



## **hier finden Sie Hilfe:**

### **bei akuten Krisen**

Rettungsdienst/Notarzt: 112

Rettungsleitstelle: 05121 /3012222

AMEOS Klinikum: 05121 /1031

Aufnahme und Bereitschaftsdienst

Sozialpsychiatrischer Dienst

Mo.-Fr. tagsüber 05121 /3091631

### **Beratung und Entlastung**

Krisentelefon beim Verein für Suizidprävention:  
05121 /58828 von 17:30 bis 23:00 Uhr

Telefonseelsorge rund um die Uhr:  
0800 /1110111 und 0800 /1110222

### **Diagnose und Behandlung**

nehmen Sie bitte vertrauensvoll Kontakt zu  
Ihrem behandelnden Arzt auf

### **stationäre/tagesklinische Angebote**

AMEOS Klinikum Hildesheim  
Telefon 05121 /1031

### **weitere Angebote**

Selbsthilfegruppen, Angehörigengruppen, ambulante  
Assistenz, psychiatrische Pflege, integrierte Versorgung,  
betreutes Wohnen, Soziotherapie, Ergotherapie, Tagesstätte,  
Tagesklinik, Beratungsstellen etc. können Sie direkt über  
die Anbieter oder über uns erfahren.

### **Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V.**

Telefon 0175 5333153 (Anrufbeantworter)

Email: [kontakt@buendnis-depression-hildesheim-peine.de](mailto:kontakt@buendnis-depression-hildesheim-peine.de)  
oder kurz: [kontakt@bgd-hi-pe.de](mailto:kontakt@bgd-hi-pe.de)

[www.buendnis-depression-hildesheim-peine.de](http://www.buendnis-depression-hildesheim-peine.de)



## Weitere Angebote:

**Lauftreff** mittwochs 17:30 Uhr

**Walktreff** freitags 17:30 Uhr

nach dem Konzept der „Lauftherapie“  
Parkplatz Noah – Hohnsensee  
offene Gruppen, kostenlos

### **4. Solidaritätslauf und -walk am 5.7.2015**

ab 9:00 Uhr Eintrachtgelände -  
5 km und 10 km sowie Bambinilauf  
professionelle Zeitmessung!  
Anmeldung unter [www. bqd-freizeit.de](http://www.bqd-freizeit.de)

### **Mal- und Kreativwerkstatt**

donnerstags 15:30 Uhr  
VHS Pfaffenstieg, Atelier 3. Stock  
fachliche Anleitung – offene Gruppe, kostenlos

### **Teestunden-Treff**

für Betroffene und Angehörige  
jeden 1. Dienstag im Monat, 18:00 bis 20:00 Uhr  
im Bürgertreff Hachmeisterstr. 1  
(bei Bedarf persönliche Beratung  
Anmeldung unter 0175/53 33 153)

### **Selbsthilfegruppen**

für Betroffene und Angehörige – Flyer anfordern –

### **Psychoedukations- und Achtsamkeitsgruppen**

für Betroffene und Angehörige  
(auf Anfrage gegen Beitrag)

### **„Psychosoziales Coaching“**

für Langzeitarbeitslose 50+  
„Erfahrung zählt“  
in Kooperation mit dem zuständigen Jobcenter 50+  
Telefon 01575 2040003

### **Fortbildungen, Workshops, Vorträge**

Depression und Suizidalität – Aspekte der  
Gesundheitsförderung sowie der Achtsamkeitstherapie.  
(gegen Honorar auf Anfrage)

auf  
erfolgskurs



## beratungsangebote und kontakte

### → kostenloses Infotelefon:

**0800 33 44 5 33**

Beratungsangebot für Betroffene und Angehörige durch Psychologen und Ärzte des Deutschen Bündnis gegen Depression an der Uniklinik Leipzig.

**Mo, Di, Do 13 bis 17 Uhr sowie  
Mi, Fr 8.30 bis 12.30 Uhr**

Bei Bedarf Weiterleitung an unser regionales Infotelefon oder eine persönliche Sprechstunde.

### → fachlich begleitete Online-Foren

[www.deutsche-depressionshilfe.de/forum-depression](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/forum-depression)

**speziell für Jugendliche unter:**

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

### → Selbsthilfeberatung

**SEELEFON**

**Mo - Fr jeweils 10- 12 Uhr und 14- 20 Uhr  
Telefon 0180 59 50 951** (14 cent/Min. Festnetz) oder  
[seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)

Ein Projekt des Sozialpsychiatrischen Verbundes



In enger Kooperation mit dem „Bündnis gegen Depression“ und dem regionalen „Bündnis gegen Depression des Landkreises Peine“.



