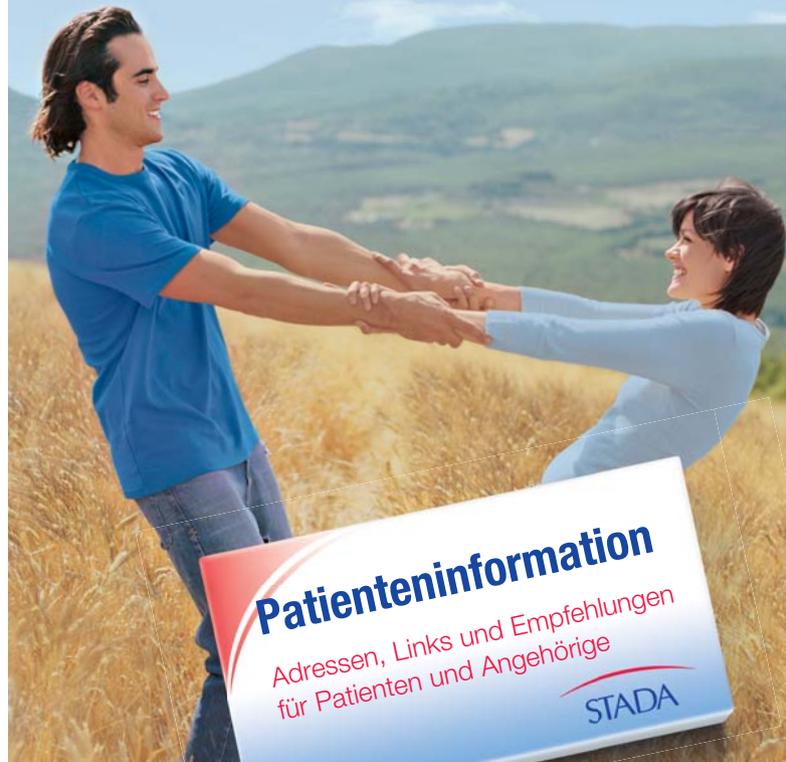


# HILFE BEI DEPRESSION



99511/05.08/10785/Patienteninformation Depression

Überreicht durch:

STADapharm GmbH  
Stadastraße 2 – 18  
61118 Bad Vilbel  
[www.stada.de](http://www.stada.de)

**STADA**  
Arzneimittel

**Patienteninformation**  
Adressen, Links und Empfehlungen  
für Patienten und Angehörige

STADA

**STADA**  
Arzneimittel

# Inhaltsverzeichnis

<b>Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen</b>	4
<b>Literatur</b>	10
<b>Ratgeber</b>	11
<b>Internet-Adressen</b>	11

# Das hilft Ihnen weiter

Egal ob als Patient oder als Angehöriger, irgendwann braucht man dringend einen Ansprechpartner: Jemand, der zuhört, weiterhilft und Fragen beantwortet.

In nahezu allen Regionen Deutschlands steht Ihnen ein Netzwerk an Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen mit Rat und Tat zur Seite. Die Hilfsangebote finden Sie in dieser Broschüre nach Postleitzahlen geordnet. Damit Ihnen vor Ort gleich geholfen werden kann, richten Sie sich bitte an die Stelle in Ihrer Nähe. Weitere Adressen finden Sie im Internet. Auch hier haben wir Ihnen einige Links zusammengestellt, die weiterhelfen können. Unsere Lektüren-Empfehlung rundet das Informationsangebot um das Thema Depression schließlich ab.

Wir hoffen, Ihnen mit unserer Broschüre weiterzuhelfen.

Alles Gute!

