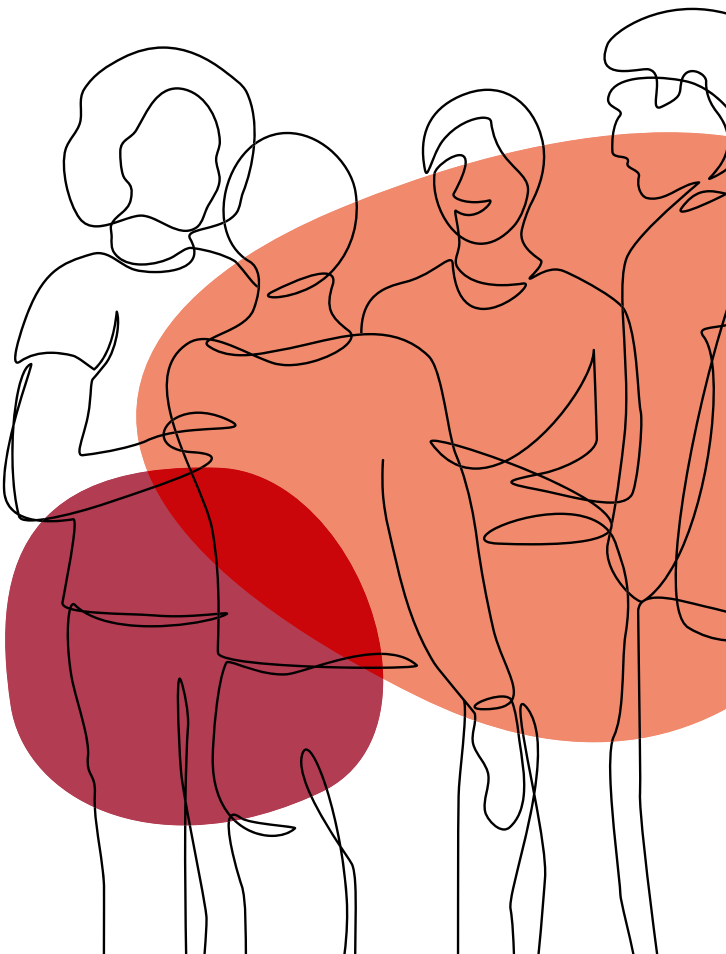


# Hilfe bei Depression

informationen und angebote  
im kreis groß-gerau



# depression kann alle treffen

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 oft missverstanden. Das ist ein Grund, warum sie **oft unentdeckt** bleibt: Betroffene holen sich aus Angst oder Unwissenheit keine professionelle Hilfe. Dabei kann Depression – wie Diabetes oder Bluthochdruck – alle treffen: Menschen aller Altersgruppen, Geschlechter, Berufe und sozialer Lagen. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens.

## MÖGLICHE URSACHEN UND AUSLÖSER

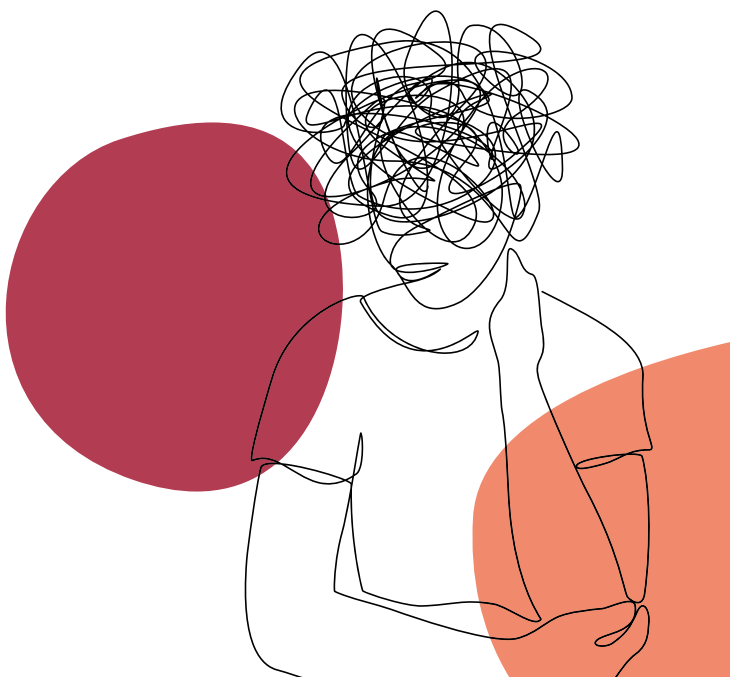
Eine Depression lässt sich in der Regel nicht auf eine einzige Ursache oder einen einzigen Auslöser zurückführen. Vielmehr entwickelt sie sich aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse. Es gibt einerseits Einflüsse, die zu einer **Veranlagung**, d.h. einem erhöhten Risiko depressiv zu erkranken, führen. Das können z.B. erbliche Faktoren oder auch traumatische Erfahrungen in der Kindheit sein. Zudem kann es auch **aktuelle Auslöser** geben, die bei Menschen mit dieser Veranlagung das Auftreten einer Depression begünstigen: Das kann beispielsweise der Verlust einer geliebten Person, eine anhaltende Überforderung oder auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes sein. Eine Depression kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten.

# depression hat viele gesichter

Eine Depression zeigt sich durch verschiedene Krankheitszeichen (sogenannte Symptome). Kernsymptome sind über mehr als zwei Wochen **anhaltende gedrückte Stimmung** und die **Unfähigkeit, irgendeine Freude** zu empfinden. Hinzu kommen u.a. eine tiefe Erschöpfung, innere Unruhe, Grübeln und Konzentrationsstörungen, sowie Schlaf- und Appetitstörungen. Häufig treten auch verschiedenste körperliche Beschwerden und Ängste, Schuldgefühle und das Gefühl der Ausweglosigkeit auf.

Die **Schwere der Erkrankung** kann unterschiedlich sein, von leichter Depression mit eventuell noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schwerer Depression mit völligem Erliegen des normalen Alltags.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch langsam über mehrere Wochen hinweg einschleichen. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder.



# depression ist behandelbar

Depression ist mit **Medikamenten** (Antidepressiva) und **Psychotherapie** in aller Regel gut behandelbar. Zusätzlich können ergänzende Maßnahmen wie z.B. Sport eingesetzt werden. Viele Betroffene erleben zudem den Austausch mit anderen, beispielsweise in einer **Selbsthilfegruppe**, als hilfreich.

## ANTIDEPRESSIVA

Eine Depression geht mit vielfältigen Veränderungen in den Hirnfunktionen einher, welche die Krankheitszeichen erklären. Antidepressive Medikamente führen zu einer Normalisierung dieser veränderten Hirnfunktionen. Die Krankheitsphase klingt ab. **Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit.** Um einen Rückfall zu vermeiden, ist eine regelmäßige und meist länger andauernde Einnahme notwendig.

## PSYCHOTHERAPIE

In einer Psychotherapie werden psychische Erkrankungen und ihre Begleiterscheinungen durch **Gespräche und Übungen** behandelt. Die **kognitive Verhaltenstherapie** ist das Psychotherapieverfahren mit den besten Wirksamkeitsbelegen bei Depression. Bausteine sind u.a. die Planung einer Tagesstruktur mit einer Balance zwischen Pflichten und angenehmen Aktivitäten oder das Durchbrechen von negativen Grübeleien. Psychotherapie kann ebenfalls dabei helfen, Rückfälle zu verhindern.

nur »schlecht drauf«?

– oder steckt eine  
depression dahinter?

hier geht's zum selbsttest >

# selbsttest depression

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

**Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen fast jeden Tag 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. Antriebsmangel und/oder erhöhter Ermüdbarkeit                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Gefühlen von Schuld und Wertlosigkeit und vermindertem Selbstwertgefühl          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Verminderter Konzentration und Aufmerksamkeit                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Innerer Unruhe oder Verlangsamung  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Schlafstörungen  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Verändertem Appetit  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

\* Wenn Sie mindestens eine der Aussagen Nr. 1 oder Nr. 2 und insgesamt mindestens fünf der Aussagen 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.**

Bitte beachten Sie, dass mit diesem Test keine Diagnose gestellt werden kann. Hierfür ist ein Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten notwendig.

# wege der unterstützung

## Erste Informationen und Beratung

- Info-Telefon Depression
- Regionale Beratungsstellen
- Sozialpsychiatrischer Dienst

## Krisen & Notfälle

- Telefonseelsorge (0800 1110111)
- Psychiatrische Kliniken
- Krisendienste
- Notruf (112)

- Digitale Gesundheitsanwendungen und niedrigschwellige Beratung

## Selbsthilfe

- Selbsthilfekontaktstelle (NAKOS)
- Selbsthilfegruppen
- Online-Foren wie zum Beispiel [www.diskussionsforum-depression.de](http://www.diskussionsforum-depression.de)

## Terminsuche ärztliche und psychotherapeutische Hilfe

- Terminservicestellen der kassenärztlichen Vereinigung (116117)
- Webseiten der Psychotherapeutenkammern

## Bei Verdacht auf Depression

- Hausärzte und Hausärztinnen
- Fachärzte und Fachärztinnen
- Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen

## Behandlung

- Tageskliniken
- Stationäre Behandlung in Kliniken
- Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen
- Hausärzte und Hausärztinnen
- Fachärzte und Fachärztinnen

## Rechtliche und krankheitsbegleitende Beratung

- Unabhängige Patientenberatung
- Sozialpsychiatrischer Dienst

# informationen und beratung

## BUNDESWEITES INFO-TELEFON DEPRESSION

### **Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention**

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

Tel.: 0800-3344533

Mo, Di, Do: 13:00–17:00 Uhr; Mi, Fr: 08:30–12:30 Uhr

## SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST

### **Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Gross-Gerau**

[www.kreisgg.de](http://www.kreisgg.de)

Tel.: 06152 989663

E-Mail: [Spdi@kreisgg.de](mailto:Spdi@kreisgg.de)

## PSYCHOSOZIALE ZENTREN UND BERATUNGSSTELLEN

### **SPV Gemeindepsychiatrische Angebote gGmbH**

[www.spv-gg.de](http://www.spv-gg.de)

SPV Zentrum Biebesheim

Tel.: 06258 5077500

E-Mail: [zentrum.biebesheim@spv-gg.de](mailto:zentrum.biebesheim@spv-gg.de)

SPV Zentrum Groß-Gerau

Tel.: 06152 6699400

E-Mail: [zentrum.gross-gerau@spv-gg.de](mailto:zentrum.gross-gerau@spv-gg.de)

SPV Zentrum Mörfelden

Tel.: 06105 9222200

E-Mail: [zentrum.moerfelden@spv-gg.de](mailto:zentrum.moerfelden@spv-gg.de)

SPV Zentrum Rüsselsheim

Tel.: 06142 1202300

E-Mail: [zentrum.ruesselsheim@spv-gg.de](mailto:zentrum.ruesselsheim@spv-gg.de)

### **Caritasverband Offenbach/Main e.V.**

[www.caritas-offenbach.de](http://www.caritas-offenbach.de)

Caritaszentrum St. Georg, Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Rüsselsheim

Tel.: 069 20000350

E-Mail: [caritaszentrum-st.georg@cv-offenbach.de](mailto:caritaszentrum-st.georg@cv-offenbach.de)

Caritaszentrum Kelsterbach

Tel.: 069 20000440

E-Mail: [caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de](mailto:caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de)

Caritasnetzwerk Gernsheim

Tel.: 069 20000410

E-Mail: [caritasnetzwerk-gernsheim@cv-offenbach.de](mailto:caritasnetzwerk-gernsheim@cv-offenbach.de)

### **Regionale Diakonie Rhein-Main Süd**

[www.diakonie-rms.de](http://www.diakonie-rms.de)

Diakoniezentrum Groß-Gerau

Tel.: 06152 1726810

E-Mail: [info.rms@regionale-diakonie.de](mailto:info.rms@regionale-diakonie.de)

### **EUTB- Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung**

[www.eutb-kreisgg.de](http://www.eutb-kreisgg.de)

Rüsselsheim

Tel.: 06142 4079241

E-Mail: [info@eutb-kreisgg.de](mailto:info@eutb-kreisgg.de)

## BERATUNGSSTELLEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN

### **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern des Caritasverbandes Offenbach/Main**

[www.caritas-offenbach.de](http://www.caritas-offenbach.de)

Caritaszentrum Dicker Busch, Rüsselsheim

Tel.: 06142 409670

E-Mail: [caritaszentrum-dicker-busch@cv-offenbach.de](mailto:caritaszentrum-dicker-busch@cv-offenbach.de)

### **Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Kreises Groß-Gerau**

[www.kreisgg.de](http://www.kreisgg.de)

Groß-Gerau: Tel.: 06152 989310

Riedstadt: Tel.: 06152 989344

E-Mail: [erziehungsberatung@kreisgg.de](mailto:erziehungsberatung@kreisgg.de)