## Kontakt

**Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V.**  
c/o Sozialpsychiatrischer Förderverein e.V.  
Hannoversche Str. 27  
31134 Hildesheim

Telefon: 0175/ 53 33 153  
kontakt@buendnis-depression-hildesheim-peine.de  
kurz: kontakt@bgd-hi-pe.de

[www.buendnis-depression-hildesheim-peine.de](http://www.buendnis-depression-hildesheim-peine.de)



Die Schirmherrschaft des regionalen Bündnisses haben übernommen:

**Frau Dr. Martina Wenker**, Vizepräsidentin der Bundesärztekammer und Präsidentin der Niedersächsischen Ärztekammer sowie **Herr Reiner Wegner**, Landrat des Landkreises Hildesheim

Fotos: T.Hohenacker, B.Kleinheisterkamp, Banastock, plainpicture,stockdisk - Rechte beim „Deutschen Bündnis gegen Depression e.V.“

bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

hildesheim e.V.

sie kann  
wieder  
lachen

**DEPRESSION**

ist  
behandelbar

Eine regionale Initiative zur Verbesserung der Versorgung von Menschen mit einer Depression und deren Angehörigen.



*glücklich  
im Alter?*



*er ist  
wie versteinert*

**Sponsoren:**

**depression kann jeden treffen**

Die Depression ist eine häufige, manchmal leider auch lebensbedrohliche Erkrankung. Oftmals wird die Depression nicht rechtzeitig erkannt.

**Anzeichen einer Depression:**

- Schlafstörungen
- körperliche Beschwerden
- Antriebsstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Freudlosigkeit
- Traurigkeit
- Grübeln
- Appetitveränderungen
- Reizbarkeit
- Minderwertigkeitsgefühle
- Suizidgedanken

wenn diese über Wochen anhalten.

Gemeint sind nicht die alltäglichen und verständlichen Verstimmungen oder die normalen Folgen einer Lebenskrise.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre derzeitige Befindlichkeit könnte mit einer Depression zusammenhängen, suchen Sie bitte fachliche Hilfen auf.

**depression hat viele gesichter**

Besondere Belastungen, Verluste geliebter Menschen oder anhaltende Überforderungen gehen manchmal einer Depression voraus.

Genauso kann eine Depression aus heiterem Himmel ausbrechen. Es gibt auch genetische Zusammenhänge und körperliche Erkrankungen, die eine Depression begünstigen können.

Gerade deshalb ist eine sichere und umfassende Diagnostik so entscheidend, denn die Depression hat viele Gesichter.

Neben einer eventuell notwendigen medikamentösen Therapie fördern psychotherapeutische Behandlung und ergänzende Therapien die Gesundung. Die rechtzeitig erkannte Depression ist sehr gut behandelbar.

Die Depression betrifft auch die Angehörigen, den Freundeskreis, Arbeitskollegen und andere soziale Bezüge.

**Deshalb geht uns die Krankheit alle an!**

Gemeinsam kann es gelingen Ängste und Vorurteile gegenüber der Depression abzubauen und die gesundheitliche Situation depressiver Menschen zu verbessern.

- AMEOS Klinikum Hildesheim
- AWO Trialog Hildesheim
- Beamten-Wohnungs-Verein zu Hildesheim
- Betreuungsverein Hildesheim
- Daheim statt Heim, ambulante Pflege und Eingliederungshilfe
- Diakonie Himmelsthür, Tagesstätten Comeback
- Dr. med. E.-A. Wilkening Pflegeheime
- Eintracht Hildesheim e.V.
- Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Institut für Beratung u. Therapie Dinklar
- Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst, HAWK Hildesheim
- Hildesheimer Betreuungen HIB u. HIBA
- Immobilien- und Servicegesellschaft Himmelsthür
- KKV-Ortsgemeinschaft Hildesheim
- Landkreis Hildesheim
- Lielje Gruppe Salze-Klinik II Psychosomatik, Bad Salzdetfurth
- Paritätischer KV Hildesheim-Alfeld
- Polarluchs Hildesheim
- Robert-Enke-Stiftung
- Sparkasse Hildesheim
- Stadt Hildesheim
- Stiftung Deutsche Bahn
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- Stiftungsuniversität Hildesheim
- Sozialpsychiatrischer Förderverein
- Verein für Suizidprävention
- Wohnsinn Indoorflohmarkt

**und viele private Spender**

**Unterstützen auch Sie unsere Arbeit!**

**Spendenkonto:** Sparkasse Hildesheim Bündnis g. D. Hildesheim e.V.

**IBAN:** DE 44 25 95 01 30 00 34 32 28 64  
Spendenbescheinigung, steuerbegünstigt

**Werden Sie Mitglied bei uns.**