Beratung und Information, Vermittlung von Kontakten, Adressen und Literaturhinweisen. Als sein „Herz“ versteht der BApK die regionalen Selbsthilfegruppen, von denen es inzwischen bundesweit mehr als 500 gibt.

Die umfangreichen Internetseiten des BApK enthalten Informationen zum Verband, Informationen zu verschiedenen Themenschwerpunkten, Hinweise zum Umgang mit psychischer Krankheit und weiterführende Adressen. Es können Broschüren für Betroffene und Angehörige zu Themen wie Medikamente, psychisch krank im Job, Kinder psychisch Erkrankter Eltern etc. bestellt und ein Newsletter abonniert werden.

Außerdem betreibt der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker seit dem Jahr 2011 das „SeeleFon“. Bei dieser Hotline geben Angehörige und Betroffene als Berater*innen Information, Hilfe und Unterstützung zum Thema psychische Erkrankungen. Mehr Informationen dazu finden Sie in der Rubrik „Telefonangebote“ in Kapitel 4.4.

Seit Mai 2017 gibt es das Geschwister Netzwerk. Hier soll über Forenbeiträge ein reger Austausch stattfinden, um speziell auf die Situation von Geschwistern psychisch Erkrankter aufmerksam zu machen und ihnen eine Plattform zu geben. Moderator*innen betreuen die einzelnen Diskussionen. Derzeit werden Geschwistergruppen deutschlandweit aufgebaut. In Leipzig existiert zum Zeitpunkt der Broschüre-Aktualisierung keine Geschwistergruppe. Bei Interesse, eine derartige zu gründen, können Sie sich gern an die SKIS (Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle) der Stadt Leipzig wenden.

In Sachsen vertritt zudem der Landesverband für Angehörige psychisch erkrankter Menschen (LApK e.V.) die Interessen Betroffener und ihrer Angehörigen gegenüber der Fachwelt, der Öffentlichkeit und der Politik. Er setzt sich für den Ausbau und Erhalt einer gemeindenahen, sozialen *Psychiatrie* ein. Zudem weist er auf Mängel in der psychiatrischen Versorgung hin und trägt dazu bei, diese zu beheben.

Örtliche Anlaufstelle des LApK e.V. ist der WEGE-Verein.

Angehörigengruppen

In der Regel beziehen alle psychiatrischen Kliniken die Familie und nahe Bezugspersonen der Betroffenen in den Beratungs- sowie den therapeutischen Prozess ein. Darüber hinaus bieten einige Kliniken Gruppen zur Information und Unterstützung von Angehörigen an. In Leipzig sind dies zum Beispiel:

- die Angehörigengruppen im Helios Park-Klinikum Leipzig (von Psychose-Erkrankten, Demenz-Erkrankten und von depressiv erkrankten Patienten) und
- die Angehörigengruppen im Sächsischen Krankenhaus Altscherbitz (von Patient*innen mit psychotischen und *gerontopsychiatrischen* Erkrankungen)

Für Informationen über diese Angebote wenden Sie sich bitte an die Ansprechpartner*innen in den jeweiligen Kliniken oder Institutsambulanzen.

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

Einrichtung	Kontakt	Internet
Wege e.V., Kontakt- und Beratungsstelle	Lützner Straße 75 04177 Leipzig Tel.: 0341/91 28 31 7 E-Mail: info@wege-ev.de	www.wege-ev.de
Wege e.V., Kinder-, Jugend- und Familienbera- tungsstelle „AURYN“	Lützner Straße 75, 2. HH 04177 Leipzig Tel.: 0341/49 69 09 29 E-Mail: kathrin.seupel@wege-ev.de Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do.: 9:00–16:00 Di.: 9:00–18:00 Fr.: 9:00–12:00	www.wege-ev.de/auryn
Bundesverband der Angehörigen psy- chisch erkrankter Menschen (BApK e.V.)	Geschäftsstelle in Bonn Oppelner Straße 130 53119 Bonn Tel.: 0228/71 00 24 00 E-Mail: bapk@psychiatrie.de Angebot SeeleFon: Tel.: 01805/95 09 51 oder 0228/71 00 24 24	www.bapk.de

4.6. Angebote für Angehörige

Einrichtung	Kontakt	Internet
Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker Sachsen (LApK e.V.)	Lützner Straße 75 04177 Leipzig, Tel.: 0341/47 83 93 87 E-Mail: info@lvapk-sachsen.de	www.lvapk-sachsen.de
Angehörigengruppen	Ansprechpartner*innen in den jeweiligen Kliniken oder Institutsambulanzen (siehe weiter vorn in der Broschüre)	

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

4.7. Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien

Viele der zuvor erwähnten stationären und ambulanten Stellen sind auch für Kinder, Jugendliche und Familien zuständig. Wenden Sie sich auch an den *Sozialpsychiatrischen Dienst* (siehe Kapitel 2.3), wenn Sie Einzelheiten über passende Angebote erfahren wollen.

Im Folgenden werden einige der wichtigsten Anlaufstellen aufgeführt. Sie sind auch in dem von der Stadt Leipzig herausgegebenen Übersichtsflyer (Wer? Wo? Was? (siehe Kapitel 2.5)) mit stadtteilbezogenen Angeboten für Kinder, Jugendliche und Familien mit psychischen Problemen und Entwicklungsstörungen aufgelistet. Dort finden sich zudem weitere Einrichtungen wie der Allgemeine Soziale Dienst oder Erziehungs- und Familienberatungsstellen.

Hilfe für Kinder, deren Eltern zur Akutbehandlung stationär in eine Klinik aufgenommen werden

Wird für Eltern bzw. einen alleinerziehenden Elternteil akut ein stationärer psychiatrischer Klinikaufenthalt nötig, können für die Kinder (für den Fall, dass keine Familienangehörigen, Freunde, Paten o.ä. die Kinder versorgen können oder möchten) folgende Hilfen in Anspruch genommen werden:

Kinderhaus Sonnenmond® GmbH

Private pädagogische Kinderbetreuung
Tag- und Nachtbetreuung

Es werden u. a. Kinder betreut, deren Eltern ins Krankenhaus müssen. Die Betreuungskosten bei einem Krankenhausaufenthalt übernehmen nach vorheriger Antragstellung die Krankenkassen.

E-Mail: kinderhaus-sonnenmond@t-online.de
Tel.: 0341/60 19 83 9

Kinder- und Jugendnotdienst

Der Kinder- und Jugendnotdienst ist eine Einrichtung des Verbundes Kommunaler Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Leipzig für Kinder, Jugendliche und deren Familien, die Hilfe benötigen, weil sie sich in einer akuten Krisen- oder Notsituation befinden. Zu den Krisen- und Notsituationen, in denen sich Kinder, Jugendliche oder auch die gesamte Familie befinden können, gehören u. a. der plötzliche Ausfall von Eltern oder anderen Bezugspersonen. Zu den Angeboten zählt demnach auch die Inobhutnahme nach §§ 42 SGB VIII.

Je nach Alter und Situation der Betroffenen besteht die Möglichkeit, die Hilfe des Kindernotdienstes (für Kinder von 0 bis ca. 11 Jahren) oder des Jugendnotdienstes (für Jugendliche von ca. 12 bis 18 Jahren) in Anspruch zu nehmen.

Kindernotdienst: 0341/41 20 92 0.
Jugendnotdienst: 0341/41 12 13 0

Ringstraße 4, 04209 Leipzig
E-Mail: kjnd@leipzig.de
www.vkkj.de/leistungen/kinder-und-jugendnot-
dienst/
Öffnungszeiten: täglich 24 Stunden

Postpartale Depression

Zu den vielen Gesichter der Depression gehört auch die Postpartale Depression (kurz: PPD), eine Depression, die vor allem nach der Geburt auftritt aber auch schon während der Schwangerschaft auftreten kann. [Anm.: in der früheren Klassifikation psychiatrischer Erkrankungen war ein Kriterium das Auftreten der Depression nach der Geburt (lat. post = nach, partus = Niederkunft). Mittlerweile wird im DSM-V die Spezifikation peripartal geführt (lat.: peri = rund um). Damit wird in der Fachwelt anerkannt, dass die PPD auch während der Schwangerschaft auftreten kann.]

Experten schätzen, dass etwa bis zu 15 % der Frauen, die ein Kind zur Welt gebracht haben, im ersten Jahr nach der Geburt an einer ernst zu nehmenden Depression erkranken. Die Diagnose wird gestellt, wenn die Symptome einer Depression länger als 2 Wochen andauern und mit dem Ereignis einer Geburt zusammenfallen.

Typische Empfindungen können sein:

- Traurigkeit und häufiges Weinen
- innere Leere, Interessenlosigkeit
- anhaltende Schuld- und Versagensgefühle

- zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- große Reizbarkeit und Nervosität
- Erschöpfung, Mutlosigkeit, Energielosigkeit
- Ängste, Panik, zwanghafte Gedanken
- Unruhe und Schlaflosigkeit
- sozialer Rückzug

In schlimmen Fällen kann es zu Tötungsgedanken der eigenen Person oder des Kindes kommen.

