

Wo gibt es Rat und Hilfe?

Selbsthilfe:

KISS Pfalz, Selbsthilfetreff Pfalz e.V.
Kirchberg 18
67483 Edesheim
Telefon: 06323 989 924
E-Mail: info@kiss-pfalz.de

Angehörigengemeinschaft:

Christine Stoller
Telefon: 0160 8402348
E-Mail: leibel.stoller@t-online.de
Lydia Werner
Telefon: 0171 95 68 203
E-Mail: lydia-maria.werner@web.de

Beratung und Hilfe:

Sozialpsychiatrischer Dienst:
Kreisverwaltung Rhein-Pfalz-Kreis
Europaplatz 5
67063 Ludwigshafen
Telefon: 0621 5909-2080
www.hilfenfuerpsychischkranke.de

Psychiater*innen und Psychotherapeut*innen:
Kassenärztliche Vereinigung Rheinland-Pfalz:
www.kv-rlp.de
Psychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz:
www.lpk-rlp.de

Krankenhaus Zum Guten Hirten
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Sammelweisstraße 7
67071 Ludwigshafen
Telefon: 0621 6819-0
www.guterhirte-ludwigshafen.de

St. Anastiftskrankenhaus
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik
Karolina-Burger-Straße 51
67065 Ludwigshafen
Telefon: 0621 5702-0
www.st-marienkrankenhaus.de

Die psychiatrischen Notfallambulanzen beider
Kliniken sind für akute Krisen täglich 24 Stunden
erreichbar.

Krisentelefon:

montags bis freitags 17 bis 23 Uhr,
samstags, sonntags und an Feiertagen
8 bis 23 Uhr
Telefon 0800 220 330 0

Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe:

montags, dienstags und donnerstags
13 bis 17 Uhr
sowie mittwochs und freitags
8.30 bis 12.30 Uhr,
Telefon 0800 33 44 533

Unsere Partner*innen

- Krankenhaus Zum Guten Hirten:
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
- St. Anastift: Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Caritas- Zentrum Ludwigshafen
- Caritas Förderzentrum St. Johannes & St. Michael
- Evangelische Heimstiftung Pfalz:
Wichern.Wohnen.Assistenz
- Evangelisches Diakoniewerk ZOAR: Wohnen am Ebertpark
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Pflegestützpunkte
- DRK Kreisverband Vorderpfalz
- Krankenkassen
- Selbsthilfe
- Niedergelassene Psychiater*innen und
Psychotherapeut*innen
- Betriebliche Psychiater*innen
- Stadt Ludwigshafen am Rhein

Kontakt:

Stadtverwaltung Ludwigshafen am Rhein
Dezernat für Soziales und Integration
Kordinierungsstelle für Gemeindepsychiatrie
Europaplatz 1
67063 Ludwigshafen
Telefon: 0621 504-6666
E-Mail: gemeindepsychiatrie@ludwigshafen.de

Impressum

Herausgeberin:
Stadt Ludwigshafen am Rhein
Dezernat für Soziales und Integration
Stand August 2022
Titelbild:
© Gemeinschaftswerke aus dem Caritas Förderzentrum St. Johannes & St. Michael



Ludwigshafener Initiative gegen Depression

Wir informieren über Depression:

...eine häufige Erkrankung

...eine behandelbare Erkrankung

...Möglichkeiten der professionellen Hilfe

...Möglichkeiten der Selbsthilfe

Die Krankheit

Depression ist eine häufige und sehr ernst zu nehmende Erkrankung.

Bundesweit sind etwa vier Millionen Menschen davon betroffen.

Jede vierte Frau und jeder achte Mann erkranken einmal im Laufe ihres Lebens an einer Depression.

Für Betroffene und ihre Angehörigen kann dies zu einer sehr belastenden Situation werden.

...Depression hat viele Gesichter

Mögliche Anzeichen:

- gedrückte oder gereizte Stimmung
- Antriebsmangel
- innere Unruhe
- verminderte Konzentration
- Verlust von Freude und Interesse
- sozialer Rückzug
- Gefühl der Wertlosigkeit oder Sinnlosigkeit
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Schuldgefühle
- Verlust von Selbstvertrauen

Auch körperliche Symptome können auftreten:

- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsveränderungen
- vermindertes Interesse an Sexualität
- Gefühl von allgemeiner Schwäche
- Diffuse Schmerzen

Leiden Sie selbst schon längere Zeit unter depressiven Symptomen?

Oder kennen Sie Menschen aus Ihrem privaten oder beruflichen Umfeld, die an einer Depression leiden?

Dann ist es wichtig, zu schauen, wo es Hilfe gibt.

...Die gute Nachricht:

...Sie haben viele Möglichkeiten!

Depressionen sind medikamentös oder psychotherapeutisch behandelbar. Manchmal hilft auch die Kombination aus beidem.

...hier gibt es Hilfe:

Sie können sich an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin wenden, wenn Sie befürchten, an einer Depression zu leiden.

Sie können sich auch direkt an einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin wenden.

Oder sie können sich mit einem Psychiater/einer Psychiaterin in Verbindung setzen.

Die konkrete Behandlungsmethode besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin

...und das können Sie für sich selbst tun:

Ob zur Vorbeugung oder zur Verbesserung der Stimmung:

- Ausdauersport
- Regelmäßiger, ausreichender Schlaf
- Positive Aktivitäten und angenehme soziale Kontakte
- Die Quelle chronischer Unzufriedenheit erkennen und verändern.

Und nicht zu vergessen: Negative Gefühle wie Trauer, Wut, Ärger und Angst gehören manchmal zum Leben dazu. Sie sollten sie nicht verdrängen. Geben Sie ihnen genauso wie den positiven Gefühlen einen angemessenen Raum. Denn sie sind so wichtig wie Freude, Zuneigung zu anderen Menschen, Interesse an schönen Dingen...

Die Ludwigshafener Initiative gegen Depression wurde im Jahr 2011 gegründet.

Unsere Ziele

Information durch Öffentlichkeitsarbeit

- Flyer und Plakate
- Presseberichte
- Fachveranstaltungen
- Gemeinsame Projektarbeit

Dialog: Einbeziehung aller relevanten Gruppen

- Beruflich Interessierte
- Psychiatrieerfahrene Personen
- Angehörige

Sensibilisierung von Multiplikator*innen:

- Lehrkräfte
- Polizei und Rettungskräfte
- Arbeitgeber
- Behörden
- ...

Wobei wir:

- über die Krankheit aufklären
- Hilfsangebote bekannt machen
- Vorurteile abbauen
- offen miteinander sprechen

...weil Depression eine Krankheit ist wie jede andere auch.

Die Mitarbeit bei der Ludwigshafener Initiative gegen Depression steht jedem offen, der sich für diese Ziele interessiert und bei der Umsetzung mithelfen möchte.