

**Berufliches Trainingszentrum (BTZ) der Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) Plauen**

Straßberger Straße 27-29  
08527 Plauen  
www.faw-btz.de/btz-plauen



**Diakonie Auerbach e.V.**  
Pfarrgasse 5  
08209 Auerbach  
www.diakonie-auerbach.de



**Diakonisches Beratungszentrum Vogtland gGmbH**

• Telefonseelsorge  
• Suchtberatungsstellen in Auerbach, Oelsnitz und Plauen.  
Friedensstraße 24, 08523 Plauen  
www.diakonieberatung-vogtland.de



**DRK Kreisverband Vogtland/ Reichenbach e.V.**

• Suchtberatungsstelle  
• Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle  
Humboldtstraße 45 & Albertstraße 46  
08468 Reichenbach  
www.drk-reichenbach.de



**Helios Vogtland-Klinikum Plauen GmbH**

Stationäre, tagesklinische und ambulante Angebote für Erwachsene  
Röntgenstraße 2, 08529 Plauen  
www.helios-gesundheit.de/kliniken/plauen-vogtland-klinikum/



**Landratsamt Vogtlandkreis Gesundheitsamt Sozialpsychiatrischer Dienst**  
Postplatz 5, 08523 Plauen  
www.vogtlandkreis.de



**Paritas gGmbH**  
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen in Plauen & Adorf  
Fasanenring 8, 08525 Plauen  
www.paritas-plauen.de



**Sächsisches Krankenhaus Rodewisch**

Stationäre, tagesklinische und ambulante Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Bahnhofstraße 1, 08228 Rodewisch  
www.skh-rodewisch.de



**SelbstBewusstSein e. V./ Selbsthilfegruppe „Aktiv gegen Depression“**

Robert-Blum-Str. 25, 08209 Auerbach  
www.selbsthilfe-aktiv-gegen-depression.de



**rund um die Uhr im krisenfall**

Rund um die Uhr, anonym und kostenfrei stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge als erste Ansprechpartner im Krisenfall zur Verfügung.

**Telefonseelsorge**

☎ (0800) 111 01 11  
☎ (0800) 111 02 22

**erstkontakt zum bündnis**

Haben Sie Fragen an die Mitglieder des Bündnisses, suchen den richtigen Ansprechpartner oder möchten wissen, wie Sie zur Überwindung Ihrer Erkrankung am besten vorgehen? Hier helfen Ihnen die Sprecherin unseres Bündnisses und deren Vertreter weiter:

Brigitte Mothes  
SelbstBewusstSein e. V./  
Selbsthilfegruppe „Aktiv gegen Depression“  
Tel.: 0176/70761950  
Mail: [kontakt@selbsthilfe-aktiv-gegen-depression.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-aktiv-gegen-depression.de)

Pascal Reimann  
Diakonie Auerbach e. V.  
Tel.: 0176/12613009  
Mail: [p.reimann@diakonie-auerbach.de](mailto:p.reimann@diakonie-auerbach.de)



**Ansprechpartner und Hilfsangebote**

mit unterstützung von

STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION



DB DEUTSCHE BAHN STIFTUNG





# selbsttest

Nur „schlecht drauf“?

– oder steckt eine Depression dahinter?

### depression kann jeden treffen

Allein in Deutschland leiden rund 5,3 Millionen Menschen an einer Depression. Sie kann jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder. Depression ist keine „Einbildung“, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.

### depression hat viele Gesichter

Nicht immer muss die depressive Verstimmtheit im Vordergrund stehen: Bei manchen überwiegt der fehlende Antrieb, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Wenn Sie das Gefühl haben oder in Sorge sind, Ihre Befindlichkeit könne mit einer Depression zusammenhängen, nutzen Sie die vielfältigen Kontakte in diesem Flyer.

### depression ist behandelbar

Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die sich gut behandeln lässt. Wenden Sie sich also gerne vertrauensvoll an uns, denn Sie sind nicht allein.

Bitte beantworten Sie die Aussagen auf der nächsten Seite.

**Kreuzen Sie »ja« an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.**

Sämtliche Aussagen, die mit »ja« beantwortet werden, zählen als ein Punkt. Wenn Sie zwei der Aussagen Nr. 1 bis Nr. 3 mit »ja« beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Punkte erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein.

Hilfe und Unterstützung finden Sie bei den Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.

**Wichtig: Wenn Sie die Frage 10 mit »ja« beantwortet haben, dann suchen Sie bitte – unabhängig von Ihrem sonstigen Testergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenheilkunde, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).**

Leiden Sie seit mehr als zwei Wochen unter

- |  | ja                    | nein                  |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Gedrückter Stimmung   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit, auch bei sonst angenehmen Ereignissen   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Hartnäckigen Schlafstörungen  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Vermindertem Appetit  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. <b>Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken</b>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# DEPRESSION