

## Depression

### Wo finde ich Hilfe?

**Menschen mit Depressionen haben oft viele Fragen: Was ist die beste Behandlung für mich? Wie finde ich einen Platz für die Psychotherapie? Wo erhalte ich Hilfe und Unterstützung? Beratungsstellen und andere Einrichtungen können diese Fragen beantworten. Daher haben wir eine Auswahl an Adressen und Anlaufstellen für Sie zusammengestellt.**

#### Gute Informationen im Netz

Auf dem Portal [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de) finden Sie viele wissenschaftlich abgesicherte Informationen zum Thema Depression. Einfach das Suchwort „Depression“ eingeben.

Weitere Informationen über Depressionen gibt es unter:

- [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)
- [www.psychenet.de](http://www.psychenet.de)
- [www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)
- [wissenwaswirkt.org](http://wissenwaswirkt.org)

#### Arzt- und Psychotherapeuten-Suche

- Bundesweite Arzt-Suche  
[www.kbv.de/html/arztsuche.php](http://www.kbv.de/html/arztsuche.php)
- Bundesweite Psychotherapeuten-Suche  
[www.bptk.de/service/therapeutensuche](http://www.bptk.de/service/therapeutensuche)
- Terminservicestellen  
[www.kbv.de/html/terminservicestellen.php](http://www.kbv.de/html/terminservicestellen.php)  
oder Telefon 116117.

#### Psychotherapie

- Patienteninformation „Wege zur Psychotherapie“  
[www.wege-zur-psychotherapie.org](http://www.wege-zur-psychotherapie.org)

#### Selbsthilfe

Örtliche Selbsthilfegruppen finden Sie über das Internet oder über sogenannte Selbsthilfe-Kontaktstellen. Deren Adressen können Sie in den Online-Datenbanken der NAKOS suchen:  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de) oder Telefon 030 3101 8960



© deagreez – stock.adobe.com

Auch Angehörige und Nichtmitglieder können Unterstützung in Selbsthilfegruppen bekommen. Überregionale Selbsthilfeorganisationen sind eine wichtige Anlaufstelle für depressive Menschen und deren Angehörige. Sie informieren und beraten, zum Beispiel zum Krankengeld oder bei Problemen am Arbeitsplatz.

- Deutsche Depressionsliga  
[www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de)
- Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.  
[www.bapk.de/der-bapk.html](http://www.bapk.de/der-bapk.html) und SeeleFon unter der Rufnummer 0228 71002424
- BAG SELBSTHILFE e. V.  
[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

#### Rechtliche Fragen

- Unabhängige Patientenberatung Deutschland  
[www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)

#### Arbeitsleben: Teilhabe und Rehabilitation

Es gibt vielfältige Angebote und Leistungen für Menschen mit Depressionen. Neben Ärztinnen und Ärzten kennen sich Beratungsstellen damit aus, was in Ihrer Region möglich ist und wer die Kosten trägt. Sie helfen Ihnen eventuell auch bei der Antragstellung. Die Beratung ist meist kostenfrei.

- Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung  
[www.teilhabeberatung.de](http://www.teilhabeberatung.de)
- Rehabilitationsberatungsdienst  
[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)
- Adressen von sozial-psychiatrischen Diensten  
[www.psychiatrie.de/kommunale-psychiatrie/sozialpsychiatrische-dienste.html](http://www.psychiatrie.de/kommunale-psychiatrie/sozialpsychiatrische-dienste.html)
- Beispiele für weitere Anlaufstellen: Sozialdienste von Kliniken, psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen oder Beratungsstellen von Verbänden der freien Wohlfahrtspflege wie AWO, Caritas oder Diakonie