

Ärztliche und psychotherapeutische Hilfen

**Niedergelassene Ärzte/innen und Psychotherapeut/innen**  
Siehe Telefonbuch oder [www.bgd-gg.de](http://www.bgd-gg.de)

Kliniken: ambulant, teilstationär, stationär

**Vitos Riedstadt**  
[www.vitos-riedstadt.de](http://www.vitos-riedstadt.de)

**Vitos Philipppshospital Riedstadt**  
**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (KPP) mit Vitos psychiatrischer Ambulanz Riedstadt**  
Philippsanlage 101, Riedstadt, Tel.: 06158 1830

**Vitos psychiatrische Ambulanz Groß-Gerau**  
Wilhelm-Seipp-Str. 3, Groß-Gerau, Tel. 06152 9862123

**Vitos psychiatrische Ambulanz Rüsselsheim**  
Walter-Flex-Str. 64, Rüsselsheim, Tel. 06142 738730

**Vitos Klinik Hofheim**  
**Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (KJP) mit Vitos psychiatrischer Ambulanz**  
Philippsanlage 101, Riedstadt, Tel. 06158 1830

Psychosoziale Zentren und Beratungsstellen

**Sozialpsychiatrischer Verein Kreis Groß-Gerau e.V. (SPV)**  
[www.spv-gg.de](http://www.spv-gg.de)  
SPV Zentrum Biebesheim, Dammstraße 4, Tel.: 06258 94180  
SPV Zentrum Groß-Gerau, Mainzer Straße 72, Tel.: 06152 92400  
SPV Zentrum Mörfelden, Langgasse 44, Tel.: 06105 273620  
SPV Zentrum Rüsselsheim, Georg-Treber-Str. 59, Tel.: 06142 947916

**Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes**  
[www.kreis-gross-gerau.de](http://www.kreis-gross-gerau.de)  
Kreisausschuss  
Wilhelm-Seipp-Straße 4, Groß-Gerau, Tel.: 06152 989241

**Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle des Caritasverbandes Offenbach/Main e.V.**  
[www.caritas-offenbach.de](http://www.caritas-offenbach.de)  
CaritasZentrum St.Georg (Christophorus Club)  
Freiligrathstrasse 10, Rüsselsheim, Tel.: 06142 330900

Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau

**Materialien, Fortbildungen, Vorträge und Veranstaltungen zum Thema Depression**  
[www.bgd-gg.de](http://www.bgd-gg.de)  
Langgasse 44, Mörfelden-Walldorf, Tel.: 06105 966773



In einer Krise

**Telefonseelsorge**  
24 Stunden anonyme Beratung, gebührenfrei (auch über Mobilfunk)  
Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222  
**Kinder- und Jugendtelefon – Nummer gegen Kummer**  
Mo–Fr 15–19 Uhr, gebührenfrei (auch über Mobilfunk),  
Tel.: 0800 1110333

**Vitos Riedstadt**  
**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (KPP)**  
24 Stunden Bereitschaft zu telefonischer Beratung durch den diensthabenden Arzt der Klinik unter Tel.: 06158 1830

**Vitos Klinik Hofheim**  
**Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (KJP) in Riedstadt**  
24 Stunden Bereitschaft zu telefonischer Beratung durch den diensthabenden Arzt der Klinik unter Tel.: 06158 1830

Allgemeine Lebensberatung

**Allgemeine Lebensberatung des Diakonischen Werkes Rüsselsheim/Groß-Gerau**  
[www.diakonie-kreisgg.de](http://www.diakonie-kreisgg.de)  
Beratungszentrum des Diakonischen Werkes Rüsselsheim/Groß-Gerau, Schulstraße 17, Groß-Gerau, Tel.: 06152 949380

**Allgemeine Lebensberatung des Caritasverbandes Offenbach/Main e.V.**  
[www.caritas-offenbach.de](http://www.caritas-offenbach.de)  
CaritasZentrum Dicker Busch  
Virchowsstraße 23, Rüsselsheim, Tel. 06142 409670

CaritasNetzwerk Gernsheim  
Riedstr. 26, Gernsheim, Tel. 06258 4098

Psychiatrische Seelsorge

Tel.: 06158 183-670 oder -671 oder -672

Familien- und Erziehungsberatungsstellen

**Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und Paare des Caritasverbandes**  
Rüsselsheim, Tel.: 06142 409670