Die Gründe für die Entwicklung einer PPD sind vielfältig und noch nicht abschließend erforscht. Hormonelle Veränderungen, geringe soziale Unterstützung, stressvolle Lebensereignisse rund um die Schwangerschaft, die Beziehung zum Partner oder eigene belastende Kindheitserfahrungen kommen als Ursache in Frage.

Die postpartale Depression ist kein persönliches Versagen und kein Zeichen dafür, dass die Betroffenen schlechte Mütter sind oder ihr Kind nicht genügend lieben. Es ist eine Krankheit, die behandelt werden kann.

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

Einrichtung/ Träger	Kontakt	Internet
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz	Leipziger Straße 59, 04435 Schkeuditz Gynäkopsychiatrische Spezialsprechstunde: Freitag 9:00–12:00 Uhr Kontakt: 034204/87 20 30 Außerhalb der Sprechzeiten: Zentrale: 034204/87 0	www.skh-altscherbitz.de
Kompetenzzentrum „Frühe Interaktionsstörungen“ Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Helios Park-Klinikum Leipzig	Prager Str. 224 04289 Leipzig Ansprechpartnerin: Claudia Jaursch Mo–Fr: 7:30–16:00 Uhr 0341/86 41 2-50 oder -51	www.helios-gesundheit.de/kliniken/leipzig-park-klinikum
Schatten und Licht e.V. Der Verein bietet einen kostenlosen, validierten Test zur Selbsteinschätzung an.	Obere Weinbergstr. 3, 86465 Welden Tel.: 08293/96 58 64 Fax: 08293/96 58 68 E-Mail: info@schatten-und-licht.de	www.schatten-und-licht.de/index.php/de/der-verein

Kinder- und jugendpsychiatrische Kliniken

In akuten Krisen können sich Kinder und Jugendliche und auch deren Eltern an psychiatrische Kliniken wenden, um Konflikte oder Schwierigkeiten mit Fachpersonal zu besprechen und an-

gemessene Hilfestellung zu bekommen. Dabei können sowohl kurzfristige Maßnahmen wie eine diagnostische Abklärung, als auch weitere langfristige Maßnahmen wie psychotherapeutische Behandlung oder Medikation mit dem behandelnden Arzt bzw. der Ärztin besprochen werden.

Klinik	Versorgung	Kontakt	Internet
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters, Universitätsklinikum Leipzig AÖR	ambulante, stationäre und teilstationäre Diagnostik und Behandlung aller <i>psychiatrischen/psychosomatischen</i> Störungsbilder im Kindes- und Jugendalter (bis 21 Jahre)	Universitätsklinikum Leipzig Department für Frauen- und Kindermedizin Liebigstraße 20A, Haus 6 04103 Leipzig Tel.: 0341/97 24 01 0 Ansprechpartner: Herr Prof. Dr. von Klitzing Sekretariat: E-Mail: Anja.Mueller-Sandner@uniklinik-leipzig.de	www.kinderps.uniklinikum-leipzig.de

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

Klinik	Versorgung	Kontakt	Internet
<p>Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Helios Park-Klinikum Leipzig</p>	<p>Diagnostik und Behandlung auf je zwei Kinder- und Jugendstationen sowie weitere störungs- und zielgruppenspezifische Stationen und Angebote, Institutsambulanz und Tagesklinik</p>	<p>Morawitzstraße 2 04289 Leipzig Tel.: 0341/86 41 25 1 Ansprechpartner: Prof. Dr. med. Andries Korebrits Sekretariat: E-Mail: kjp.parkklinikum@helios-gesundheit.de</p>	<p>www.helios-kliniken.de/klinik/leipzig-park-klinikum.html</p>
<p>Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz</p>	<p>Teilstation Junge Erwachsene PA2/Schnittstelle zur Erwachsenenpsychiatrie für Menschen im Alter von 18–30 Jahren; Früherkennungszentrum für beginnende Psychosen (FEZ)</p>	<p>Leipziger Straße 59 Station PA 2 04435 Schkeuditz Tel.: 034204/87 23 06 Ansprechpartnerin: Dr. med. Barbara Richter Sekretariat: E-Mail: Elke.Muessig@skhal.sms.sachsen.de</p>	<p>www.skh-altscherbitz.de</p>

Kinder- und jugendpsychiatrischer Dienst

Der kinder- und jugendpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes der Stadt Leipzig führt Beratung, Begutachtung sowie psychiatrische und psychologische Diagnostik durch.

Sie erreichen den Dienst per E-Mail unter kjpd@leipzig.de
Gustav-Mahler-Straße 3
04109 Leipzig
Tel.: 0341/12 36 88 9

Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche an der Universität Leipzig

Am Institut für Psychologie der Universität Leipzig gibt es seit Januar 2018 eine spezielle Ambulanz für Kinder und Jugendliche. Sowohl Einzelsitzungen mit dem Kind, als auch gemeinsame Gespräche mit Eltern oder weiteren Bezugspersonen werden je nach Bedarf und Zielsetzung angeboten. Die Therapien sind kognitiv-verhaltenstherapeutisch ausgerichtet, wobei aber auch Elemente anderer Therapieformen in den Behandlungsplan aufgenommen werden. Ein breites Spektrum von psychischen Erkrankungen wird behandelt wie zum Beispiel Aufmerksamkeitsstörungen und hyperaktives Verhalten, Depression und Essstörungen. Auch schulische Probleme können thematisiert werden. Die Kosten der Behandlungen werden in der Regel von Kostenträgern der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung übernommen.

Telefonische Anmeldung: Mo. bis Do. von 9:00 bis 12:00 Uhr:
0341/73 59 50

Universität Leipzig
Institut für Psychologie
Abteilung für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie
Städtisches Kaufhaus
Aufgang E, 1. OG
Neumarkt 9–19
04109 Leipzig

Niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater*innen und Psychotherapeut*innen

In Leipzig gibt es derzeit (Stand Juli 2018) 11 niedergelassene, bei der *Kassenärztlichen Vereinigung* Sachsen registrierte Kinder- und Jugendpsychiater*innen und 48 Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut*innen.

Die Namen und Adressen der Praxen können bei der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen telefonisch erfragt oder im Internet recherchiert werden.

Internet: www.kvs-sachsen.de

ServiceTelefon Terminvermittlung
Tel.: 0341/23 49 37 33
Mo. bis Fr.: 8:30 bis 12:30 Uhr
Mi.: 14:00 bis 17:00 Uhr

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

Ansprechpartner*innen für die Suche nach
Fachärzt*innen

ServiceTelefon Bürger*innen

Tel.: 0341/23 49 37 11

E-Mail: service@kvsachsen.de

Mo. bis Fr.: 8:30 bis 12:30 Uhr

Mi.: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle „AURYN“, WEGE e.V.

Die Beratungsstelle AURYN, ist ein Hilfsangebot für Kinder und Familien mit seelisch belasteten und psychisch erkrankten Eltern (siehe auch Angebote für Angehörige in Kapitel 4.6).

Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle AU-
RYN

Lützner Straße 75

04177 Leipzig

Tel.: 0341/49 69 09 29

E-Mail: kathrin.seupel@wege-ev.de

Internet: www.wege-ev.de/aurnyn/

BOJE: Hilfen für Jugendliche mit psychischen Erkrankungen

Das Projekt „Boje“ des WEGE e.V. bietet individuelle und bedürfnisorientierte Unterstützung für seelisch erkrankte Kinder und Jugendliche sowie deren Familien. Die Angebote, die durch das Amt für Jugend, Familie und Bildung (Abteilung Allgemeiner Sozialer Dienst – ASD) zugewiesen werden, eignen sich für seelisch erkrankte Kinder,

Jugendliche und junge Volljährige im Alter von 12 bis 21 Jahren sowie deren Familien.

Projekt BOJE, WEGE e.V.

Lützner Straße 75

04177 Leipzig

Tel.: 0341/20 05 75 51

E-Mail: jan.roscher@wege-ev.de

Internet: www.wege-ev.de/boje

Telefon- und Online-Angebote

Es gibt eine Reihe von Telefon- und Online-Angeboten für Kinder und Jugendliche, die über die Stadtgrenzen hinaus verfügbar sind. Sie geben die Möglichkeit, schnell, kostenfrei und oftmals anonym Hilfe bei (psychischen) Problemen zu erhalten. Dazu zählen:

Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer

Nummer gegen Kummer ist die Dachorganisation des größten, kostenfreien, telefonischen Beratungsangebotes für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland. Dazu zählt das Kinder- und Jugendtelefon mit folgender Erreichbarkeit:

Tel.: 11 61 11.

Sprechzeiten: Mo.–Sa.: 14:00–20:00 Uhr

Das Angebot „Jugendliche beraten Jugendliche“ ist samstags von 14:00 bis 20:00 Uhr unter den Telefonnummern 11 61 11 sowie 0800/11 10 33 3 anonym und kostenlos erreichbar.

bar. Mehr Informationen finden sich unter: www.nummergegenkummer.de

Online-Diskussionsforum für Kinder und Jugendliche: FIDEO – Stark gegen Depression

FIDEO steht für Fighting Depression Online und findet sich unter www.fideo.de. Die Website informiert rund um die Erkrankung Depression bei jungen Menschen. Im fachlich moderierten Diskussionsforum können sich Betroffene miteinander austauschen und gegenseitig unterstützen. Informationen, Kontaktadressen und Tipps für Familien, Bezugspersonen und Pädagog*innen ergänzen das Angebot.

Weitere Online-Beratungsdienste für Jugendliche:

- www.nethelp4u.de
Online „peer to peer“ Beratung, d.h. betroffene Jugendliche beraten betroffene Jugendliche
- www.youth-life-line.de
Online-Beratung, speziell in Krisen, für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre
- www.u25-freiburg.de
Online-Beratung für junge Menschen unter 25 in Krisen und Suizidgefahr, Peerberatung
- www.jugendnotmail.de
Online-Beratung bis 19 Jahre, 365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag

Weiterführende Informationen und Adressen im Internet

Freunde fürs Leben

Auf dieser Internetseite finden sich vielfältige Informationen für junge Menschen zu Depression und *Suizid*. Freunde fürs Leben bieten Hilfsadressen an und stellen Möglichkeiten vor, selbst aktiv zu werden.

www.frnd.de

Hilfeatlas des Projekts HELP-S

Eine Internetseite mit downloadbarem Hilfeatlas mit Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche in Sachsen:

www.helps4you.de

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker

www.bapk.de/schwerpunkte/psychisch-auffaellige-kinder-und-jugend.html –

Eine Seite mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern.

www.kipsy.net – Die Website zur Familien-Selbsthilfe Psychiatrie des BApK e.V., die sich speziell an Kinder richtet.

4.8. Angebote für Studierende

Das Studium ist ein besonderer Lebensabschnitt, der von vielen Möglichkeiten und Chancen, aber auch von hohen Anforderungen und Stresssitua-

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

tionen gekennzeichnet ist. Bei Studienschwierigkeiten und psychischen Problemen können Studierende vor allem über das Studentenwerk und den Student*innenRat Hilfe erreichen.

Ich studiere und habe Sorge, wie ich mit der Depression trotzdem mein Studium meistern kann.

Angebote des Studentenwerkes

Bei psychischen Problemen und in Krisensituationen bietet das Studentenwerk Leipzig den Studierenden aller Leipziger Hochschulen entgeltfreie Hilfe an. Dies sind:

- Universität Leipzig
- Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur Leipzig (HTWK)
- Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“ Leipzig
- Hochschule für Grafik und Buchkunst Leipzig
- Handelshochschule Leipzig
- Hochschule für Telekommunikation Leipzig
- Berufsakademie Sachsen

Die *Psychosoziale Beratung* des Studentenwerkes findet in Kooperation mit der Medizinischen Fakultät der Universität und dem Universitätsklinikum Leipzig statt. Sie umfasst die folgenden Angebote:

Einzelberatung

- Unterstützung bei der Lösung persönlicher Probleme wie z.B. bei mangelndem Selbstwertgefühl, depressiven Verstimmungen, Ängsten, Problemen in der Partnerschaft oder im sozialen Umfeld
- Unterstützung bei studienbedingten Belastungen und Problemstellungen wie z.B. bei Unsicherheit über die Wahl des Studienfaches, Aufschiebeverhalten, Prüfungsangst, Studienabschlussproblemen
- Unterstützung bei Schwierigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen

Ziel der persönlichen Einzelberatung ist es, individuelle Lösungswege aufzuzeigen und Informationen zu Therapieverfahren und zur Therapeutesuche zu geben. Ein Gesprächstermin dauert in der Regel 50 Minuten und ist auch mehrfach möglich.

Gruppenangebote

- fachliche Beratung, psychologische Unterstützung und Erfahrungsaustausch mit anderen Studierenden als Ergänzung zu den Einzelgesprächen
- fortlaufende offene Gruppen zu bestimmten Themengebieten (z.B. Aufschiebeverhalten, Prüfungsangst)

Aktuelle Gruppenangebote sowie weitere Informationen zu Terminvereinbarungen, Ort & Ablauf der Beratungen sind zu finden unter:
www.studentenwerk-leipzig.de/beratung/psychosoziale-beratung

Beratungsangebote an den Universitäten

Universität Leipzig – StuRa (Student*innenRat)

Der Student*innenRat der Universität Leipzig hat ein breit gefächertes Angebot, darunter eine *psychosoziale Beratung*. Sie versteht sich als Anlaufstelle für alle Studierenden, die Hilfe und Unterstützung bei der Gestaltung und Bewältigung ihres universitären Alltags suchen. Die Beratenen studieren selbst und bieten eine regelmäßige, sowie auf Anfrage weitere Sprechzeiten an. Die aktuellen Zeiten und weitere Informationen finden sich im Internet.

E-Mail: ps.b@stura.uni-leipzig.de
Internet:
www.stura.uni-leipzig.de/psychosoziale-beratung

HTWK – Studentenrat, Referat Inklusion

Für Studierende mit psychischen Beeinträchtigungen bietet das Referat Inklusion des Studentenrates der HTWK Leipzig verschiedene Hilfsangebote der Beratung und Betreuung. Diese stehen auch für Studierende aller anderen Hochschulen kostenfrei zur Verfügung. Die aktuellen Zeiten und weitere Informationen finden sich im Internet.

E-Mail: refink@stura.htwk-leipzig.de
Internet:
www.stura.htwk-leipzig.de/en/studierendenrat/referate/inklusion

Studentische Selbsthilfegruppe

geist:reicht

Selbsthilfegruppe für psychisch beeinträchtigte Studierende mit Problemschwerpunkt Arbeitsstörung. Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag (Schwerpunkt psychosozialer Austausch) und Donnerstag (Schwerpunkt Arbeitsstörungen) von 18:00 bis 20:00 Uhr an der HTWK Leipzig (Geutebrück-Bau). Den genauen Ort des Treffens erfahren Interessierte nach der Anmeldung per E-Mail.

E-Mail: info@geistreicht.de
Internet: www.geistreicht.de

4.9. Informationen für Menschen mit Migrationshintergrund

Die nachfolgenden Institutionen in Leipzig bieten Informationen und Hilfestellungen in verschiedenen Sprachen. Im Anschluss daran finden sich Hinweise zu Infomaterialien, die der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. und das Bundesministerium für Gesundheit zur Verfügung stellen.

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

Willkommenszentrum Leipzig

Das Willkommenszentrum Leipzig ist eine zentrale, niedrighschwellige Anlaufstelle zur Erstorientierung für Neu-Leipzigerinnen und Neu-Leipziger mit Migrationshintergrund. Es ist ein „Türöffner“ zu den verschiedenen Dienstleistungen und Hilfsangeboten in Leipzig.

Willkommenszentrum Leipzig

Otto-Schill-Straße 2

04109 Leipzig

E-Mail: willkommen@leipzig.de

Tel.: 0341/12 32 67 6 oder 0341/12 32 67 7

Mehrsprachiges Verzeichnis mit Leipziger Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen u. a.

Das Verzeichnis, das von der Stadt Leipzig herausgegeben wird, umfasst unter anderem:

- Beratungsangebote des Gesundheitsamtes
- Niedergelassene Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen
- Suchtberatung
- Familien- und Erziehungsberatung
- Schwangeren- und Familienberatung
- unabhängige Patientenberatung
- Gesundheits- und Rehabilitationssport

Eine regelmäßig aktualisierte Variante dieser Broschüre ist im Internet unter www.leipzig.de/gesundheits und www.leipzig.de/migranten zu finden

Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Leipzig (PSZ Leipzig) des Mosaik Leipzig e.V.

Das PSZ Leipzig setzt sich zusammen aus drei funktionellen Stellen: Netzwerkstelle, Beratungsstelle und Behandlungsstelle.

Das Angebot der **Beratungsstelle** richtet sich an erwachsene Menschen mit Fluchterfahrung, die psychisch belastet sind und z.B. unter folgenden Auffälligkeiten leiden:

- Schlafstörungen, Alpträume
- Traurigkeit, getrübt Stimmung
- belastende Erinnerungen
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme
- Ängste, ausgeprägte Schreckhaftigkeit, Nervosität, Unruhe
- leichte Reizbarkeit, Wutausbrüche.

Das Angebot der **Behandlungsstelle** richtet sich an Erwachsene, insbesondere Frauen mit Flucht- und Gewalterfahrung, die psychisch belastet sind und nach den Beratungsangeboten eine weiterführende Behandlung benötigen. Die Gespräche dienen der Verarbeitung belastender Erinnerungen sowie der seelischen und körperlichen Stärkung.

Das Behandlungsangebot umfasst:

- psychotherapeutische Einzelbehandlung nach dem systemischen und verhaltenstherapeutischen Ansatz
- gruppentherapeutische Angebote
- sozialpädagogische Beratung zur Unterstützung des Behandlungsprozesses.

