

## Ziele und Aufgaben der Ludwigshafener Initiative gegen Depression

Nicht jeder kennt die Möglichkeiten und Hilfangebote vor Ort. Um dem zu begegnen, hat sich die Ludwigshafener Initiative gegen Depression im November 2011 gegründet. Die Bündnispartner haben sich zusammengeschlossen, um folgende Ziele zu verwirklichen:

### Information durch Öffentlichkeitsarbeit

- Flyer und Plakate
- Presseberichte
- Fachveranstaltungen
- Gemeinsame Projektarbeit

### Dialog: Einbeziehung aller relevanten Gruppen

- Beruflich Interessierte
- Psychiatrieerfahrene Personen
- Angehörige

### Sensibilisierung von Multiplikatoren

- Lehrer
- 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.

Bildnachweis:

Gemeinschaftswerke aus dem Caritas Förderzentrum St. Johannes mit Max-Hochrein-Haus

## Bündnispartner

- Krankenhaus zum Guten Hirten Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
- St. Marien und St. Annastiftskrankenhaus: Kinder- und Jugendpsychiatrie
- AHG Ambulantes Reha-Zentrum Ludwigshafen
- Caritas Ludwigshafen
- Caritas Förderzentrum St. Johannes mit Max-Hochrein-Haus
- Wichern Institut Ludwigshafen
- Sozialpsychiatrischer Dienst Rhein-Pfalz-Kreis
- Pflegedienste
- Pflegestützpunkte
- DRK Kreisverband Vorderpfalz
- Krankenkassen
- Angehörigenvertreter
- Vertreter der Selbsthilfe
- Niedergelassene Psychiater und Psychotherapeuten
- Betriebsärzte und betriebliche Sozialdienste
- Stadt Ludwigshafen am Rhein

## Kontakt

Andrea Hilbert, Psychiatriekoordinatorin  
Geschäftsführung Ludwigshafener Initiative gegen Depression

Stadtverwaltung Ludwigshafen am Rhein

Europaplatz 1

67063 Ludwigshafen

Telefon: 0621 504-6666

E-Mail: [andrea.hilbert@ludwigshafen.de](mailto:andrea.hilbert@ludwigshafen.de)

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



### Impressum

Herausgeberin: Stadtverwaltung Ludwigshafen am Rhein  
Auflage: 20 000  
Druck: Druckerei Wiedmann  
Datum: Oktober 2012



## Ludwigshafener Initiative gegen Depression

### Wir informieren über Depression:

- ... eine häufige Erkrankung
- ... eine behandelbare Erkrankung
- ... Möglichkeiten der professionellen Hilfe
- ... Möglichkeiten der Selbsthilfe

Ludwigshafen  
Stadt am Rhein

## Die Krankheit

Depression ist eine häufige und gefährliche 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. Häufig wird sie zu spät erkannt, weil sie sich lange hinter anderen, körperlichen Beschwerden „verbirgt“. 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 Interessen
- sozialer Rückzug
- Gefühl der Wertlosigkeit oder Sinnlosigkeit
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Schuldgefühle
- Verlust von Selbstvertrauen

#### Mögliche körperliche Symptome:

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

**Beobachten Sie einige dieser Anzeichen seit mehreren Wochen? Wenn ja, nehmen Sie diese in jedem Fall ernst.**

## ... Die gute Nachricht: Depression ist behandelbar!

Man kann Depressionen medikamentös oder psychotherapeutisch behandeln, in manchen Fällen ist eine Kombination von beidem nötig. Die medikamentöse Behandlung sollte durch einen Psychiater erfolgen. Die Wahl eines Antidepressivums richtet sich unter anderem nach Nebenwirkungen und Begleiterkrankungen. Die Psychotherapie wird in den wichtigsten Verfahren von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert. Welches Verfahren das Richtige ist, tiefenpsychologisch fundiert oder verhaltenstherapeutisch, kann mit dem Psychiater, dem Hausarzt oder dem Therapeuten selbst in den ersten Sitzungen geklärt werden. Neben der medikamentösen und der psychotherapeutischen Behandlung gibt es in bestimmten Fällen weitere Behandlungsmethoden.

## ... Das kann man selbst tun:

Es gibt viele Möglichkeiten zur Vorbeugung einer Depression, zur Linderung der Symptome und Verbesserung der Stimmung:

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

Negative Gefühle wie Trauer, Wut und Angst gehören zum Leben dazu. Es gilt, diese nicht zu vermeiden, sondern anzunehmen und positiven Gefühlen wie Freude, Zuneigung und Interessen gleichermaßen Raum zu geben.

## Wo gibt es Rat und Hilfe?

### Halt und Unterstützung bieten:

- Krisentelefon: 0800 2203300 (Mo bis Fr 17 bis 23 Uhr; Sa, So und an Feiertagen 8 bis 23 Uhr; anonym und kostenlos)
- Arbeitsgemeinschaft für Psychisch Kranke Ludwigshafen e.V. (APSK): Selbsthilfegruppe und Freizeitclub 75  
Kontakt: Karin Lambrecht,  
Telefon: 0621 553751
- Angehörigengemeinschaft psychisch Kranker in Ludwigshafen  
Kontakt: Marion Wardenga,  
Telefon: 0621 32672743

### Sozialpsychiatrischer Dienst:

- Kreisverwaltung Rhein-Pfalz-Kreis  
Europaplatz 5  
67063 Ludwigshafen  
Telefon: 0621 5909-0

### Ambulante Versorgung:

Einen niedergelassenen Psychiater oder Psychotherapeuten finden Sie unter:

- Kassenärztliche Vereinigung Rheinland-Pfalz:  
[www.kv-rlp.de/arztfinder](http://www.kv-rlp.de/arztfinder)
- Psychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz:  
[www.lpk-rlp.de](http://www.lpk-rlp.de)

### Stationäre Versorgung:

- Krankenhaus Zum Guten Hirten  
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie  
Semmelweisstraße 7  
67071 Ludwigshafen  
Telefon: 0621 6819-500  
[www.guterhirte-ludwigshafen.de](http://www.guterhirte-ludwigshafen.de)
- St. Marien und St. Anastifts Krankenhaus  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie  
Karolina-Burger-Straße 51  
67065 Ludwigshafen  
Telefon: 0621 5702-0  
[www.st-marienkrankenhaus.de](http://www.st-marienkrankenhaus.de)