

auf  
erfolgskurs



### beratungsangebote und kontakte

#### → kostenloses Infotelefon:

**0800 33 44 5 33**

Beratungsangebot für Betroffene und Angehörige durch Psychologen und Ärzte des Deutschen Bündnis gegen Depression an der Uniklinik Leipzig.

**Mo, Di, Do 13 bis 17 Uhr sowie  
Mi, Fr 8.30 bis 12.30 Uhr**

Bei Bedarf Weiterleitung an unser regionales Infotelefon oder eine persönliche Sprechstunde.

#### → fachlich begleitete Online-Foren

[www.deutsche-depressionshilfe.de/forum-depression](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/forum-depression)

#### speziell für Jugendliche unter:

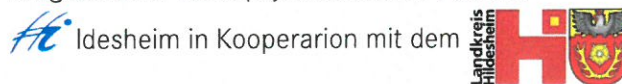
[www.fideo.de](http://www.fideo.de)

#### → Selbsthilfeberatung

**SEEELEFON**

**Mo - Fr jeweils 10-12 Uhr und 14-20 Uhr**  
**Telefon 0180 59 50 951** (14 cent/Min. Festnetz) oder  
[seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)

Mitglied beim Sozialpsychiatrischen Verbund



In enger Zusammenarbeit mit dem „**Deutschen Bündnis gegen Depression**“ e.V. und dem regionalen „**Bündnis gegen Depression des Landkreises Peine**“.



### Kontakt

**Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V.**  
c/o Sozialpsychiatrischer Förderverein e.V.  
Hannoversche Str. 27  
31134 Hildesheim

Telefon: 0175/ 53 33 153  
[kontakt@buendnis-depression-hildesheim-peine.de](mailto:kontakt@buendnis-depression-hildesheim-peine.de)  
kurz: [kontakt@bgd-hi-pe.de](mailto:kontakt@bgd-hi-pe.de)

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



Die Schirmherrschaft des regionalen Bündnisses haben übernommen:

**Frau Dr. Martina Wenker**,  
Vizepräsidentin der Bundesärztekammer und Präsidentin der Niedersächsischen Ärztekammer  
sowie **Herr Reiner Wegner**,  
Landrat des Landkreises Hildesheim

bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

hildesheim e.V.



Fotos: T. Hohenacker, B. Mannheiserkamp, Banastock, plainpicture, stockdisk -  
Rechte beim „Deutschen Bündnis gegen Depression e.V.“

Eine regionale Initiative zur  
Verbesserung der Versorgung von  
Menschen mit einer Depression und  
deren Angehörigen.



*glücklich  
im alter?*



*er ist  
wie versteinert*

Mit freundlicher Unterstützung durch:

- AMEOS Klinikum Hildesheim
- AWO Trialog Hildesheim
- Beamten-Wohnungs-Verein zu Hildesheim
- Betreuungsverein Hildesheim
- Daheim statt Heim, ambulante Pflege und Eingliederungshilfe
- Diakonie Himmelsthür, Tagesstätten Comeback
- Dr. med. E.-A. Wilkening Pflegeheime
- DRK Hildesheim-Marienburg
- Eintracht Hildesheim e.V.
- Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Institut für Beratung u. Therapie Dinklar
- Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst, HAWK Hildesheim
- Hildesheimer Betreuungen HIB u. HIBA
- Immobilien- und Servicegesellschaft Himmelsthür
- KKV-Ortsgemeinschaft Hildesheim
- Landkreis Hildesheim
- Lielje Gruppe Salze-Klinik II Psychosomatik, Bad Salzedfurth
- Paritätischer KV Hildesheim-Alfeld
- Robert-Enke-Stiftung
- Sparkasse Hildesheim
- Stadt Hildesheim
- Stiftung Deutsche Bahn
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- Stiftungsuniversität Hildesheim
- Sozialpsychiatrischer Förderverein
- UNi Medienservice eK, Sibbesse/OT Hönze
- Verein für Suizidprävention

## depression kann jeden treffen

Die Depression ist eine häufige, manchmal leider auch lebensbedrohliche Erkrankung. Oftmals wird die Depression nicht rechtzeitig erkannt.

### Anzeichen einer Depression:

- Schlafstörungen
- körperliche Beschwerden
- Antriebsstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Freudlosigkeit
- Traurigkeit
- Grübeln
- Appetitveränderungen
- Reizbarkeit
- Minderwertigkeitsgefühle
- Suizidgedanken

wenn diese über Wochen anhalten.

Gemeint sind nicht die alltäglichen und verständlichen Verstimmungen oder die normalen Folgen einer Lebenskrise.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre derzeitige Befindlichkeit könnte mit einer Depression zusammenhängen, suchen Sie bitte fachliche Hilfen auf.

## depression hat viele gesichter

Besondere Belastungen, Verluste geliebter Menschen oder anhaltende Überforderungen gehen manchmal einer Depression voraus.

Genauso kann eine Depression aus heiterem Himmel ausbrechen. Es gibt auch genetische Zusammenhänge und körperliche Erkrankungen, die eine Depression begünstigen können.

Gerade deshalb ist eine sichere und umfassende Diagnostik so entscheidend, denn die Depression hat viele Gesichter.

Neben einer eventuell notwendigen medikamentösen Therapie fördern psychotherapeutische Behandlung und ergänzende Therapien die Gesundheit. Die rechtzeitig erkannte Depression ist sehr gut behandelbar.

Die Depression betrifft auch die Angehörigen, den Freundeskreis, Arbeitskollegen und andere soziale Bezüge.

### Deshalb geht uns die Krankheit alle an!

Gemeinsam kann es gelingen Ängste und Vorurteile gegenüber der Depression abzubauen und die gesundheitliche Situation depressiver Menschen zu verbessern.



Gesundheit bewegt uns.

und viele private Spender

### Unterstützen auch Sie unsere Arbeit!

**Spendenkonto:** Sparkasse Hildesheim  
Bündnis g. D. Hildesheim e.V.

**IBAN:** DE 44 25 95 01 30 00 34 32 28 64  
Spendenbescheinigung, steuerbegünstigt

**Werden Sie Mitglied bei uns.**