

Was ist eine Depression?

Jeder Mensch kennt **Phasen im Leben**, in denen es nichts gibt, worauf man sich freuen kann, alles grau in grau erscheint, man „deprimiert“ ist. So kann das Wetter, die berufliche Tätigkeit oder eine private Enttäuschung als deprimierend erlebt werden. Depression wird oft als Begriff gebraucht, um alltägliche Schwankungen unseres Befindens zu beschreiben. Aber eine **Depression im medizinischen Sinne** ist etwas anderes als eine vorübergehende Phase der Niedergeschlagenheit und Unlust oder ein Stimmungstief, das bei fast jedem Menschen im Laufe des Lebens ein- oder mehrmals auftritt.

Aus medizinisch-therapeutischer Sicht ist die Depression eine **ernste Erkrankung**, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen beeinflusst, mit Störungen von Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht. Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, können sich selten allein von ihrer **gedrückten Stimmung, Antriebslosigkeit** und ihren **negativen Gedanken** befreien. Aber es gibt gute und effektive Möglichkeiten der [medikamentösen](#) und [psychotherapeutischen](#) **Behandlung**.

Die umgangssprachliche Verwendung des Begriffs Depression kann irreführend sein. Wenn ein an Depression erkrankter Mensch oder die Angehörigen annehmen, Freudlosigkeit, gedrückte Stimmung und Hoffnungslosigkeit seien nachvollziehbare Reaktionen auf bestehende Lebensprobleme und nicht Ausdruck einer eigenständigen, behandelbaren Erkrankung, so ist das Risiko groß, dass keine professionelle Hilfe (eines Arztes oder Psychotherapeuten) gesucht wird.

Eine Depression im medizinischen Sinne ist aber wie jede andere Erkrankung auch **behandlungsbedürftig**. Eine Depression ist durch bestimmte Krankheitszeichen (sogenannte Symptome) gekennzeichnet. Treten diese über mindestens zwei Wochen, wird die [Diagnose Depression](#) gestellt.

Quelle: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression>

Hilfen bei Depressionen bei Schüler/innen

Beratungsangebote in der Schule

Schulsozialpädagogischer Dienst am BSZ im Raum der Schulsozialpädagogin
Tel.: 09081/2953-0

Beratungsangebote im Landkreis Donau-Ries

Caritasverband für den Landkreis Donau-Ries e.V.

Reichsstraße 54

86609 Donauwörth

Telefon: 0906 - 709 207-0

Fax: 0906 - 709 207-90

www.caritas-donau-ries.de

E-Mail: service@caritas-donau-ries.de

<http://www.caritas-donau-ries.de/beraten-und-helfen/spdi-sozialpsychiatrischer-dienst/spdi-sozialpsychiatrischer-dienst>

Diakonie Donau-Ries

Würzburger Str. 13

86720 Nördlingen

Telefon: 09081 - 290 70-0

Fax: 09081 - 290 70-70

www.diakonie-donauries.de

E-Mail: dw@diakonie-donauries.de

Selbsthilfegruppen Donau-Ries:

Gesprächskreis Demenz, Depression, Wahn im Alter in Nördlingen

→ dies ist eine Selbsthilfegruppe vom gerontopsychiatrischen Dienst, es handelt sich dabei also nur um psychische Erkrankungen im Alter, nicht um Depressionen bei jungen Menschen

Selbsthilfegruppe für Kranke mit psychisch und depressiven Störungen in Alerheim

Kliniken im Umkreis von 60 km

<http://www.donkliniken.de/index.php/donkliniken/Patienten-und-Besucher/Selbsthilfegruppen>

In Notfällen, bei drängenden Suizidgedanken → Notarzt (Telefonnummer 112) oder psychiatrische Klinik

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin

Im Kälblesrain 1
73430 Aalen
Tel: (07361) 551801
Fax: (07361) 551803

Behandlungsschwerpunkt

Depression: 10

Behandlungsplätze stationär -
tagesklinisch integriert

www.psychosomatik-aalen.de

Bezirkskrankenhaus Donauwörth

Psychiatrische Klinik
Neudegger Allee 6
86609 Donauwörth
Tel: (0906) 782 2200
Fax: (0906) 782 2207
info@bkh-donauwoerth.de
www.donkliniken.de

Bezirkskliniken Schwaben Bezirkskrankenhaus Augsburg

Dr.-Mack-Str. 1
86156 Augsburg
Tel: (0821) 48031001
Fax: (0821) 48031002
Depressionsbehandlung Stat. A2
Stationsarzt Tel.: (0821) 4803-3160/3170

Patiententelefon: (0821) 4803-3159

info@bkh-augsburg.de

www.bkh-augsburg.de

Bezirkskliniken Schwaben; Bezirkskrankenhaus Günzburg

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Ludwig-Heilmeyer-Str. 2
89312 Günzburg
Tel: (08221) 9600
Fax: (08221) 962400
psychiatrie@bkh-guenzburg.de
www.bkh-guenzburg.de

Klinikum Heidenheim

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Schloßhaustraße 100
89522 Heidenheim
Tel: (07321) 332452
Fax: (07321) 332453
Mutter-Kind-Behandlung Station 41
Tel. der Station: (07321) 332541, Fax: (07321) 33 2588
www.kliniken-heidenheim.de

Bezirksklinikum Ansbach

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Feuchtwanger Str. 38
91522 Ansbach
Tel: (0981) 46531001
Fax: (0981) 46531003
www.bezirkskliniken-mfr.de

Quelle:

https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/klinikadressen/geo_lat/N%25C3%25B6rdlingen/geo_lat_range/60

Überregionales Krisentelefon

Tel.: **0800 / 11 10 111**
Tel.: **0800 / 11 10 222**
Rund um die Uhr
www.telefonseelsorge.de
telefonseelsorge@diakonie.de

Kinder- und Jugendtelefon

Tel. **0800 / 11 10 333**
Mo - Sa 14:00 - 20:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de