

## 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](http://www.caritas-donau-ries.de)

E-Mail: [service@caritas-donau-ries.de](mailto: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](http://www.diakonie-donauries.de)

E-Mail: [dw@diakonie-donauries.de](mailto: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 psychischen 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](http://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](mailto:info@bkh-donauwoerth.de)

[www.donkliniken.de](http://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](mailto:info@bkh-augsburg.de)

[www.bkh-augsburg.de](http://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](mailto:psychiatrie@bkh-guenzburg.de)

[www.bkh-guenzburg.de](http://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

<https://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](http://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](http://www.telefonseelsorge.de)

[telefonseelsorge@diakonie.de](mailto:telefonseelsorge@diakonie.de)

**Kinder- und Jugendtelefon**

Tel. 0800 / 11 10 333

Mo - Sa 14:00 - 20:00 Uhr

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

Die Schulleitung

Raimond Eberle, OstD

Schulleiter