**Ihr  
STADA Team**

Unsere Broschüre „Depression kann jeden treffen“ mit zahlreichen Tipps für Patienten und Angehörige erhalten Sie im Internet unter: [www.stada.de](http://www.stada.de)



# Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen

## Überregional

### Telefonseelsorge

Tel.: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222  
24 Stunden täglich – anonym und kostenfrei

### Kinder- und Jugendtelefon

Tel.: 0800 111 0 333  
E-Mail: [info@nummergegenkummer.de](mailto:info@nummergegenkummer.de)  
[www.kinderundjugendtelefon.de](http://www.kinderundjugendtelefon.de)

### Elterntelefon

Tel.: 0800 111 0 550  
E-Mail: [info@nummergegenkummer.de](mailto:info@nummergegenkummer.de)  
[www.elterntelefon.de](http://www.elterntelefon.de)

## PLZ-Gebiet 10000

### Berliner Krisendienst

### Überregionaler Bereitschaftsdienst aller Regionen in Berlin

Tel.: 030 39063-00  
[www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

### Angehörige psychisch Kranker Landesverband Berlin e.V.

Tel.: 030 863957-01/-03  
E-Mail: [info@apk-berlin.de](mailto:info@apk-berlin.de)  
[www.apk-berlin.de](http://www.apk-berlin.de)

## PLZ-Gebiet 20000

### Brücke Rendsburg-Eckernförde e.V.

Tel.: 04331 1323-23/-27  
E-Mail: [bz@bruecke.org](mailto:bz@bruecke.org)  
[www.bruecke.org](http://www.bruecke.org)

### Ehe-, Familien- und Lebensberatung Neumünster

Tel.: 04321 14729  
[www.katholische-eheberatung.de](http://www.katholische-eheberatung.de)

## PLZ-Gebiet 30000

### Krisenberatung – Hilfe für Suizidgefährdete Bielefeld

Tel.: 0521 83042  
[www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)

### Magdeburger Stadtmission e.V.

Tel.: 0391 532490  
E-Mail: [magdeburgerstadtmission@t-online.de](mailto:magdeburgerstadtmission@t-online.de)  
[www.magdeburgerstadtmission.de](http://www.magdeburgerstadtmission.de)

### Präventionsprogramm – Polizei-Sozialarbeit bei der Polizeidirektion Hannover

Tel.: 0511 1096789

#### PLZ-Gebiet 40000

##### **Krisenhilfe Münster – Hilfe für Menschen in Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr**

Tel.: 0251 519005

E-Mail: [kontakt@krisenhilfe-muenster.de](mailto:kontakt@krisenhilfe-muenster.de)

[www.krisenhilfe-muenster.de](http://www.krisenhilfe-muenster.de)

##### **Psychiatrische Hilfgemeinschaft Duisburg e. V.**

Tel.: 0203 5444790

[www.phg-du.de](http://www.phg-du.de)

##### **Jugendberatung – Psychosoziale Beratungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene Düsseldorf**

Tel.: 0211 4696200

E-Mail: [webmaster@jugendberatung-duesseldorf.de](mailto:webmaster@jugendberatung-duesseldorf.de)

[www.jugendberatung-duesseldorf.de](http://www.jugendberatung-duesseldorf.de)

#### PLZ-Gebiet 50000

##### **Psychotherapie-Informationsdienst Bonn**

Tel.: 0228 746699

E-Mail: [pid@dpa-bdp.de](mailto:pid@dpa-bdp.de)

[www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)

#### PLZ-Gebiet 50000

##### **Rat und Tat e.V. – Hilfgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken**

Tel.: 0221 7390734

E-Mail: [info@rat-und-tat-koeln.de](mailto:info@rat-und-tat-koeln.de)

[www.rat-und-tat-koeln.de](http://www.rat-und-tat-koeln.de)

##### **Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApk) Bonn**

Tel.: 0228 632646

E-Mail: [bapk@psychiatrie.de](mailto:bapk@psychiatrie.de)

[www.psychiatrie.de](http://www.psychiatrie.de)

#### PLZ-Gebiet 60000

##### **Die Arche – Beratung und Hilfe in Lebenskrisen Ludwigshafen**

Tel.: 0621 510184

[www.ludwigshafen.de/leben\\_in\\_ludwigshafen/  
soziales/beratung](http://www.ludwigshafen.de/leben_in_ludwigshafen/soziales/beratung)

#### PLZ-Gebiet 70000

##### **Hilfe bei Selbsttötungsgefahr und Lebenskrisen Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Stuttgart**

Tel.: 0711 600620

E-Mail: [info@ak-leben.de](mailto:info@ak-leben.de)

[www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de)

## PLZ-Gebiet 70000

### **Brücke – Gespräche – Information – Lebensberatung Karlsruhe**

Tel.: 0721 385038

E-Mail: [info@bruecke-karlsruhe.de](mailto:info@bruecke-karlsruhe.de)

[www.bruecke-karlsruhe.de](http://www.bruecke-karlsruhe.de)

### **Hilfe bei Selbsttötungsgefahr und Lebenskrisen Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen**

Tel.: 07121 19298

E-Mail: [reutlingen@ak-leben.de](mailto:reutlingen@ak-leben.de)

[www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de)

## PLZ-Gebiet 80000

### **Beratungsstelle für psychische Gesundheit Ingolstadt**

Tel.: 0841 309100

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

### **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche, Einzelne und Paare Ulm**

Tel.: 0731 1538400

### **Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. München**

Tel.: 089 334041

E-Mail: [info@die-arche.de](mailto:info@die-arche.de)

[www.die-arche.de](http://www.die-arche.de)

## PLZ-Gebiet 90000

### **Sozialpsychiatrischer Dienst Würzburg**

Tel.: 0931 55445

E-Mail: [spdi.wuerzburg@erthal-sozialwerk.de](mailto:spdi.wuerzburg@erthal-sozialwerk.de)

[www.caritas-wuerzburg.de](http://www.caritas-wuerzburg.de)

### **Krisendienst Würzburg**

Tel.: 0931 571717

E-Mail: [krisendienst@ts-kd-wuerzburg-ev.de](mailto:krisendienst@ts-kd-wuerzburg-ev.de)

[www.caritas-wuerzburg.de](http://www.caritas-wuerzburg.de)

### **Krisendienst Mittelfranken**

Tel.: 0911 4248550

E-Mail: [info@krisendienst-mittelfranken.de](mailto:info@krisendienst-mittelfranken.de)

[www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de)

### **Sozialpsychiatrischer Dienst und Psychogeriatrische Beratungsstelle Nürnberg**

Tel.: 0911 2312297

E-Mail: [gh-spdi@stadt.nuernberg.de](mailto:gh-spdi@stadt.nuernberg.de)

[www.gesundheit.nuernberg.de](http://www.gesundheit.nuernberg.de)

# Literatur, Ratgeber und Internet

## Literatur

Bronsich T.

### **Der Suizid. Ursachen, Warnsignale, Prävention.**

Verlag C. H. Beck, München

ISBN: 3406390064

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker

### **Mit psychisch Kranken leben.**

Rat und Hilfe für Angehörige

Psychiatrie Verlag, Bonn

ISBN: 3884142674

Helmchen H., Refaelsen O.J., Bauer M.

### **Depression und Manie.**

#### **Wege zurück in ein normales Leben.**

Ein Ratgeber für Kranke und Angehörige.

TRIAS Verlag, Stuttgart

ISBN: 3893736352

Jamison, Kay Redfield

### **Wenn es dunkel wird.**

#### **Zum Verständnis des Selbstmordes.**

Berliner Taschenbuchverlag

ISBN: 3442760887

Solomon, A.

### **Saturns Schatten. Die dunkle Welt der Depression.**

Fischer Verlag, Frankfurt

ISBN: 3100704029

## Ratgeber

### **Depression – Ein Ratgeber**

Herausgegeben vom

Forum für seelische Gesundheit

Zu bestellen unter

Tel.: 06131 280751

Fax: 06131 280753

E-Mail: [bestellung@forumseele.de](mailto:bestellung@forumseele.de)

oder direkt im Internet unter

[www.forumseele.de](http://www.forumseele.de)

Es wird eine Schutzgebühr von 3 Euro erhoben,  
die mittels eines beiliegenden Überweisungsträgers  
überwiesen werden kann.

### **Es ist, als ob die Seele unwohl wäre ...**

Herausgegeben vom Bundesministerium

für Bildung und Forschung (BMBF)

Kostenfrei zu bestellen unter

[www.bmbf.de](http://www.bmbf.de)

## Internet

[www.kompetenznetz-depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de)

[www.raus-ins-leben.de](http://www.raus-ins-leben.de)