**Erziehungsberatungsstelle des Kreises Groß-Gerau**  
Groß-Gerau, Tel.: 06152 7898

**Deutscher Kinderschutzbund**  
Groß-Gerau, Tel: 06152 82424

**Südkreis-Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern des Kreises**  
Riedstadt, Tel.: 06158 915766



Beratung für ausländische Bürger/-innen

**Migrationsberatung des Caritasverbandes Offenbach/Main e.V.**  
Rüsselsheim, Tel.: 06142 330900

**Migrationsberatung des Diakonischen Werkes Groß-Gerau/Rüsselsheim**  
Groß-Gerau, Tel.: 06152 949380

**Internationaler Bund Jugendmigrationsdienst**  
Groß-Gerau, Tel: 06152 171937

Beratungsstelle für ältere Menschen

11 Gemeinden im Kreis Groß-Gerau haben Beratungsstellen für ältere Menschen.  
Infos unter [www.kreis-gross-gerau.de](http://www.kreis-gross-gerau.de) oder **Pflegestützpunkt im Landratsamt Groß-Gerau**, Tel.: 06152 989463

Netzwerk Demenz

**Netzwerk Demenz im Kreis Groß-Gerau**  
**Kontaktstelle Nord:** Alzheimer- und Demenzkrankengesellschaft Rüsselsheim e.V., Tel.: 06142 210373

**Kontaktstelle Süd:** Stiftung Soziale Gemeinschaft Riedstadt  
Tel.: 06158 2579

Kontakt

[www.bgd-gg.de](http://www.bgd-gg.de)  
[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)



**DEPRESSION** kann jeden treffen

**Hilfsangebote und Adressen im Kreis Groß-Gerau**

bündnis gegen depression

Fotos: T. Hohenacker, B. Kleinheisterkamp, Bananastock, plainpicture, stockdisc Gestaltung: www.pool-x.de



Nur „schlecht drauf“?  
– oder steckt eine  
Depression dahinter?

# selbsttest

## depression kann jeden treffen

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Zur Zeit werden Depressionen bei Frauen doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression ist eine Erkrankung wie Diabetes oder Bluthochdruck. Sie ist kein Ausdruck persönlichen Versagens. Sie kann jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch „allmählich einschleichen“. Manchmal ist sie nur schwer von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Betroffene und behandelnde Ärztinnen und Ärzte zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Diese ist sehr wichtig, da Depressionen meist erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden, zur Gefährdung der Betroffenen und im schlimmsten Fall bis zur Selbsttötung.

**Wichtig: Depression ist keine „Einbildung“, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.**

## depression hat viele gesichter

Oft geht der Depression eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person, oder eine anhaltende Überforderung, voraus. Sie kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder. Manche Patientinnen und Patienten geraten in den trüben Herbst- und Wintermonaten besonders leicht in eine depressive Bedrücktheit.

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Nicht immer muss die depressive Verstimmtheit im Vordergrund stehen: Bei manchen überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Auch kann das Interesse an Sexualität verloren gehen. Neben ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und manchmal auch zu beklemmender Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, bis hin zum völligen Erliegen des normalen Alltags. Auch Sonderformen wie eine Wochenbettdepression können auftreten. Seit einigen Jahren sind immer häufiger Depressionen bei alten Menschen zu beobachten.

**Wichtig: Wenn Sie das Gefühl haben oder in Sorge sind, Ihre Befindlichkeit könne mit einer Depression zusammenhängen, suchen Sie psychotherapeutische und/oder medizinische Hilfe.**

## depression ist behandelbar

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser Therapie und psychotherapeutischer Verfahren stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider kommen sie jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen noch immer häufig übersehen werden.

Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns ganz unabhängig vom konkreten Auslöser auftreten. Vereinfacht erklärt, werden positive Gefühlssignale vermindert und negative durch die Stoffwechselstörung verstärkt. Genau hier setzen antidepressive Medikamente an und tragen dazu bei, den veränderten Stoffwechsel auszugleichen. Die depressiven Symptome lassen nach. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und oft Monate dauernde medikamentöse Therapie notwendig. Übrigens machen Antidepressiva nicht abhängig, sie verändern auch nicht die Persönlichkeit.

In einer Psychotherapie, die sich insbesondere bei leichten und mittelschweren Depressionen bewährt hat, erwerben die Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Dabei spielen der Aufbau von positiven Erfahrungen und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Auch gibt es Hinweise, dass Psychotherapie hilft, Rückfälle zu verhindern. Auch die aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann helfen, genauso wie die Unterstützung durch verständnisvolle Angehörige.

**Wichtig: Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die sich in aller Regel gut behandeln lässt.**

**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 1 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 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 Test-Ergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenheilkunde, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).**

Angelehnt an ICD-10/V (F); © Prof. Hegerl

**Leiden Sie seit mehr als 2 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. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |