

Thema Depression

Hilfreiche Kontakte und Informationen

Deutschlandweites Info-Telefon Depression

0800 / 33 44 5 33 (kostenfrei)

Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr

Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

Seelofon – Beratung von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen per Telefon oder Email

Telefon: 0228 71002424

Email: seelofon@psychiatrie.de

Montag bis Donnerstag, 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 20:00 Uhr

Freitag, 10:00 bis 12.00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr

Hilfreiche Internetseiten

Deutsche Depressionshilfe

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline>

Deutsche Depressionsliga

<https://depressionsliga.de>

Familiencoach Depression

<https://depression.aok.de>

Robert Enke Stiftung

<https://robert-enke-stiftung.de>

Diskussionsforum Depression für Betroffene

<https://www.diskussionsforum-depression.de>

BApK

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Telefon: 0228 710 024-00

Email: bapk@psychiatrie.de

<http://www.bapk.de>

Hilfreiche Podcasts

WDR – Quarks

<https://www.quarks.de/podcast/quarks-daily-spezial-folge-38-was-du-ueber-depressionen-wissen-solltest>

Raus aus der Depression

<https://www.ardaudiothek.de/sendung/raus-aus-der-depression/90479748>

Kopfsalat

<https://kopfsalat.podigee.io>

Danke.Gut.

<https://www1.wdr.de/radio/cosmo/podcast/danke-gut/index.html>

Spinnst du? - Raus aus der Psychiatrie, rein ins Leben

<https://www.radioeins.de/archiv/podcast/spinnstdu.html>

Dark Mind- Der leichte Podcast über Depression

<https://dark-mind.de/>

Bitte stör mich – Aktiv gegen Depression in Zeiten der Corona-Krise

<https://www.bitte-stoer-mich.de>

Betreutes Fühlen- Bin ich depressiv?

<https://betreutesfuehlen.podigee.io/89-bin-ich-depressiv-sonderfolge>

Warum verstehen wir Depressionen falsch

<https://www.ardaudiothek.de/episode/deep-talk/psychotherapeut-thorsten-padberg-warum-verstehen-wir-depressionen-falsch/deutschlandfunk-nova/94996736>

Wege aus der Depression (mit Nora Tschirner)- Stahl aber herzlich

<https://art19.com/shows/stahl-aber-herzlich/episodes/98fb563e-ce6a-47c7-a79d-b1a305075e34>

Selbsthilfegruppen für Angehörige

Selbsthilfegruppe Hennef

Telefon: 01578-1525665

Email: info@SHG-Hennef.de

<https://www.shg-hennef.de>

Literaturtipps

Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte

Autor: Matthew und Ainsley Johnstone

ISBN-10 : 3888975379

Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren.

Autoren: Matthew und Ainsley Johnstone

ISBN-10 : 3888975948

Im Schatten der Depression: Was Angehörige durch schwere Zeiten tragen kann

Autor: Dirk Biermann

ISBN-10 : 3867812276

So nah und doch so fern Mit depressiv erkrankten Menschen leben

Autorin: Jeannette Bischkopf

ISBN: 978-3-86739-180-1

Depressionen Kindern erklären:

Sendung mit der Maus

<https://kinder.wdr.de/tv/die-sendung-mit-der-maus/av/video-spezial---die-unsichtbare-krankheit-100.html>

Literaturtipps:

Molly und das große Nichts

Autorin: Anna Sophia Backhaus

ISBN: 978-3-86739-126-9

Mamas Monster

Autorin: Erdmute von Mosch

ISBN: 978-3-86739-040-8

Papas schwarze Löcher

Autorin: Hannah-Marie Heine

ISBN: 978-3-86739-233-4