

**Sozialpsychiatrischer Dienst**

**Sozialpsychiatrischer Dienst Landkreis Gießen**  
Gesundheitsamt Haus D  
Riversplatz 1–9, 35394 Gießen  
Tel.: 0641 93901415

**Kliniken: stationär/teilstationär/ambulant**

**Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen**  
Licher Straße 106, 35394 Gießen; Tel.: 0641 4030;  
Tel. Aufnahmemanagement: 0641 403500

**Vitos Klinik für Psychosomatik Gießen**  
Licher Straße 106, 35394 Gießen; Tel.: 0641 403547

**Universitätsklinikum Gießen-Marburg Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Standort Gießen**  
Klinikstraße 36, 35385 Gießen; Tel.: 0641 98545702

**Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Gießen-Marburg Standort Gießen**  
Friedrichstraße 33, 35392 Gießen; Tel.: 0641 98545601

**Vitos Psychiatrische Tagesklinik und Institutsambulanz im Gesundheitszentrum Martinshof**  
Liebigstraße 20, 35392 Gießen; Tel.: 0641 979059810

**Vitos Psychiatrische Tagesklinik Gießen**  
Licher Straße 106, 35394 Gießen; Tel.: 0641 403423

**Vitos Psychosomatische Tagesklinik Gießen**  
Licher Straße 106, 35394 Gießen; Tel.: 0641 403547

**Tagesklinisches und Ambulantes Therapeutisches Zentrum (TATZ) des Universitätsklinikums Gießen-Marburg Standort Gießen**  
Hofmannstr. 11, 35392 Gießen; Tel.: 0641 9945753

**Vitos Psychiatrische Institutsambulanz Gießen**  
Licher Straße 106, 35394 Gießen; Tel.: 0641 403414

**Vitos Psychosomatische Institutsambulanz Gießen**  
Licher Straße 106, 35394 Gießen; Tel.: 0641 403547

**Hochschul- und Institutsambulanz des Universitätsklinikums Gießen-Marburg Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Standort Gießen**  
Klinikstraße 36, 35385 Gießen; Tel.: 0641 98545720

**Psychosomatische Ambulanz des Universitätsklinikums Gießen-Marburg Standort Gießen**  
Ludwigstraße 76, 35392 Gießen; Tel.: 0641 9945631

**Verhaltenstherapeutische Ambulanz für Erwachsene, Kinder und Jugendliche der Justus-Liebig-Universität Gießen**  
Südanlage 30, 35390 Gießen; Tel.: 0641 4609540

**Ambulanz des Horst-Eberhard-Richter-Institut für Psychoanalyse und Psychotherapie Gießen e. V.**  
Ludwigstraße 73, 35392 Gießen; Tel.: 0641 78060

**Kinder- und Jugendpsychiatrie**

**Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie**  
Hans-Sachs-Straße 4–6, 35039 Marburg; Tel.: 06421 5866471

**Vitos Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Lahnhöhe**  
Cappeler Straße 98, 35039 Marburg; Tel.: 06421 4040

**Ärztliche und therapeutische Angebote**

Fachärzte/-innen für Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie, ärztliche und psychologische Psychotherapeuten/-innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten/-innen: siehe Telefon- und Branchenbuch  
siehe Online Suchdienst: [www.kvhessen.de](http://www.kvhessen.de), [www.ptk-hessen.de](http://www.ptk-hessen.de)

**In akuten Krisen**

Bundesweiter ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen: Tel.: 116 117

**Beratungsstellen**

**Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Caritasverband Gießen e.V.**  
Frankfurterstraße 44, 35392 Gießen  
Tel.: 0641 7948132

**Ärztlich-Psychologische Beratungsstelle**  
Hein-Heckroth-Straße 28a, 35394 Giessen  
Tel.: 0641 40 007 40

**Psychologische Studierendenberatung des AstA der Justus-Liebig-Universität Gießen**  
Otto-Behaghel-Straße 25 D, 35394 Gießen  
Jürgen-Dietz-Haus, Raum 16.1

**Psychologische Beratungsstelle des AstA für Studierende der Technischen Hochschule Mittelhessen**  
Wiesenstraße 14, 35390 Gießen; Campus Gießen Raum C14.U13

**Familien-, Krisen- und Sexualberatung der Lebenshilfe Gießen e.V. für Menschen mit Behinderung**  
Siemensstraße 6, 35394 Gießen  
Tel.: 0641 9721055210

**Diakonisches Werk Gießen**  
Südanlage 21, 35390 Gießen  
Tel.: 0641 932280

**Verein für psychosoziale Forschung und Therapie Beratungszentrum Laubach und Grünberg**  
Am Marktplatz 3, 35321 Laubach; Tel.: 06405 90236 und Neustadt 58, 35305 Grünberg; Tel.: 06401 90236

**Weitere Beratungsstellen**  
siehe Telefon- und Branchenbuch

Lichttherapie  
Ergotherapie

Medikamente

Aktivierung  
von Interessen

Körperbezogene  
kreative  
Therapieansätze

Entspannungstechniken  
Bewegung

Klinik  
+ Institutsambulanz

Angehörigenberatung

Tageskliniken

Beratungsstellen

Diagnostische  
Abklärung

Niedergelassene  
Ärzte/innen

Wege aus der  
**DEPRESSION**

Selbsthilfe

Tages-  
strukturierung

Niedergelassene  
Psychotherapeuten/innen

Telefonseelsorge

Psycho-  
therapie

Sozialpsychiatrischer  
Dienst

Allgemeiner  
Sozialdienst

Kontakt zu  
anderen Betroffenen

Kleine Schritte  
schätzen lernen

Beratung

**Telefonische Beratung**

**Telefonseelsorge:** 0800 1110111 oder 0800 1110222

**Kinder- und Jugendtelefon:** 116 111

**Elterntelefon:** 0800 1110550

**Kontakt-/Informationsstellen für Selbsthilfegruppen**

**Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen**  
Friedrichstraße 33, 35392 Gießen; Tel.: 0641 98545612

**AOK Selbsthilfedatenbank der Selbsthilfeeinrichtungen in Hessen** [www.suche.aok-selbsthilfe.de/hessen/](http://www.suche.aok-selbsthilfe.de/hessen/)

**Telefonische Selbsthilfeberatung für Angehörige Seelefon**  
Tel.: 0228 71002425, 0228 71002424 und 01805 950951

**Angehörigengruppe Mittelhessen e.V.**  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Klinikstraße 36, 35385 Gießen; Tel.: 0151 54877805

**Kontakt**

**Bündnis gegen Depression Gießen e.V.**  
c/o Ärztliche Direktion Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen, Licherstraße 106, 35394 Gießen;  
Tel.: 0641 403258, Fax: 0641 403506  
E-Mail: [info@buendnis-depression-giessen.de](mailto:info@buendnis-depression-giessen.de)  
[www.buendnis-depression-giessen.de](http://www.buendnis-depression-giessen.de)

**Spendenkonto**

Bündnis gegen Depression Gießen, Sparkasse Gießen  
**IBAN DE77 5135 0025 0205 0625 63**  
BIC SKGIDE5FXXX

**DEPRESSION?**

Hilfsangebote in Gießen.  
Selbsttest.  
Informationen.



bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**  
in gießen

## depression kann jeden treffen

### Eine häufige Erkrankung!

Allein in Deutschland leiden rund 5,3 Millionen Menschen an einer Depression. Bei Frauen wird die Diagnose doppelt so häufig gestellt wie bei Männern. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression kann – wie Diabetes oder Bluthochdruck – jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens.

### Sichere Diagnosestellung ist möglich!

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch »allmählich einschleichen«. Nicht immer ist sie einfach von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Betroffene und behandelnde Ärztinnen und Ärzte zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Diese ist sehr wichtig, da Depressionen meist erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden, zur Gefährdung der Betroffenen und im schlimmsten Fall zur Selbsttötung.

#### WICHTIG:

Depression ist keine »Einbildung«, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.

## depression hat viele gesichter

### Die Krankheitsursachen sind vielfältig!

Einer Depression kann ein Auslöser vorausgehen: beispielsweise eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung oder aber auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes. Sie kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder. Manche Patientinnen und Patienten geraten vor allem in den trüben Herbst- und Wintermonaten in eine Depression (saisonale Depression).

### Psychische und körperliche Symptome!

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Krankheitszeichen. Nicht immer muss die depressive Stimmung im Vordergrund stehen: Bei manchen Menschen überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Auch kann das Interesse an Sexualität verloren gehen. Neben ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und auch zu Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, von leichter Depression mit evtl. noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schweren Depressionen mit völligem Erliegen des normalen Alltags.

#### WICHTIG:

Wenn Sie das Gefühl haben oder in Sorge sind, Ihre Befindlichkeit könne mit einer Depression zusammenhängen, suchen Sie ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe.

## depression ist behandelbar

### Wirksame Behandlungsmethoden!

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider erhalten nicht alle Betroffenen die für sie hilfreiche Therapie. Das kann verschiedene Gründe haben: so werden beispielsweise nicht alle Depressionen als solche erkannt oder Betroffene holen sich aus Angst oder Scham keine professionelle Hilfe.

### Antidepressiva können helfen!

Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns – ganz unabhängig vom konkreten Auslöser – auftreten. Vereinfacht erklärt werden positive Gefühlssignale vermindert und negative durch die Stoffwechselstörung verstärkt. Genau hier setzen antidepressive Medikamente an und gleichen den veränderten Stoffwechsel aus. Die depressiven Symptome lassen nach. Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und länger andauernde Therapie notwendig.

### Psychotherapie und Selbsthilfe sind wichtig!

In einer Psychotherapie erwerben die Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Auch spielen beispielsweise die Planung angenehmer Aktivitäten und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Psychotherapie hilft auch, Rückfälle zu verhindern. Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein, genauso wie die Unterstützung durch verständnisvolle Angehörige.

#### WICHTIG:

Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die sich in aller Regel gut behandeln lässt.

## selbsttest depression

# selbsttest

nur »schlecht drauf«?  
– oder steckt eine  
depression dahinter?

Bitte beantworten Sie die Aussagen auf der nächsten Seite.

Kreuzen Sie »ja« an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.

\* Wenn Sie zwei der Aussagen Nr.1 bis Nr.3 mit »ja« beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Fragen mit »ja« beantwortet haben, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.

Wichtig: Wenn Sie die Frage 10 mit »ja« beantwortet haben, dann suchen Sie bitte – unabhängig von Ihrem sonstigen Test-Ergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenarzt, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

Angelehnt an ICD-10(V (F); © Prof. Hegerl

bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**  
in gießen

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter

\*ja nein

- |  |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Gedrückter Stimmung   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Hartnäckigen Schlafstörungen  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Vermindertem Appetit  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Dieser Flyer wurde gedruckt mit Unterstützung aus einer Kooperation der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Generali Deutschland Krankenversicherung AG

STIFTUNG  
**DEUTSCHE  
DEPRESSIONS  
HILFE**

  
**GENERALI**