Um die Beratungs- und Behandlungsangebote in Anspruch zu nehmen, wird um telefonische Kontaktaufnahme über die Teamassistentz 0341/41 45 36 0 zu folgenden Zeiten gebeten:

Mo.: 13.00–16.00

Di.: 9.00–12.00

Mi.: 9.00–12.00

Do.: 13.00–16.00

Mit der Kontaktaufnahme werden Unterstützungssuchende auf die Bedarfsliste gesetzt. Das PSZ bemüht sich um eine zeitnahe Terminvereinbarung für ein Erstgespräch.

Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Leipzig (PSZ Leipzig)

Petersteinweg 3

04107 Leipzig

E-Mail: psz@mosaik-leipzig.de

Tel.: 0341/92 78 77 12

www.mosaik-leipzig.de/psychosoziale-beratung-fuer-fluechtlinge

Seelefon für geflüchtete Menschen & Informationen des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

Gemeinsam mit dem BKK-Dachverband und dem BKK Landesverband Nordwest bietet der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK) das niederschwellige „**Seelefon für Flüchtlinge**“ an.

Das Seelefon ist Montags, Dienstags und Mittwochs jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr sowie von 14:00 bis 15:00 Uhr unter der Nummer 0228/71 00 24 25 **in Arabisch, Englisch und Französisch** erreichbar.

Es ist ein **Beratungstelefon**, mit dem sich Menschen mit Fluchterfahrungen und anderem Migrationshintergrund Hilfe holen können, wenn sie ihre seelische Balance verloren haben.

Der BApK veröffentlicht zudem **Ratgeber**, die barrierearm das psychiatrische Versorgungssystem, seelische Erkrankungen und rechtliche Fragen zur Psychiatrie erklären. Diese Ratgeber können interessierte Betroffene, Angehörige und Flüchtlingshelfer*innen von der Webseite des BApK herunterladen: www.bapk.de/projekte/aktuelle-projekte/seelefon-fuer-fluechtlinge.html

Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit

„Migration und Gesundheit“ ist ein Portal des Bundesministeriums für Gesundheit. Es richtet

4. Themenbezogene Versorgungs- und Beratungsangebote

sich an Migrantinnen und Migranten sowie an haupt- und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die Zuwanderer nach ihrer Ankunft unterstützen. Das Portal soll dabei helfen, sich mit dem Gesundheitswesen in Deutschland vertraut zu machen.

Sie finden dort zahlreiche Links zu Broschüren und Informationsmaterialien in mehreren Sprachfassungen, die über das Gesundheitswesen in Deutschland, die Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung sowie das Thema Sucht und Drogen informieren.

Folgende mehrsprachige Ratgeber und Materialien stehen unter dem Link bereit:

www.migration-gesundheit.bund.de/de/gesundheits-und-vorsorge/seelische-gesundheit

Wegweiser Depression

Dieser Wegweiser möchte Betroffene, Angehörige und allgemein am Thema interessierte Menschen zum Thema Depression informieren und ihnen damit die Möglichkeit geben, diese Erkrankung besser zu verstehen und rechtzeitig nach Hilfsmöglichkeiten zu suchen.

Depressionen Ratgeber für Familienangehörige

Diese Information richtet sich an Angehörige von Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Sie gibt Tipps und Hinweise, wie mit dieser Situation umgegangen werden kann.

Wegweiser Psychotherapie

Der Wegweiser Psychotherapie gibt Auskünfte zu den wichtigsten Fragen, die sich zu Beginn einer Psychotherapie stellen.

Wegweiser Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Dieser Wegweiser beantwortet Fragen zur Entstehung und Behandlung der psychischen Erkrankungen nach traumatischen Erlebnissen.

Ratgeber für Flüchtlingseltern

Viele Flüchtlingskinder haben in ihrer Heimat Krieg und Gewalt oder auf der Flucht Ohnmacht und Ausgeliefert sein erlebt. Sie leiden oft noch lange an ihren traumatischen Erlebnissen und verhalten sich anders als die Eltern sie kennen. Dieser Ratgeber möchte Eltern helfen, das Verhalten ihrer Kinder besser zu verstehen und ihre Sorgen aufzugreifen.

Psychische Gesundheit

Dieses Informationsblatt ist Teil des Programms REFUGIUM – Flucht und Gesundheit am Department Gesundheitswissenschaften der HAW Hamburg. Die Informationen helfen Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden in Deutschland Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Weiterführende Informationen sowie weitere regionale und überregionale Angebote finden Sie auf unserer Website www.buendnis-depression-leipzig.de unter Infomaterial > Migration, Flucht & Seelische Gesundheit.

4.10. Angebote im Bereich Wohnen

Für Erwachsene, die eine psychische Erkrankung haben und Hilfe in den unterschiedlichsten Lebensbereichen benötigen, gibt es in Leipzig verschiedene Angebote ambulant betreuten Wohnens. Ziel ist, dass der Erkrankte in seiner eigenen Wohnung leben kann und dort alltagsbezogene Hilfe und Unterstützung durch *Sozialarbeiter*innen* bekommt. Durch Hilfe zur Selbsthilfe soll erreicht werden, dass der oder die Erkrankte im großen Maße wieder Selbstverantwortung übernehmen kann.

Die gesetzlich geregelte Hilfe (§§ 53, 67 SGB XII) erfolgt auf Antrag beim zuständigen Sozialhilfeträger. Zusätzlich ist eine fachärztliche Stellungnahme erforderlich. Ob eine finanzielle Eigenbeteiligung erfolgen muss, wird im Einzelfall geprüft.

Verschiedene *Träger* und Einrichtungen, die ambulant betreutes Wohnen oder darüber hinaus spezielle Wohngruppen für psychisch erkrankte Menschen anbieten, sind auf dem von der Psychiatriekoordination herausgegebenem Flyer „Wer? Wo? Was?“ (siehe Kapitel 2.5) gelistet.

*„Die Menschen bauen zu viele Mauern
und zu wenige Brücken“
Isaac Newton*



5. Selbsthilfeangebote

Eine Selbsthilfegruppe kann eine wertvolle Unterstützung sein, um Krankheit und Probleme zu bewältigen. Dabei begegnen sich Menschen mit gleichen oder ähnlichen Problemen oder Erkrankungen auf freiwilliger und gleichberechtigter Basis. Selbsthilfegruppen helfen, soziale Kontakte zu knüpfen und aus dem Wissen anderer zu schöpfen. In Leipzig gibt es insgesamt über 300 verschiedene Selbsthilfegruppen, darunter einige speziell zum Thema Depressionen.

Ich denke, dass ein regelmäßiger Austausch mit Gleichbetroffenen mir helfen würde, im Alltag besser zurecht zu kommen.

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

Die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) am Leipziger Gesundheitsamt vermittelt verfügbare Gruppen und berät rund um das Thema Selbsthilfe. Auch über (noch) nicht gelistete oder im Entstehen befindliche Selbsthilfegruppen wird auf Anfrage informiert. Ebenso bietet die SKIS Unterstützung bei der Gründung und dem Erhalt von Selbsthilfegruppen an. Sie hat jeden Dienstag von 9:00–12:00 & von 14:00–18:00 Uhr geöffnet.

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS
Ina Klass
Friedrich-Ebert-Straße 19a
04109 Leipzig

Tel.: 0341/12 36 75 5
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Selbsthilfegruppen zum Thema Depression

Im Juni 2019 waren die folgenden Selbsthilfegruppen zum Thema Depressionen registriert:

- Selbsthilfegruppe „Hoffnung“
- Selbsthilfegruppe „Anfang“
- Selbsthilfegruppe Depression Grünau
- Selbsthilfegruppe „Blitzlicht“
- Selbsthilfegruppe Depression „Gespräche und Malen“
- Selbsthilfegruppe Depressionen – Ängste – Schlafstörungen
- Selbsthilfegruppe „LebensZeitGewinn“
- Selbsthilfegruppe „Neues Leben“
- Selbsthilfegruppe für Eltern mit seelischen Problemen
- Radeln gegen Depression
- Selbsthilfegruppe „Mittwochshoffnung“
- Junge Selbsthilfe gegen Depression
- Stammtisch Leipzig für Frauen mit Angst und Depression
- Selbsthilfegruppe Depression Paunsdorf

Außerdem gibt es Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt „psychische Erkrankungen“. Auch dort sind Menschen mit Depressionen aktiv.

Die stets aktuelle Übersicht ist im Internet einsehbar:

www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheits/selbsthilfe/selbsthilfegruppen-und-vereine

Betroffene beraten Betroffene, deren Angehörige und Freunde

Dieses depressionsspezifische Angebot wird von Mitgliedern verschiedener Selbsthilfegruppen und dem Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. angeboten.

Ziel ist es, in geschütztem Rahmen ein offenes Ohr für Erkrankte oder Interessierte zu haben und erste Hilfestellung in der momentan schwierigen Situation zu geben. Die Berater, die auch eigene Erfahrungen mit der Erkrankung Depression einbringen können, stehen kostenfrei und *niedrigschwellig* für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Jeden 2. & 4. Dienstag im Monat 16:00–18:00
im Gesundheitsamt der Stadt Leipzig
Friedrich-Ebert-Straße 19a
04109 Leipzig

Um telefonische Terminvereinbarung über Frau Klass unter 0341/12 36 75 5 wird gebeten.

