

Hilfsangebote  
im Kreis Groß-Gerau.  
Selbsttest.  
Informationen.

STAND 05/2022

## Ärztliche und psychotherapeutische Hilfen

**Niedergelassene ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen**  
siehe Telefonbuch oder [www.kvhessen.de](http://www.kvhessen.de)

Wenn Sie Hilfe bei der Vermittlung an zuständige ÄrztInnen oder PsychotherapeutInnen benötigen, wenden Sie sich bitte an die **Servicestelle Ihrer Krankenkasse**

## Kliniken und Ambulanzen

**Vitos Süd Hessen gemeinnützige GmbH**  
**Vitos psychiatrische Ambulanz Riedstadt**  
Philippsanlage 101, Riedstadt, Telefon 06158 183601  
[ambulanz-kpp.riedstadt@vitos-suedhessen.de](mailto:ambulanz-kpp.riedstadt@vitos-suedhessen.de)

**Vitos Süd Hessen gemeinnützige GmbH**  
**Vitos psychiatrische Ambulanz Groß-Gerau**  
Am Burggraben 1A, Groß-Gerau, Telefon 06152 1725890  
[ambulanz-kpp.gross-gerau@vitos-suedhessen.de](mailto:ambulanz-kpp.gross-gerau@vitos-suedhessen.de)

**Vitos Süd Hessen gemeinnützige GmbH**  
**Vitos psychiatrische Ambulanz Rüsselsheim**  
Löwenplatz 1-3, Rüsselsheim, Telefon 06142 8367100  
[ambulanz-kpp.ruesselsheim@vitos-suedhessen.de](mailto:ambulanz-kpp.ruesselsheim@vitos-suedhessen.de)

**Vitos Süd Hessen gemeinnützige GmbH**  
**Vitos Kinder- und Jugendklinik für psychische Gesundheit Riedstadt**  
Philippsanlage 101, Riedstadt, Telefon 06158 183334  
[www.vitos.de](http://www.vitos.de)

**Vitos Süd Hessen gemeinnützige GmbH**  
**Vitos Kinder- und Jugendambulanz für psychische Gesundheit Riedstadt**  
Philippsanlage 101, Riedstadt, Telefon 06158 183336

## Allgemeine Lebensberatung

**Allgemeine Lebensberatung des Diakonischen Werkes Groß-Gerau/Rüsselsheim** – [www.dw-kreisgg.de](http://www.dw-kreisgg.de)  
Diakoniezentrum, Danziger Straße 6c, Groß-Gerau,  
Telefon: 06152-172680  
[info@dw-kreisgg.de](mailto:info@dw-kreisgg.de)

**Allgemeine Lebensberatung des Caritasverbandes Offenbach/Main e.V.** – [www.caritas-offenbach.de](http://www.caritas-offenbach.de)  
Caritaszentrum Dicker Busch  
Virchowstraße 23, Rüsselsheim, Telefon: 06142 409670  
[caritaszentrum-dicker-busch@cv-offenbach.de](mailto:caritaszentrum-dicker-busch@cv-offenbach.de)  
Caritasnetzwerk Gernsheim  
Riedstraße 26, Gernsheim, Telefon: 069 20000-410  
[caritasnetzwerk-gernsheim@cv-offenbach.de](mailto:caritasnetzwerk-gernsheim@cv-offenbach.de)

## Psychosoziale Zentren und Beratungsstellen

**SPV Gemeindepsychiatrische Angebote gGmbH**  
[www.spv-gg.de](http://www.spv-gg.de)  
SPV Zentrum Biebesheim, Dammstraße 4, Tel.: 06258 5077500  
[zentrum.biebesheim@spv-gg.de](mailto:zentrum.biebesheim@spv-gg.de)  
SPV Zentrum Groß-Gerau, Mainzer Str. 72, Tel.: 06152 6699400  
[zentrum.gross-gerau@spv-gg.de](mailto:zentrum.gross-gerau@spv-gg.de)  
SPV Zentrum Mörfelden, Langgasse 44, Tel.: 06105 9222200  
[zentrum.moerfelden@spv-gg.de](mailto:zentrum.moerfelden@spv-gg.de)  
SPV Zentrum Rüsselsheim, Georg-Treber-Str. 59, Tel.: 06142 1202300  
[zentrum.ruesselsheim@spv-gg.de](mailto:zentrum.ruesselsheim@spv-gg.de)

**Sozialpsychiatrischer Dienst – Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises Groß-Gerau**  
[www.kreisgg.de](http://www.kreisgg.de)  
Wilhelm-Seipp-Str. 9, Groß-Gerau, Telefon: 06152 989663  
[spdi@kreisgg.de](mailto:spdi@kreisgg.de)

**Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle des Caritasverbandes Offenbach/Main e.V.**  
[www.caritas-offenbach.de](http://www.caritas-offenbach.de)  
Caritaszentrum St.Georg  
Goethestraße 2, Rüsselsheim, Telefon: 06142 330900  
[caritaszentrum-st.georg@cv-offenbach.de](mailto:caritaszentrum-st.georg@cv-offenbach.de)

## Beratungsstellen

**Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern des Caritasverbandes Offenbach/Main e.V.**  
Virchowstraße 23, Rüsselsheim, Telefon: 06142 409670  
[caritaszentrum-dicker-busch@cv-offenbach.de](mailto:caritaszentrum-dicker-busch@cv-offenbach.de)

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Kreises Groß-Gerau**  
Darmstädter Straße 88, Groß-Gerau, Telefon: 06152 7898  
[erziehungsberatung@kreisgg.de](mailto:erziehungsberatung@kreisgg.de)

**Südkreisberatungsstelle, Familien-, Jugend- und Drogenberatung des Kreises Groß-Gerau**  
Stahlbaustraße 4, Riedstadt, Telefon: 06158 915766  
[erziehungsberatung@kreisgg.de](mailto:erziehungsberatung@kreisgg.de)

**Deutscher Kinderschutzbund Groß-Gerau e.V.**  
Schützenstraße 1, Groß-Gerau, Telefon: 06152 9793050  
[beratungsstelle@ksbgg.de](mailto:beratungsstelle@ksbgg.de)

## Selbsthilfegruppen

**Selbsthilfebüro des Kreises Groß-Gerau von PARITÄTISCHE Projekte gGmbH**  
Wilhelm-Seipp-Str. 4, Groß-Gerau, Telefon: 06152 989470  
[selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)

## Beratungsstellen für ältere Menschen

Alle Städte und Gemeinden im Kreis Groß-Gerau haben Beratungsstellen für ältere Menschen.  
Infos unter [www.kreisgg.de](http://www.kreisgg.de) oder **beim Pflegestützpunkt im Landratsamt Groß-Gerau**, Telefon: 06152 989463  
[pflagestuetzpunkt@kreisgg.de](mailto:pflagestuetzpunkt@kreisgg.de)

**Netzwerk Demenz im Kreis Groß-Gerau**  
[www.netzwerk-demenz-gg.de](http://www.netzwerk-demenz-gg.de)  
Kontaktstelle Nord: Alzheimer- und Demenzkrankengesellschaft Rüsselsheim e.V., Telefon: 06142 210373  
[info@alzheimer-ruesselsheim.de](mailto:info@alzheimer-ruesselsheim.de)  
Kontaktstelle Süd: Beratungsstelle für ältere Menschen im Südkreis/ Riedstadt c/o Stiftung Soziale Gemeinschaft Riedstadt, Telefon: 06158 2579 [info@stiftung-riedstadt.de](mailto:info@stiftung-riedstadt.de)

## Nummern gegen Kummer

**Telefonseelsorge**  
24 Stunden anonyme Beratung, gebührenfrei (Handy- und Festnetz)  
Telefon 0800 1110111 oder 0800 1110222 oder 116123  
Mailberatung und Chatberatung: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Kinder- und Jugendtelefon – Nummer gegen Kummer**  
Mo–Sa 14–20 Uhr, gebührenfrei (Handy- und Festnetz)  
Telefon 116111; Mailberatung: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

# Wege aus der DEPRESSION



## Kontakt

**Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau**  
Telefon: 06105 966773  
E-Mail: [buendnis-depression.kreisgg@spv-gg.de](mailto:buendnis-depression.kreisgg@spv-gg.de)

[www.bgd-gg.de](http://www.bgd-gg.de)  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

## Spendenkonten

Stiftung für Seelische Gesundheit  
(bitte mit Kennwort »Bündnis gegen Depression«)  
Kreissparkasse Groß-Gerau  
IBAN: DE23 5085 2553 0000 0100 25  
Volksbank Darmstadt Südhessen e.G.  
IBAN: DE94 5089 0000 0027 0004 01  
Auf Wunsch senden wir gerne eine Spendenbescheinigung zu.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie finanziert.



[www.bgd-gg.de](http://www.bgd-gg.de) Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

## depression kann jeden treffen

### Eine häufige Erkrankung!

Allein in Deutschland leiden rund 5,3 Millionen Menschen an einer Depression. Bei Frauen wird die Diagnose doppelt so häufig gestellt wie bei Männern.

Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression kann – wie Diabetes oder Bluthochdruck – jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens.

### Sichere Diagnosestellung ist möglich!

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch »allmählich einschleichen«. Nicht immer ist sie einfach 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 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

### Die Krankheitsursachen sind vielfältig!

Einer Depression kann ein Auslöser vorausgehen: beispielsweise eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung oder aber auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes. Sie kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten. 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 vor allem in den trüben Herbst- und Wintermonaten in eine Depression (saisonale Depression).

### Psychische und körperliche Symptome!

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Krankheitszeichen. Nicht immer muss die depressive Stimmung im Vordergrund stehen: Bei manchen Menschen 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 auch zu Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, von leichter Depression mit evtl. noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schweren Depressionen mit völligem Erliegen des normalen Alltags.

#### WICHTIG:

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

## depression ist behandelbar

### Wirksame Behandlungsmethoden!

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider erhalten nicht alle Betroffenen die für sie hilfreiche Therapie. Das kann verschiedene Gründe haben: so werden beispielsweise nicht alle Depressionen als solche erkannt oder Betroffene holen sich aus Angst oder Scham keine professionelle Hilfe.

### Antidepressiva können helfen!

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 gleichen den veränderten Stoffwechsel aus. Die depressiven Symptome lassen nach. Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und länger andauernde Therapie notwendig.

### Psychotherapie und Selbsthilfe sind wichtig!

In einer Psychotherapie erwerben die Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Auch spielen beispielsweise die Planung angenehmer Aktivitäten und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Psychotherapie hilft auch, Rückfälle zu verhindern. Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein, 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.

# selbsttest

nur »schlecht drauf«?  
– oder steckt eine  
depression dahinter?

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.

\* Wenn Sie zwei der Aussagen Nr.1 bis Nr.3 mit »ja« beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Fragen mit »ja« beantwortet haben, 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 Nervenarzt, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

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"/> |

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