

**Ihre erste Anlaufstelle bei den Bezirkskliniken
Mittelfranken sind die Institutsambulanzen.
So erreichen Sie die Ambulanzen:**

Für Erwachsene:

Bezirksklinikum Ansbach

Telefon: 0981 4653-1251

Klinikum am Europakanal Erlangen

Telefon: 09131 753-2723

Frankenalb-Klinik Engelthal

Telefon: 09158 926-2202

Institutsambulanz und Tagesklinik Fürth

Telefon: 0911 75657-40

Institutsambulanz und Tagesklinik Weißenburg

Telefon: 09141 90122-0

Institutsambulanz und Tagesklinik

Neustadt a. d. Aisch

Telefon: 09161 87290-40

Für Kinder und Jugendliche:

Bezirksklinikum Ansbach

Telefon: 0981 4653-1870



Depression



**Weitere Informationen und zu-
sätzliche Ansprechpartner finden
Sie auf unserer Homepage.**



Depression

Depression ist eine ernst zu nehmende psychische Erkrankung. Jeder Mensch kann an einer Depression erkranken – auch Kinder und Jugendliche. Während der Depression ist der Stoffwechsel des Gehirns gestört. Die Botenstoffe Serotonin und/oder Noradrenalin, die für die Übertragung von Impulsen zwischen Nervenzellen verantwortlich sind, sind aus der Balance geraten.

Wie kommt es zu einer Depression?

Für eine Depression gibt es selten eine einzige Ursache, meist ist es ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Auslöser können Traumatisierungen, negative Lebenserfahrung, Verlust-erlebnisse oder eine chronische Überlastung sein. Schwierige Lebensumstände, zum Beispiel durch Krankheit oder Arbeitslosigkeit, können eine Depression begünstigen. Belastende Ereignisse müssen aber nicht zwangsläufig zu Depressionen führen – jeder Mensch reagiert anders.

Woran erkenne ich eine Depression?

Typische Kennzeichen sind eine gedrückte Stimmung, Interesse- und Freudlosigkeit sowie mangelnder Antrieb. Weitere Symptome sind individuell verschieden. Die „eine Depression“ gibt es nicht. Häufig treten Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Denkhemmung oder ein vermindertes sexuelles Interesse auf.

Wie wird eine Depression behandelt?

Die Erkrankung kann mit Medikamenten und Psychotherapie behandelt werden. Auch Ergotherapie sowie Bewegungs-, Kunst- und Musiktherapie kommen zum Einsatz. Ziel der Therapie ist es, dass Betroffene wieder ein positives Lebensgefühl zurückgewinnen. Die Tagesstruktur, ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus sowie ein konstruktiver Umgang mit negativen

Gedanken und Einstellungen sind dabei besonders wichtig. In unseren Ambulanzen können Betroffene in speziellen Gruppenangeboten erlernen, wie sie wieder aktiv werden können, angenehmen Tätigkeiten nachgehen und soziale Kontakte pflegen können. Wichtig sind dabei auch der Umgang mit negativen Gefühlen sowie das Vermeiden von Rückfällen.

Was kann ich tun?

Nehmen Sie Ihre Beschwerden ernst und holen Sie sich professionelle Unterstützung. Ihre erste Anlaufstelle kann der Haus- oder Facharzt sein. Sie können aber auch direkt mit einer unserer Institutsambulanzen Kontakt aufnehmen. In der Ambulanz bekommen Sie einen Termin für ein Vorgespräch. Dabei wird dann geklärt, ob eine ambulante, tagesklinische oder stationäre Behandlung für Sie das Richtige ist. Manche Betroffenen sind aufgrund des verminderten Antriebs in der Depression nicht mehr in der Lage, sich selbst um Hilfe zu kümmern. Sprechen Sie als Angehöriger den Betroffenen mit Offenheit und Akzeptanz an und helfen Sie beispielsweise bei der Vereinbarung eines Termins. Denken Sie als Angehöriger aber auch an Ihr eigenes Wohl und besuchen Sie zum Beispiel eine Selbsthilfegruppe für Angehörige.

Wo gibt es Hilfe?

Die Bezirkskliniken Mittelfranken bieten Anlaufstellen an sechs Standorten. Terminabsprachen für die ambulante Diagnostik sind in den psychiatrischen Institutsambulanzen der drei Kliniken (Ansbach, Erlangen und Engelthal) sowie in den Außenstellen (Fürth, Neustadt an der Aisch und Weißenburg) möglich. Die Frankenalb-Klinik Engelthal ist besonders auf die Behandlung von Depressionserkrankungen spezialisiert. Dort gibt es auch eine eigene Wahlleistungs- und Privatstation. Auch alternative Heilmethoden sind dort möglich.