SelBAA – Selbsthilfe stärken – Beraten – Aktivieren – Aufklären

Die Selbsthilfe stellt einen wichtigen Pfeiler bei der Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen dar. Dabei ist Selbsthilfe nicht nur als der „klassische“ Erfahrungsaustausch in einer Gruppe zu begreifen, sondern kann viele Facetten annehmen. Im Projekt „SelBAA: Selbsthilfe stärken – Beraten – Aktivieren – Aufklären“ des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. werden über einen Zeitraum von knapp drei Jahren seit 2017, zehn Teilprojekte in diesen vier Aktionsschwerpunkten realisiert. Dabei sollen nicht nur der Austausch von selbsthilfeaktiven Betroffenen und eine stärkere Vernetzung bestehender Angebote im Bereich der depressionsbezogenen Selbsthilfe erreicht werden, sondern auch neue Impulse gesetzt werden. Bestandteil sind unter anderem Aufklärungs- und Informationsprojekte, wie z.B. eine Selbsthilfe-Broschüre, ebenso wie Workshops mit dem Ziel, gesundheitliche Ressourcen aufzudecken und Selbsthilfepotentiale zu aktivieren. Das Projekt wird durch die kassenindividuelle Projektförderung zur Selbsthilfe der AOK PLUS gefördert.

6. Weitere Beratungsangebote

6. Weitere Beratungsangebote

6.1. Allgemeine Lebens- und Sozialberatung

Lebensberatung steht für psychosoziale Unterstützung in Lebenskrisen, bei Familienfragen und Problemen in der Arbeitswelt. Sie stellt vor allem Hilfe zur Selbsthilfe dar und ist zeitlich begrenzt. Es werden keine Krankheiten behandelt, sondern es soll Unterstützung erfolgen. Die größten Einrichtungen öffentlicher *Träger* in Leipzig sind das

Diakonische Werk und die Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Dresden-Meißen. Die Beratungsstellen sind offen für jedermann, unabhängig von religiösen und politischen Einstellungen.

Ich habe gerade ernste Probleme und Fragen in meinem Leben – an wen könnte ich mich wenden?

Einrichtung/ <i>Träger</i>	Kontakt	Internet
Evangelische Lebensberatungsstelle Träger: Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V.	Ritterstraße 5 04109 Leipzig Tel.: 0341/14 06 04 0 E-Mail: ev.lebensberatung@diakonieleipzig.de	www.diakonie-leipzig.de/unsere_angebote_beratungsangebote_de.html
Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Dresden-Meißen	Löhrstraße 14 04105 Leipzig Tel.: 0341/98 30 07 1 E-Mail: efl-beratung.leipzig@bistumdresden-meissen.de	www.efl-bistum-dresden-meissen.de/index.php

Der Caritasverband Leipzig e.V. bietet eine Allgemeine Soziale Beratung mit Schwerpunkt auf Fragen zu Problemen rund um die Wohnung, bei Behördenproblemen und Schulden an. Bei gesundheitlichen Problemen verweist sie an zuständige Fachberatungsstellen und medizinische Dienste.

Allgemeine Soziale Beratung
Träger: Caritasverband Leipzig e.V.
Elsterstraße 15
04109 Leipzig

Tel.: 0341/96 361-47/ -56
E-Mail: sozialberatung@caritas-leipzig.de
www.caritas-leipzig.de/hilfeundberatung/hilfe-und-beratung

6.2. Psychologische Beratung des Haus Steinstraße e.V.

Das Angebot des Haus Steinstraße e.V. als Verein für Kultur, Bildung und Kontakte ist sehr vielfältig. Es beinhaltet auch eine psychologische Beratung für Erwachsene, die donnerstags und freitags stattfindet. Psycholog*innen in Ausbildung zum *Systemischen* Therapeuten/Berater bzw. *Systemischen* Therapeutin/Beraterin bieten dort Gespräche für Einzelpersonen, Paare und Familien an. Das kostenfreie Beratungsangebot steht allen offen, die sich aktuell in einer besonderen Lebenssituation befinden und sich neue Perspektiven

wünschen. Ein Beratungsgespräch dauert je nach Absprache zwischen 45 und 90 Minuten. Die Anzahl der Sitzungen variiert je nach Anliegen, und Termine finden nach Vereinbarung statt.

Weitere Informationen:
Haus Steinstraße e.V.
Steinstraße 18
04275 Leipzig

E-Mail: beratung-hs@gmx.de
Internet: www.haus-steinstrasse.de/beratungen

6.3. Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) versteht sich als Wegweiser und Lotse durch das deutsche Gesundheitswesen. Sie ist ein deutschlandweiter Verbund unabhängiger Beratungsstellen und vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen beauftragt, Patientenberatung als Regelleistung für alle Versicherten anzubieten. Ihre Tätigkeit orientiert sich an den Bedürfnissen der Patient*innen.

Die UPD berät und informiert:

- über Patientenrechte
- zu Leistungen der Krankenkassen und über gesetzliche Neuregelungen

6. Weitere Beratungsangebote

- bei Konflikten mit Ärzt*innen oder mit Krankenkassen
- zu allgemeinen Fragen über Behandlungskosten und -möglichkeiten
- bei der Orientierung im Gesundheitswesen
- zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
- bei der regionalen Suche nach Ärzt*innen, Therapeut*innen, Kliniken oder Selbsthilfegruppen

Die Beratung ist unabhängig, qualitätsbewusst und kostenfrei. Weitere Informationen finden sich im Internet unter www.unabhaengige-patientenberatung.de.

Bundesweites Beratungstelefon der UPD

Das bundesweite, gebührenfreie Beratungstelefon der UPD umfasst u. a. Rechtsberatung, Arzneimittelberatung sowie die Hilfe bei der Suche nach z.B. Ärzt*innen, Kliniken, Pflegediensten, Therapeut*innen und Selbsthilfegruppen.

Tel.: 0800/01 17 72 2

Sprechzeiten:

Mo. bis Fr.: 8:00–22:00

Sa.: 8:00–18:00

Persönliche Beratung vor Ort in Leipzig nach Terminvereinbarung unter 0800/01 17 72 5 möglich.

6.4. Rechtsberatung

Patientenfürsprecher*innen und Rechtsberatung beim Durchblick e.V.

Laut dem Sächsischen Gesetz über die Hilfen und die Unterbringung bei psychischen Krankheiten (SächsPsychKG) werden von der Stadt für Krankenhäuser und andere stationär-psychiatrische Einrichtungen ehrenamtliche Patientenfürsprecher*innen bestellt. Diese überprüfen Wünsche und Beschwerden der Patient*innen und beraten diese. Bei Bedarf vermitteln sie zwischen dem Patienten bzw. der Patientin und der Einrichtung. Die Patientenfürsprecher*innen haben Zugang zu allen Bereichen der Einrichtungen und zu den Patient*innen.

In Leipzig wird diese Aufgabe durch den Durchblick e.V. realisiert. Der Verein bietet auch eine Rechtsberatung an.

Kontakt:

Durchblick e.V.

Mainzer Straße 7

04109 Leipzig

Tel.: 0341/14 06 14 0

Koordination:

Katja Fardun

Rechtsberatung:

Rechtsanwalt Gaston Lubetzki

jeden Freitag von 15:00 bis 16:00 Uhr

Rechtsberatung des Soziokulturellen Zentrum Frauenkultur

Frau Tanja Müller-Tegethoff (Rechtsanwältin) bietet Beratung für Frauen zu rechtlichen Problemen an. Die Beratung erfolgt vertraulich und kostenfrei.

Rechtsberatung für Frauen
fast jeden 1. Do. des Monats von 18:00 bis
20:00 Uhr
Wichtig: Eine vorherige Anmeldung unter
0341/21 30 03 0 ist notwendig.

Windscheidstr. 51
04277 Leipzig
www.frauenkultur-leipzig.de
Tel.: 0341- 213 00 30

6.5. Ehrenamtlicher Besuchsdienst

Der ehrenamtliche Besuchsdienst vermittelt Kontakte zwischen ehrenamtlichen Helfer*innen und Menschen mit chronischen psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen. Durch gemeinsame Aktivitäten wie miteinander reden, Kaffee oder Tee trinken sowie Spaziergänge oder gemeinsames Kochen haben Erkrankte die Möglichkeit, andere Menschen kennen zu lernen, mit ihnen Zeit zu verbringen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten Ausflüge und Veranstaltungen zu unternehmen. Nähere Informationen sind

über unten stehenden Kontakt oder im Internet zu finden.

Gutshof Stötteritz e.V.
Oberdorfstraße 15
04299 Leipzig

Tel.: 0341/86 31 75 0
E-Mail: ebd@gutshof-stoetteritz.de
Internet: www.gutshof-stoetteritz.de/leben/listhaus/besuchsdienst.php



7. In einer Krise

Bei Gefahr für Leib und Leben, sowie dringendem medizinischen Hilfebedarf

Rettungsleitstelle: 112

Polizei: 110

Was machen ich oder mein Angehöriger in einer Krise?

Psychiatrische Notaufnahme

Im Notfall ist die *Vorstellung* an allen psychiatrischen Kliniken (siehe Seite 18) ohne Termin und rund um die Uhr möglich.

Kinder- und Jugendnotdienst

Kinder und Jugendliche, Eltern und Verwandte aber auch Nachbar*innen und andere Personen können sich jederzeit mit Fragen, Sorgen oder Hinweisen bezüglich eines in Not geratenen Kindes oder Jugendlichen an den Kinder- und Jugendnotdienst wenden. Im Bedarfsfall kann dort eine Inobhutnahme erfolgen.

Jugendnotdienst: 0341/41 12 13 0

Kindernotdienst: 0341/41 20 92 0

Sozialpsychiatrischer Dienst, Psychosoziales Beratungstelefon

Im Krisenfall können die Standorte des Sozialpsychiatrischen Dienstes tagsüber aufgesucht bzw. kontaktiert werden. Außerhalb der Öffnungszeiten der Standorte des sozialpsychiatrischen Dienstes bietet das Psychosoziale Beratungstelefon erste Ansprechpartner*innen in psychischen Krisen- und Konfliktsituationen. Dieses Angebot dient zur kurzzeitigen Stabilisierung bis andere Hilfen greifen.

Beim Psychosozialen Beratungstelefon stehen erste Ansprechpartner*innen (auf Wunsch auch ohne Preisgabe des eigenen Namens) telefonisch zur Verfügung. Hierbei handelt es sich um ausgebildetes Fachpersonal (Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen und Psychiater*innen), das in psychischen, darunter *suizidalen* Krisen, sowie Lebenskrisen berät und psychiatrische und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten sowie soziale Unterstützungsangebote aufzeigt

Hier können sich unmittelbar Betroffene sowie Angehörige, Bekannte und Betreuungspersonen Rat holen.

Angebot	Telefon	Erreichbarkeit
Sozialpsychiatrischer Dienst	0341/35 53 44 00 (Standort Mitte/Nord) 0341/23 18 93 0 (Standort Nordost) 034 -86 92 06 0 (Standort Südost/Süd/anteilig Ost) 0341/44 42 22 0 (Standort Südwest/West) 0341/41 53 89 0 (Standort Grünau)	Mo.–Fr.: 8:00–16:00 ein Standort ist wochentags bis 19:00 Uhr erreichbar
Psychosoziales Beratungstelefon	0341/99 99 00 00	Sa., So., Feiertag: 08:00–18:00 Uhr

Im Krisenfall können auch Telefonangebote wie das Infotelefon Depression oder die Telefonseelsorge entlasten und weitere Anlaufstellen nennen. Details finden Sie dazu im Abschnitt zu Telefonangeboten.

Einen persönlichen Krisenplan erstellen

Für den Fall einer Krise ist es hilfreich, wenn Sie vorher und in entspannter Situation einen Notfallplan erstellen, da klares Denken und Handeln dann oft schwierig ist.

In einer Krise kommt es oft zu Störungen im Denken und Fühlen, Gedanken drehen sich im Kreis, funktionieren nach dem Alles-Oder-Nichts-Prinzip oder sind völlig unklar. Gefühle sind entweder zu intensiv (z.B. Angst, Wut, Trauer, Einsamkeit) oder nicht mehr wahrnehmbar.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Krisenplan immer bereit liegt und überprüfen Sie ihn regelmäßig. Sie können auf der Rückseite Ihren eigenen Krisenplan erstellen. Halten Sie folgende Punkte fest:

1. Frühwarnsymptome

Wie erkenne ich rechtzeitig, dass ich in eine Krise gerate und was kann ich vorbeugend tun?

Allgemeine Frühwarnsymptome können u. a. Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Unruhe, Hoffnungslosigkeit, Leere und Angst sein.

Nehmen Sie Ihre persönlichen Frühwarnsymptome wahr, beobachten Sie sich und ihre Reaktionen intensiver als sonst.

2. Was kann ich selbst tun, um mir zu helfen?

Was tut mir gut und wodurch kann ich mich gut ablenken und entlasten? Bei wem fühle ich mich wohl?

Dinge, die Sie hier festhalten, könnten z.B. „Kontakt zu Familienangehörigen oder Freunden bzw. Freundinnen aufnehmen“ oder „joggen gehen“ sein.

Achten Sie besonders auf genügend Ausgleich, Ruhe und Ihre persönliche Bilanz. Tun Sie Dinge, die Ihnen helfen bzw. in der letzten Krise geholfen haben.

3. Was hat in der letzten Krise geholfen?

4. Meine Kontakte und Not-Anlaufstellen

Wohin wende ich mich, wenn ich es alleine nicht mehr schaffe? Wer kann mich im Ernstfall unterstützen und mich zum Arzt bzw. zur Ärztin oder ins Krankenhaus begleiten?

Mein persönlicher Krisenplan für das Portemonnaie:

Die wichtigsten Nummern im Notfall:

Rettungsleitstelle: 112

Polizei: 110

Telefonseelsorge (kostenfrei): 0800/11 10 11 1
und 0800/11 10 22 2

Meine persönlichen Frühwarnsymptome:

Was kann ich selbst tun, um mir zu helfen?

Was mir in der letzten Krise geholfen hat:

Meine Kontakte und Not-Anlaufstellen:

Tel. und Anschrift der zuständigen psychiatrischen Klinik:

Tel. und Sprechzeiten meiner Ärztin/meines Arztes:

Tel. und Erreichbarkeit meiner Therapeutin/meines Therapeuten:

Tel. von Freund*innen oder Verwandten, die mich unterstützen und gegebenenfalls in einer Krisensituation begleiten können:



Der „Seelenkraftbaum“ (2013) im Friedenspark, gestiftet vom Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

8. Weiterführende und hilfreiche Links

Diese Broschüre online

Auf den Seiten des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. findet sich eine Online-Version dieser Broschüre, die die direkte Anwahl aller im Heft erwähnten Links ermöglicht. Zudem gibt es aktuelle Informationen zu regionalen Veranstaltungen und Hintergrundinformationen zu unserem Verein.

www.buendnis-depression-leipzig.de

Versorgungsleitlinien

Das Programm für nationale Versorgungsleitlinien, bestehend aus Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlich medizinischen Fachgesellschaften, erarbeitet und veröffentlicht Behandlungsleitlinien für verschiedene Erkrankungen.

Die Behandlungsleitlinien bei Depression sowie weitere themenrelevante Dokumente und Informationen zur Entstehung der Leitlinien finden Sie hier:

www.depression.versorgungsleitlinien.de

Über den folgenden Direktlink können Sie die Version für Patient*innen aufrufen:

www.patienten-information.de/mdb/downloads/nvl/depression/depression-2aufl-vers2-pll.pdf

Stiftung Deutsche Depressionshilfe/ Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe wurde 2008 als Rechtsnachfolge des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Kompetenznetzes Depression/Suizidalität gegründet. Mit verschiedenen Projekten wie dem zweijährlich stattfindenden Patientenkongress Depression engagiert sich die Stiftung dafür, Betroffenen zu helfen, Wissen zu vermitteln und die Erkrankung weiter zu erforschen. Das Deutsche Bündnis gegen Depression engagiert sich unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe in über 80 Städten und Regionen bundesweit für eine Verbesserung der Versorgung von Menschen mit Depression, der *Prävention* von Suiziden und Wissensvermittlung über die Krankheit Depression in der Bevölkerung. Die Internetseite enthält allgemeine Informationen zu Depression, regionalen Angeboten und Ansprechpartner*innen der einzelnen regionalen Bündnisse.

www.deutsche-depressionshilfe.de

Deutsche DepressionsLiga

Die Deutsche DepressionsLiga stellt eine Interessenvereinigung von Menschen, die von Depression betroffen sind bzw. waren, auf Bundesebene dar. Sie ist aus dem Diskussionsforum Depression heraus entstanden und bietet auf ihren Internetseiten umfangreiche Informationen sowie eine Kliniksuche an. Zu den Angeboten gehören auch

8. Weiterführende und hilfreiche Links

eine E-Mail-Beratung und die Beteiligung an der telefonischen SeeleFon-Beratung.

www.depressionsliga.de

Themenrelevante Internetseiten der Stadt Leipzig:

Eine regionale, umfangreiche Informationsplattform stellen auch die Seiten der Stadt Leipzig im Bereich Gesundheit dar. Hier finden sich die wichtigsten Adressen zu den Bereichen Hilfe, Beratung, Wohnen und Arbeit. Besondere Anlaufstellen und Kliniken sind aufgelistet und es gibt verschiedene Dokumente zum Download.

www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheit/

9. Anhang

9.1. Glossar

Achtsamkeitstraining = Einüben einer bestimmten Form der eigenen Aufmerksamkeit, die sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (nicht auf die Vergangenheit oder Zukunft) und frei von Wertung sein soll (sowohl positiver als auch negativer).

administrativ = von Administration = Verwaltung.

Affektive Störungen = Erkrankungen, die durch Veränderungen der Stimmungs- und Gemütslage (des Affektes) gekennzeichnet sind.

Alternativmedizin = Behandlungskonzepte, die als Alternative oder Ergänzung zu wissenschaftlich belegten, medizinischen Behandlungsmethoden angewendet werden.

biologische Verfahren = weitere Verfahren zur Behandlung von Depressionen, die neben der medikamentösen Therapie auf biologischen Wirkmechanismen basieren, z.B. Schlafentzugstherapie und Lichttherapie.

Diagnose = Bestimmung der Krankheit durch Einschätzen und Abfragen der vorliegenden Krankheitszeichen.

Elektrokrampfbehandlung = eine Behandlungsmethode, die bei schweren Depressionen unter Umständen dann eingesetzt wird, wenn vorangegangene andere Methoden und Medikamente keinen ausreichenden Erfolg. Unter Kurznarkose und Muskelentspannung werden kurze Krampfanfälle hervorgerufen, die neurochemische Veränderungen im Gehirn hervorrufen.

Entspannungsverfahren = Techniken und Methoden, die dabei helfen, körperliche und/oder psychische Anspannung abzubauen.

Ergo- und Physiotherapie = durch Ausführung konkreter kreativer sowie körperlicher Betätigungen sollen Erkrankte im Bereich der Selbstversorgung, Freizeitgestaltung und allgemeinen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben gezielt gestärkt werden.

Funktionsbereiche einer Klinik = spezielle Behandlungsbereiche innerhalb einer Klinik.

genetisch = vererbte bzw. veranlagte Merkmale und Eigenschaften eines Menschen.

Gerontopsychiatrie = behandelt Menschen mit psychischen Erkrankungen im Alter ab ca. 60 Jahren.

Kassenärztliche Vereinigung (KV) = Vereinigung aller Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen, die zur gesetzlich kassenärztlichen Behandlung zugelassen sind. Auf Basis der Bundesländer organisiert.

Kassenzulassung = ermöglicht Ärzt*innen und Therapeut*innen die Abrechnung ihrer Behandlung über die kassenärztliche Vereinigung.

kognitiv = sind Funktionen des Menschen, die mit Erkenntnis- und Informationsverarbeitung in Zusammenhang stehen. Verschiedene Therapieformen haben zum Ziel, die Wahrnehmung und Bewertung einer Situation und den Umgang damit zu verändern (kognitive Verfahren).

komplementäre Psychiatrie = Hilfsangebote, die Betroffene in ihrer gewohnten Umgebung behandeln möchten und die alternativ bzw. ergänzend zur Behandlung psychiatrischer Erkrankungen durch die klassische medizinische Versorgung in psychiatrischen Kliniken zur Anwendung kommen. Das Ziel der komplementären Psychiatrie ist eine möglichst wohnortnahe und bedarfsdeckende Versorgung mit Kontakt- und Beratungsstellen zur Behandlung und Nachsorge psychisch erkrankter Menschen.

Konsultation = Aufsuchen eines Arztes bzw. einer Ärztin oder Therapeut*innen zur Behandlung oder Beratung.

Krisenintervention = ist eine ambulante oder klinische Betreuung und Beratung von Menschen, die durch plötzliche, massive Veränderungen ihrer Lebensbedingungen akut psychisch gefährdet sind.

Lichttherapie = ein anerkanntes Verfahren zur Behandlung von leichten bis mittelgradigen v. a. saisonal bedingten Depressionen („Winterdepression“), Es besteht in der Bestrahlung mit künstlichem Licht.

Mindfulness-Based Stress Reduction – kurz: MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) = eine Methode zur Stressbewältigung durch Einüben gezielter Lenkung der eigenen Aufmerksamkeit. Wird teilweise im Rahmen verschiedener verhaltenstherapeutischer und psychodynamischer Psychotherapiemethoden eingesetzt.

Naturheilkunde = verwendet bevorzugt in der Natur vorkommende Reize und Mittel, die die Selbstheilungsprozesse des Körpers aktivieren sollen.

neuropsychiatrische Abteilung = Teil einer (psychiatrischen) Klinik, der sich mit hirnorganischen Prozessen im Überschneidungsbereich der Psychiatrie und Neurologie (= Nervenheilkunde) beschäftigt.

Niederlassung = die Praxis eines selbstständig tätigen Behandlers bzw. einer Behandlerin, wie z.B. die Behandlungsräume von Psychotherapeut*innen oder Fachärzt*innen

niedrigschwellig = ohne erhöhten Aufwand erreichbares Angebot.

Pharmakotherapie = Behandlung einer psychiatrischen Erkrankung durch Medikamente wie z.B. Antidepressiva oder Antipsychotika.

Poliklinik = einem Krankenhaus oder einer Klinik angeschlossene Abteilung zur ambulanten Behandlung.

postpartale Depression = eine Form der Depression bei Frauen, die im zeitlichen Zusammenhang mit einer Geburt auftritt.

Prävention = Maßnahmen zur Vorbeugung von Krankheiten.

Probatorische Sitzung = Probesitzung, die v. a. bei der Psychotherapie anfänglich durchgeführt wird. Ziel ist es, das Verhältnis zwischen Therapeut*innen und Patient*innen, sowie die Therapieform und die tatsächliche Bereitschaft für die Therapie zu klären.

Progressive Muskelrelaxation (PMR) = Entspannungsverfahren nach Edmund Jacobsen, bei der einzelne Muskelgruppen in festgelegter Reihenfolge nacheinander gezielt An- und wieder Entspannt werden, um durch diesen Wechsel bei regelmäßiger Übung körperliche und psychische Anspannung besser lösen zu können.

Psychiatrie = die medizinische Fachrichtung, die sich mit der Prävention, Diagnostik und Therapie psychischer Erkrankungen beschäftigt.

Psychiatrischer Verbund (der Stadt Leipzig) = ein Zusammenschluss verschiedener Einrichtungen der psychiatrischen Versorgung in Leipzig. Er fasst (1) die psychiatrischen Kliniken mit voll- und teilstationären sowie ambulanten Angeboten, (2) den Verbund Gemeindenahe Psychiatrie mit tagesklinischen und ambulanten Angeboten sowie dem Sozialpsychiatrischen Dienst und (3) die psychosozialen Gemeindezentren und weitere Angebote der komplementären Psychiatrie zusammen, die von der Psychiatriekoordination der Stadt Leipzig gemanagt werden.

Psychoedukation = von Fachpersonal durchgeführte Schulung für Patient*innen und Angehörige zu psychischen Erkrankungen.

psychosomatisch = beschreibt die Wechselwirkung von psychischen und körperlichen Beschwerden.

psychosoziale Beratung = umfasst Hilfeleistungen für Menschen mit psychischen Problemen zur Bewältigung von Alltagsproblemen. Diese können z.B. in Gesprächen oder praktischer Hilfe bei der Bewältigung von aktuellen Lebensaufgaben, z.B. Behördengängen, bestehen.

Psychotherapeutische Sprechstunde = hier soll zeitnah festgestellt werden, ob ein Verdacht auf eine seelische Krankheit vorliegt und weitere fachliche Hilfe notwendig wird. Dabei soll auch eine Beratung, Information, Klärung des individuellen Behandlungsbedarfs, eine erste Diagnostik und dementsprechende Behandlungsempfehlung und sofern erforderlich eine kurze psychotherapeutische Intervention erfolgen.

Psychotherapie = Oberbegriff für psychologische Behandlungsmethoden, die ohne Medikamente durchgeführt werden. Es stehen verschiedene Verfahren zur Verfügung. Häufig basieren sie v. a. auf dem persönlichen Gespräch mit Therapeut*innen.

Qigong = Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, welches die Verbundenheit von Körper und Geist fokussiert. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen, die der Harmonisierung und der Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

regelfinanzierte Leistung = gesetzlich vereinbarte Behandlungs- oder Betreuungsleistung.

Rehabilitation = medizinische und berufliche Maßnahmen, die mit dem Ziel durchgeführt werden, Erkrankte in ihren vor der Erkrankung existierenden Zustand zu versetzen, so dass sie wieder uneingeschränkt am Leben teilhaben und einer Arbeit nachgehen können.

Richtlinienverfahren = ein in der Psychotherapie angewandtes Verfahren, das einer umfassenden wissenschaftlichen Prüfung seines Nutzens, medizinischer Notwendigkeit und Wirtschaftlichkeit unterzogen wurde und von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet wird.

Sektorisierung = Aufteilung eines Ganzen in verschiedene Teilbereiche; die Einzelbereiche stellen je einen Sektor dar. In Leipzig ist die psychiatrische Versorgung in vier solcher Einzelbereiche (= Versorgungssektoren) aufgeteilt.

Setting = kommt aus dem Englischen und meint die äußeren Bedingungen und Faktoren einer Therapie und wie diese gestaltet ist, z.B. Einzel- oder Gruppentherapie, Räumlichkeit, Methoden u. a.

somatisch = auf den Körper bezogen.

Sozialpädagog*innen/Sozialarbeiter*innen = ausgebildete professionelle Berater*innen, die u. a. Menschen mit Unterstützungsbedarf im sozialen Bereich beraten und betreuen.

Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDi) = eine Einheit des Verbundes Gemeindenahe Psychiatrie, die Hilfestellung und Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen, deren Angehörige, nahe Bezugspersonen, Kollegen und Betreuer*innen bietet. In Leipzig ist er an fünf Standorten entsprechend der sektorsierten Versorgung tätig.

