

Ärztliche und psychotherapeutische Hilfen

Niedergelassene Ärzte/innen und Psychotherapeuten/innen
siehe Telefonbuch oder www.bgd-gg.de

Kliniken: ambulant, teilstationär und stationär

Walter-Picard-Klinik
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Zentrum für soziale Psychiatrie Philipphospital, 64560 Riedstadt
www.zsp-philippshospital.de

ambulant: Institutsambulanz Riedstadt, Tel.: 06158-183601
Institutsambulanz Außenstelle Rüsselsheim,
Walter-Flex-Straße 64, Tel.: 06142-738730

stationär: 24 Stunden Bereitschaft durch den diensthabenden
Arzt unter Tel.: 06158-183-0

**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
des Kinder- und Jugendalters (KPPKJ)**

ambulant: Institutsambulanz Riedstadt, Tel.: 06158-183336
stationär: 24 Stunden Bereitschaft durch den diensthabenden
Arzt unter Tel.: 06158-183333

Psychosoziale Zentren und Beratungsstellen

Sozialpsychiatrischer Verein Kreis Groß-Gerau e.V. (SPV)
SPV Zentrum Groß-Gerau (Geschäftsstelle) Mainzer Straße 72,
Tel.: 06152-92400

SPV Zentrum Mörfelden, Langgasse 44, Tel: 06105-76760

SPV Zentrum Rüsselsheim, Georg-Treber-Strasse 59,
Tel.: 06142-947916

SPV Zentrum Biebesheim, Dammstrasse 4, Tel.: 06258-94180

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes
Kreisverwaltung/Zimmer 036,
Wilhelm-Seipp-Strasse 4, 64521 Groß-Gerau, Tel.: 06152-989241

**Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
des Caritasverbandes**

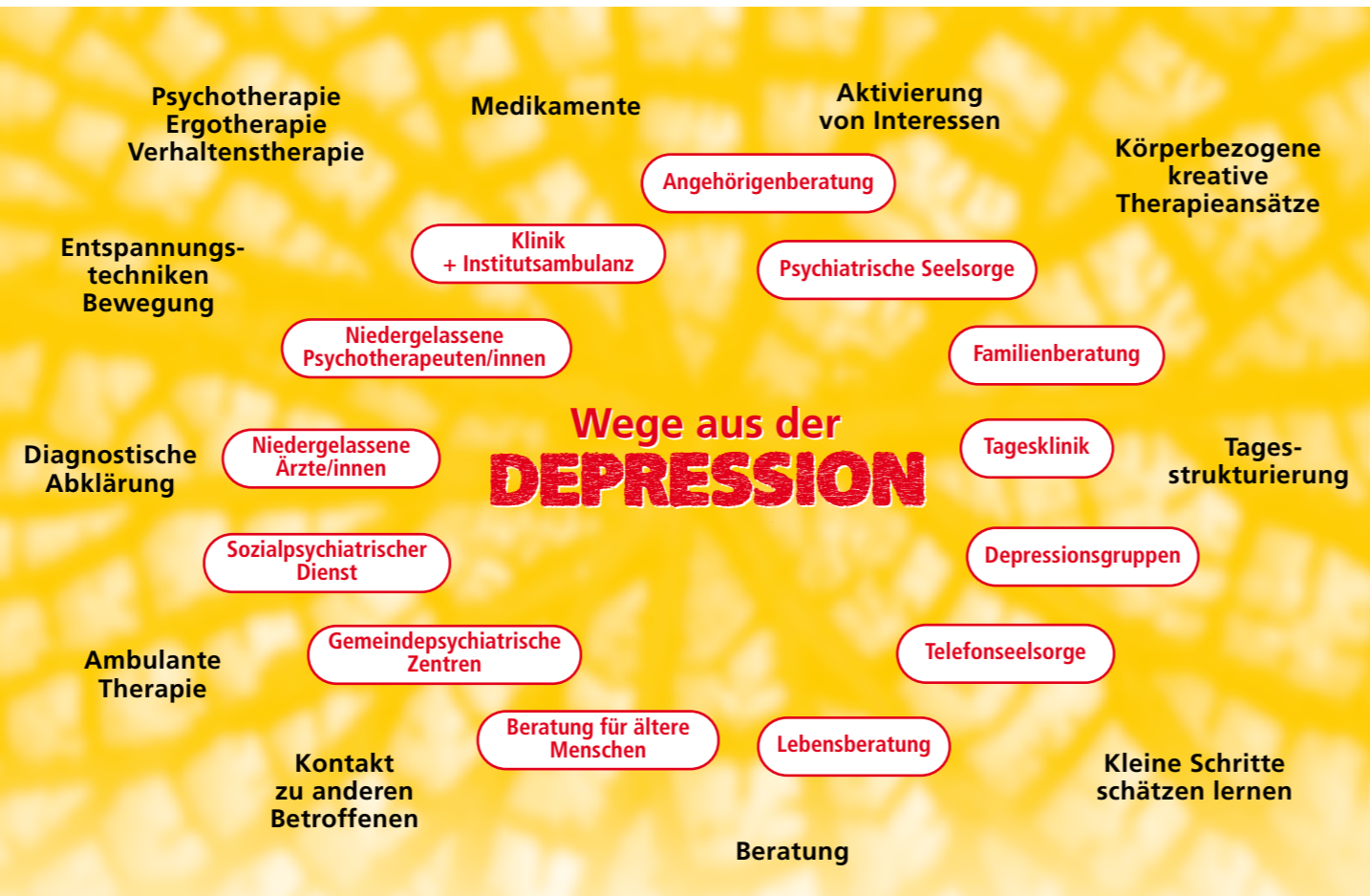
Goethestr. 2, 64528 Rüsselsheim, Tel.: 06142-67558

Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau

**Materialien, Fortbildungen, Vorträge und Veranstaltungen
zum Thema Depression**

Langgasse 44, 64546 Mörfelden-Walldorf,
Tel.: 06105-966773

E-mail: buendnis-depression.kreisgg@spv-gg.de
www.bgd-gg.de



In einer Krise:

Walter-Picard-Klinik
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Zentrum für soziale Psychiatrie Philipphospital
64560 Riedstadt

24 Stunden Bereitschaft zu telefonischer Beratung durch den diensthabenden Arzt der Klinik unter Tel.: 06158-183-0

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kinder- und Jugendalters (KPPKJ)
64560 Riedstadt

24 Stunden Bereitschaft zu telefonischer Beratung durch den diensthabenden Arzt der Klinik unter Tel.: 06158-183333

Telefonseelsorge

24 Stunden anonyme Beratung, gebührenfrei (auch über Mobilfunk)
Tel.: 0800-1110111 oder 0800-1110222

Zu den ärztlichen Sprechzeiten:

Ambulanzen der Walter-Picard-Klinik
in Riedstadt: Tel.: 06158-183601
in Rüsselsheim: Tel.: 06142- 738730

Niedergelassene Fachärzte
(auf Anfrage) siehe Telefonbuch oder www.bgd-gg.de

Am Wochenende oder abends/nachts:
Ärztliche Notdienstzentrale im Stadtkrankenhaus Rüsselsheim
Tel.: 06142-881010

Ärztliche Notdienstzentrale Groß-Gerau
Gernsheimer Straße 7, Tel.: 06152-910506

Ärztliche Notdienstzentrale Ried
Philipphospital Nr.101, Tel.: 06158-2222

Allgemeine Lebensberatung

Allgemeine Lebensberatung des Caritasverbandes
in Rüsselsheim: Waldstr. 43, Tel.: 06142-17230
in Gernsheim: Bleichstr. 25, Tel.: 06258-4097/98

Allgemeine Lebensberatung des Diakonischen Werkes
Schulstr.17, 64521 Groß-Gerau, Tel.: 06152-949380

Psychiatriische Seelsorge

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

Familien-und Erziehungsberatungsstellen

**Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und Paare
des Caritasverbandes**
Weserstr. 34, 65428 Rüsselsheim, Tel.: 06142-17210

Erziehungsberatungsstelle des Kreises Groß-Gerau
Darmstädter Str. 88, 64521 Groß-Gerau, Tel.: 06152-7898

**Südkreis-Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und
Eltern des Kreises**
Bahnhofstr. 11, 64560 Riedstadt, Tel.: 06158-915766

Beratungsstelle für ausländische Bürger/-innen

**Migrationsdienst des Diakonischen Werkes
Groß-Gerau/Rüsselsheim**
Nahestr. 9, 65428 Rüsselsheim, Tel.: 06142-68041/42

Beratungsstellen für ältere Menschen

Beratungsstelle für ältere Menschen /Haus der Senioren
Frankfurter Str. 12, 65428 Rüsselsheim, Tel.: 06142-832288

Beratungs- und Koordinationsstelle der Stadt Groß-Gerau
Frankfurter Str. 46, 64521 Groß-Gerau, Tel.: 06152-4611

Stiftung Soziale Gemeinschaft
Service- und Beratungszentrum für ältere Menschen
Hospitalstr. 22, 64560 Riedstadt, Tel.: 06158-2579



www.buendnis-depression.de
www.bgd-gg.de

DEPRESSION
kann
jeden
treffen

bündnis
gegen
depression

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



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

selbsttest

depression kann jeden treffen

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein. Manchmal ist sie nur schwer von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Patient und Arzt zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Diese ist sehr wichtig, da die meisten depressiven Patienten erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden und zur Gefährdung des Patienten, 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. Viele Betroffene erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei anderen kehrt die Depression wieder. Manche 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 geht das Interesse an Sexualität verloren. 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 Alters- oder Wochenbettdepression können auftreten.

Wichtig: Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, gehen Sie zum Arzt oder Psychotherapeuten. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.

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, erwirbt der Patient Strategien, um anders mit seinen Problemen umzugehen. Dabei spielen der Aufbau von positiven Erfahrungen und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Wenn Angehörige verstehen, dass es sich bei einer Depression um eine ernsthafte Erkrankung handelt, können sie durch ihre Unterstützung ebenfalls einen wichtigen Beitrag für die Bewältigung einer Depression leisten.

Wichtig: Depressionen sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Sie lassen sich in aller Regel gut behandeln.

Bitte beantworten Sie die Fragen auf der nächsten Seite.

Kreuzen Sie „ja“ an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.

Sämtliche Fragen, die mit „ja“ beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt dagegen 5 Punkte.

*** Wenn Sie eine Punktzahl von 5 und mehr erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.**

bündnis
gegen
DEPRESSION
im
kreis groß-gerau



*ja nein

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder mutlos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie jetzt nicht mehr. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Sie zermartern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Am Morgen ist alles am schlimmsten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Sie leiden an hartnäckigen Schlafstörungen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Sie ziehen sich von Kontakten zurück. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Sie haben körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Sie haben keinen oder wenig Appetit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Sie haben keine Lust mehr auf Sexualität. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

DEPRESSION