### **Deutscher Kinderschutzbund / Familien- und Erziehungsberatung**

[www.ksbgg.de](http://www.ksbgg.de)

Groß-Gerau, Tel.: 06152 9793050

E-Mail: [beratungsstelle@ksbgg.de](mailto:beratungsstelle@ksbgg.de)

## BERATUNGSSTELLEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Beratungsstellen für ältere Menschen in allen Städten und  
Gemeinden des Kreises Groß-Gerau

Adressen unter [www.kreisgg.de](http://www.kreisgg.de) oder beim

### **Pflegestützpunkt im Landratsamt Groß-Gerau**

Tel.: 06152 989463

E-Mail: [pflegestuetzpunkt@kreisgg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@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., Tel.: 06142 210373

E-Mail: [info@alzheimer-ruesselsheim.de](mailto:info@alzheimer-ruesselsheim.de)

Kontaktstelle Süd:

Beratungsstelle für ältere Menschen im Südkreis/Riedstadt  
und Stockstadt am Rhein c/o Stiftung Soziale Gemeinschaft

Riedstadt, Tel.: 06158 82257310

E-Mail: [info@beratungsstelle-riedstadt.de](mailto:info@beratungsstelle-riedstadt.de)

# angebote der selbsthilfe

## **Selbsthilfebüro des Kreises Groß-Gerau von PARITÄTISCHE Projekte gGmbH**

[www.paritaet-selbsthilfe.org/gg/](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/gg/)

Groß-Gerau

Tel.: 06152-9616835

E-Mail: [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)

# behandlungsangebote

## FACHÄRZT:INNEN UND PSYCHOTHERAPEUT:INNEN

Kassenärztliche Vereinigung Hessen: [www.kvhessen.de](http://www.kvhessen.de)

Patientenservice [www.116117.de](http://www.116117.de)

[www.arztsucheessen.de](http://www.arztsucheessen.de)

## KLINIKEN UND AMBULANZEN

[www.vitos.de](http://www.vitos.de)

### **stationäre Behandlungsangebote für Erwachsene:**

Vitos Philippshospital Riedstadt,

Tel.: 06158 1831550

[aufnahme-kpp.riedstadt.sued@vitos.de](mailto:aufnahme-kpp.riedstadt.sued@vitos.de)

Adoleszentenzentrum,

Tel: 06158 183625

E-Mail: [aufnahme-kjp.riedstadt.sued@vitos.de](mailto:aufnahme-kjp.riedstadt.sued@vitos.de)

### **Ambulante Behandlungsangebote für Erwachsene**

Vitos Psychiatrische Ambulanz Groß-Gerau,

Tel.: 06152 1725890

E-Mail: [ambulanz-kpp.gross-gerau.sued@vitos.de](mailto:ambulanz-kpp.gross-gerau.sued@vitos.de)

Vitos Psychiatrische Ambulanz Rüsselsheim,

Tel: 06142 8367100

E-Mail: [ambulanz-kpp.ruesselsheim.sued@vitos.de](mailto:ambulanz-kpp.ruesselsheim.sued@vitos.de)

Vitos Psychiatrische Ambulanz Riedstadt,

Tel: 06158 183601

E-Mail: [ambulanz-kpp.riedstadt.sued@vitos.de](mailto:ambulanz-kpp.riedstadt.sued@vitos.de)

# krise und notfall

## **Telefonseelsorge für Erwachsene**

24 Stunden anonyme Beratung, gebührenfrei

Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222 oder 116123

Mailberatung und Chatberatung: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## **Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche**

Mo–Sa 14–20 Uhr anonyme Beratung, gebührenfrei

Tel.: 116111

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## **Krisenchat & U25**

Psychosoziale Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche  
und junge Erwachsene bis 25 Jahre

[www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de) und [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

## **Im Notfall:**

Rettungsleitstelle: Tel.:112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Tel.: 116117



### **Herausgeber und 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)

### **Spendenkonto**

Stiftung für Seelische Gesundheit  
(bitte mit Kennwort »Bündnis gegen  
Depression«)

Kreissparkasse Groß-Gerau

IBAN: DE29 5085 2553 0016 1639 09

Auf Wunsch senden wir gerne eine  
Spendenbescheinigung zu.

In der Trägerschaft von:

[www.ssg-kreisgrossgerau.de](http://www.ssg-kreisgrossgerau.de)



Förderer und Partner:

**STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION**