Sozialtraining = unterstützt beim Erwerb von Fähigkeiten im sozialen Umfeld und dem Zusammenleben mit anderen Menschen, wie zum Beispiel bei der Kommunikation und Konfliktbewältigung.

Soziotherapie = ein ambulantes Behandlungskonzept, das Unterstützung und Anleitung für meist chronisch psychisch Erkrankte in den Bereichen Wohnen, Arbeit und sozialer Kontakte verknüpft.

Suizid = Beendigung des eigenen Lebens, in den allermeisten Fällen in Zusammenhang mit einer psychiatrischen Erkrankung. Suizidalität ist auch ein häufiges Symptom der Depression.

Symptom = ein Zeichen des Körpers oder der Seele, das auf das Vorliegen einer Erkrankung hinweist. Es wird meist zunächst von den Patient*innen selbst wahrgenommen, ist aber auch nach außen hin feststellbar und bildet die Grundlage für die Feststellung (Diagnose) einer Erkrankung.

Systemische Therapie = Therapieform, die die zu behandelnde Person im System seines sozialen Umfeldes, u. a. seiner Familie, betrachtet und ihre Beziehungsprozesse herausarbeitet.

tagesstrukturierende Angebote = Maßnahmen für psychisch Erkrankte, die einen geregelten Tagesrhythmus im Augenblick nicht mehr gut selbst organisieren können. Über diese Angebote ergeben sich auch soziale Kontakte und Erfahrungen der Selbstbestätigung.

therapieresistent = liegt vor, wenn therapeutische Verfahren, z.B. die medikamentöse Behandlung, bei einem Patienten erfolglos bleiben. Es meint also das Nichtansprechen auf eine Behandlung.

Träger = Institution oder Organisation, welche abhängig von ihrem Aufgabenbereich spezielle Angebote oder Dienstleistungen schafft und diese finanziert.

trialogisch = meint das Zusammenspiel von Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften bei der Gestaltung von Behandlungs- und Betreuungsmaßnahmen und den Erfahrungsaustausch darüber.

Verbund Gemeindenaher Psychiatrie = ambulantes Behandlungs- und Beratungszentrum für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder psychosozialen Problemen im Erwachsenenalter. Es gibt fünf Leipziger Standorte und drei Betreuungsebenen (Institutsambulanz, Tagesklinik, Sozialpsychiatrischer Dienst), die eine Einheit von psychologisch/psychiatrischer und psychosozialer Betreuung ermöglichen.

Vollzulassung (Heilpraktiker*innen) = geschützte Berufsbezeichnung für Personen, die nach dem Heilpraktikergesetz eine staatliche Erlaubnis zum Praktizieren besitzen.

Vorschaltambulanz = Teil einer Klinik zur Koordinierung der Aufnahmen bei geplanter stationärer Behandlung und für Notfälle. Die Vorschaltambulanz hat auch außerhalb der Dienstzeiten ständig einen pflegerischen und ärztlichen Bereitschaftsdienst.

Vorstellung in einer Klinik = meint im Allgemeinen das Aufsuchen einer Klinik für eine Behandlung. Im Speziellen kann es auch die Vorbereitung einer stationären Aufnahme bezeichnen, um über das Behandlungskonzept und organisatorische Dinge zu sprechen.

Wachtherapie (Schlafentzugstherapie) = ist eine antidepressiv wirkende Maßnahme mit unmittelbar sicht- bzw. spürbaren Effekten, die häufig im stationären *Setting* eingesetzt wird. Sie besteht in teilweisem oder komplettem Schlafentzug v. a. in der zweiten Nachthälfte und kann eine sehr positive Wirkung auf den Stimmungszustand erreichen.

9.2. Grafische Übersicht

Gemeindepsychiatrischer Verbund		Niedergelassene Fachärzte und Psychotherapeuten	
<p>Kliniken (nach Sektoren)</p> <ol style="list-style-type: none"> SKH Altscherbitz Park-Krankenhaus Universitätsklinikum Leipzig AÖR 	<p>Verbund Gemeindenaher Psychiatrie (5 Standorte)</p>	<p>Hilfsangebote für die Arzt- und Psychotherapeutensuche</p>	<p>Institute und zur Psychotherapie ermächtigte Einrichtungen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Stationär • Ambulant: <ul style="list-style-type: none"> • Tagesklinik • Institutsambulanz 	<ul style="list-style-type: none"> • Ambulant: <ul style="list-style-type: none"> • Tagesklinik • Institutsambulanz • Sozialpsychiatrischer Dienst 	<ul style="list-style-type: none"> • Arzt- und Therapeutensuche der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen • Arzt- und Therapeutensuche der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung • Psychotherapie-Informationsdienst (PID) 	<ul style="list-style-type: none"> • Universität Leipzig • Leipziger Ausbildungsinstitut für Psychologische Psychotherapie (LAP) • Institut für Psychologische Therapie (IPT Leipzig e.V.) • Institut für Verhaltenstherapie (IVT) • Sächsischer Weiterbildungskreis für Psychotherapie, Psychoanalyse und Psychosomatische Medizin SWK e.V. • Sächsisches Institut für Psychoanalyse und Psychotherapie Therese Benedek e.V.
<p>Komplementäre Psychiatrie</p>	<p>Koordination und Kooperation (Psychiatriekoordinator)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Psychosoziale Gemeindezentren (nach Sektoren) • Weitere stadtübergreifende Angebote: <ul style="list-style-type: none"> • Durchblick e.V. • Wege e.V. • Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. • Irrsinnig Menschlich e.V. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bürgersprechstunde • Psychoseseminar • „Wer?Wo?Was?“-Übersichtsbroschüre 		

Themenbezogene und weitere Versorgungs- und Beratungsangebote		
Bereich Arbeit	Angebote für Angehörige	Angebote für Studierende
<ul style="list-style-type: none"> • Wiedereingliederung & Rehabilitation • Integrationsfachdienst Leipzig • Versicherungsamt Leipzig • Stötteritzer Werkstätten • „DISTEL“-Projekt WEGE e.V. 	<ul style="list-style-type: none"> • WEGE e.V. (verschiedene Projekte und Angebote) • Bundesverband und Landesverband Sachsen der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen • Angehörigengruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Studentenwerk • Angebote an den Universitäten • Studentische Selbsthilfegruppen
	<p style="text-align: center;">Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien</p>	<p style="text-align: center;">Informationen für Menschen mit Migrationshintergrund</p>
	<p style="text-align: center;">Bereich Sport, Aktivität und Entspannung</p>	<p style="text-align: center;">Wohnen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ARIADNE - Rehasportverein Leipzig (RSL e.V.) • BSV AOK: Bewegungstherapie bei Depression • Neuer Schwung für gesunde Seelen (Wege e.V.) • Gesundheitsportverein Leipzig e.V. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kinder- und jugendpsychiatrische Kliniken • Hilfe für Kinder, deren Eltern zur Akutbehandlung stationär in eine Klinik aufgenommen werden • Postpartale Depression Kinder- und jugendpsychiatrischer Dienst • Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Kinder & Jugendliche an der Uni Leipzig • Niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater*innen und Psychotherapeut*innen • Beratungsstelle „AURYN“ und „BOJE“-Projekt (WEGE e.V.) • Telefon und Online-Angebote 	<p style="text-align: center;">Selbsthilfe</p>
		<p style="text-align: center;">Kreativangebote</p>
<p style="text-align: center;">Telefonangebote</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Theaterladen Selbst & Los (Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.) • Kreative Bürgerwerkstatt beim Sozial-café Blickwechsel • Neuer Schwung für gesunde Seelen (WEGE e.V.) 	<p style="text-align: center;">Weitere Beratungsangebote</p>
<ul style="list-style-type: none"> • SeeleFon • Ökumenische Telefonseelsorge • Infotelefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe • Infotelefon des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. 		<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Lebens- und Sozialberatung • Psychologische Beratung des Haus Steinstraße e.V. • Unabhängige Patientenberatung Deutschland • Rechtsberatung • Ehrenamtlicher Besuchsdienst
<p style="text-align: center;">Online-Angebote</p>		<p style="text-align: center;">In einer Krise & hilfreiche Links</p>
<ul style="list-style-type: none"> • moodgym • iFightDepression® • Diskussionsforum Depression e.V. 		

9.3. Rückmeldekarte zu dieser Broschüre

Die vorliegende Broschüre wurde auch in der zweiten Auflage mit den uns bekannten relevanten Informationen und Orientierungshilfen gestaltet. Gern nehmen wir Ihre Anregungen und Bemerkungen zur Broschüre postalisch mit der beiliegenden Karte oder per E-Mail an info@buendnis-depression-leipzig.de entgegen.

Diese Broschüre wurde vom Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. erstellt. Beteiligt waren haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen beteiligt. Einige sind selbst von Depression betroffen und haben in Leipzig Behandlung und Hilfe erfahren.



Für den Druckkostenvorschuss sowie die Unterstützung unserer Aufklärungs- und Projektarbeit danken wir freundlich:



