

seligenstädter  
bündnis  
gegen

**DEPRESSION**



# **DEPRESSION HAT VIELE GESICHTER!**

HILFSANGEBOTE  
SELBSTTEST  
INFORMATION

# VORWORT

Liebe interessierte Menschen, liebe Betroffene,

wir sind froh und dankbar, dass wir im Jahr 2022 mit der Gründung unseres Vereins **Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.** einen Meilenstein in der Aufklärung und Bekämpfung von Depressionen schaffen konnten. Mit unserem Verein setzen wir uns auf lokaler Ebene engagiert und aktiv für depressiv erkrankte Menschen und deren Angehörige ein. Unterstützend, beratend, informierend, sensibilisierend und tatkräftig. Wir tragen Informationen und Hilfsangebote zusammen, bündeln Anlaufstellen und Therapieangebote und greifen auf das Netzwerk unseres Dachverbands **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** und auf die Unterstützung der **Robert-Enke-Stiftung** zurück.

Kurz: Wir sind da. In Seligenstadt und Umgebung. Und wir werden gemeinsam mit unseren Schirmherren **Bürgermeister Dr. Daniell Bastian** und **Hendrik „Henni“ Nachtsheim** alles daran setzen, dass Menschen mit Depressionen auch in Seligenstadt und Umgebung eine Stimme haben und Hilfe erfahren.

Mit den besten Wünschen  
Ihr Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.

## **IN KÜRZE**

Eine Depression ist weder persönliches Versagen, „Einbildung“, noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die diagnostizierbar und gut behandelbar ist.

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

Je früher eine Depression erkannt und behandelt wird, umso größer sind die Chancen für eine Genesung.

## **INHALT**

**DEPRESSION KANN JEDEN TREFFEN.**

**DEPRESSION HAT VIELE GESICHTER.**

**DEPRESSION IST BEHANDELBAR.**

**DEPRESSION BETRIFFT AUCH ANDERE.**

**SELBSTTEST.**

**HIER FINDEN SIE HILFE.**

**IM NOTFALL UND IN DER KRISE**

**ÄRZTLICHE VERSORGUNG**

**PSYCHOTHERAPEUTISCHE ANGEBOTE**

**FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

**DEPRESSION IM ALTER**

**TELEFON UND ONLINEBERATUNG**

**KONTAKT-UND BERATUNGSSTELLEN**

**SOZIALPSYCHATRISCHE DIENSTE**

**SUIZIDPRÄVENTION HILFEN UND INFORMATION**

**SELBSTHILFE / ANGEHÖRIGENHILFE**

## **DEPRESSION KANN JEDEN TREFFEN.**

### *EINE HÄUFIGE ERKRANKUNG!*

Allein in Deutschland leiden rund 5 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.

### **SICHERE DIAGNOSESTELLUNG IST MÖGLICH!**

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 Ärzt:innen 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.

## **DEPRESSION HAT VIELE GESICHTER.**

### *DIE KRANKHEITSURSACHEN SIND VIELFÄLTIG!*

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. Eine Depression kann aber auch wiederholt auftreten. Manche Patient:innen geraten in den trüben Herbst- und Wintermonaten besonders leicht in eine depressive Bedrücktheit.

## **PSYCHISCHE UND KÖRPERLICHE SYMPTOME!**

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 Jugendlichen, jungen Erwachsenen und älteren Menschen zu beobachten.

## **DEPRESSION IST BEHADELBAR.**

### *WIRKSAME BEHANDLUNGSMETHODEN!*

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.

### **SICHERE DIAGNOSESTELLUNG IST MÖGLICH!**

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 Ärzt:innen 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.

## **PSYCHOTHERAPIE UND SELBSTHILFE SIND WICHTIG!**

In einer Psychotherapie erwerben Patient:innen Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Bei leichten bis mittelschweren Depressionen kann eine Psychotherapie als alleinige Behandlungsform ausreichend sein. Bei schweren Depressionen ist die Kombination aus medikamentöser Behandlung und Psychotherapie die bestmögliche Behandlung. Auch ist durch Studien klar gezeigt, dass Psychotherapie hilft, Rückfälle zu verhindern. Auch die aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann helfen, genauso wie die Unterstützung durch verständnisvolle Angehörige.

## **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 tragen dazu bei, den veränderten Stoffwechsel auszugleichen. Die depressiven Symptome lassen nach. Übrigens machen Antidepressiva nicht abhängig, sie verändern auch nicht die Persönlichkeit.

## **DEPRESSION BETRIFFT AUCH ANDERE.**

### *DAS KÖNNEN SIE ALS ANGEHÖRIGE:R TUN!*

Wenn sich jemand über längere Zeit zurückzieht und verzweifelt wirkt, sollten Angehörige, Freund:innen oder Kolleg:innen Betroffene ermutigen, sich professionelle Unterstützung zu suchen. An Depression erkrankten Menschen fehlt oft die Kraft und Hoffnung, sich Hilfe zu holen. So können Angehörige beispielsweise unterstützen, einen Termin bei Hausärzt:innen oder Psychotherapeut:innen zu organisieren und Betroffene dorthin begleiten. Angehörige sollten Betroffene ermutigen, die Behandlung regelmäßig wahrzunehmen, auch wenn die Wirkung nicht sofort spürbar ist. Zur eigenen Entlastung können auch Gespräche in Beratungsstellen in Anspruch genommen werden oder Selbsthilfegruppen zum Austausch mit anderen Angehörigen.

## **SELBSTTEST.**

**BITTE BEANTWORTEN SIE DIE AUSSAGEN  
AUF DER NÄCHSTEN SEITE**

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

Wenn Sie zwei der Aussagen Nr.1 bis Nr.3 angekreuzt haben oder insgesamt drei oder mehr Fragen angekreuzt haben, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Heft 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 (Fachärzt:innen für Psychiatrie und Psychotherapie, Nervenärzt:innen, psychiatrische Institutsambulanz, Hausärzt:innen oder Notärzt:innen).

**LEIDEN SIE SEIT MEHR ALS 2 WOCHEN UNTER:**

**01** Gedrückter Stimmung

---

**02** Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit  
auch bei sonst angenehmen Ereignissen

---

**03** Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit  
und/oder innerer Unruhe

---

**04** Fehlendem Selbstvertrauen und/oder  
fehlendem Selbstwertgefühl

---

**05** Verminderter Konzentrationsfähigkeit  
und/oder starker Grübelneigung  
und/oder Unsicherheit beim Treffen  
von Entscheidungen

---

**06** Starke Schuldgefühle  
und/oder vermehrter Selbstkritik

---

**07** Negative Zukunftsperspektiven  
und/oder Hoffnungslosigkeit

---

**08** Hartnäckigen Schlafstörungen

---

**09** Vermindertem Appetit

---

**10** Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken



## **HIER FINDEN SIE HILFE.**

### ***Schnelle Hilfe bei Depressionen und in Krisenmomenten***

Wem es schlecht geht, der braucht Hilfe.

Wir haben die wichtigsten Adressen für alle Fälle zusammengestellt. Zögern Sie nicht, Kontakt aufzunehmen, wenn Sie -oder ein nahestehender Mensch- in Not sind, Beratung benötigen oder praktische Unterstützung suchen.

Weitere Hilfsangebote finden Sie unter der Rubrik "Suizidprävention Hilfen und Information".

## **IM NOTFALL UND IN DER KRISE**

### **Rettungsdienst 112**

#### **TelefonSeelsorge®**

*Das Netzwerk der TelefonSeelsorge® steht 24h an 365 Tagen für anonyme und kostenlose Gespräche bereit.*

Tel. 0800-1110111 ev. Tel. 0800-1110222 kath.

#### **SeeleFon**

*Hier bieten Angehörige von psychisch Erkrankten Anleitung zur Selbsthilfe und unterstützen mit ihren Erfahrungen.*

Tel. 0228-71002424

#### **Info-Telefon Depression**

*Das Info-Telefon der Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet Hilfe und Information zum Umgang mit der Erkrankungen zu ausgewählten Sprechzeiten an:*

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

Tel. 0800-3344533

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

*Das Kinder- und Jugendtelefon hilft bei allen großen und kleinen Problemen. Wer traurig oder antriebslos ist, kann sich jederzeit unter dieser Nummer Hilfe holen.*

*Natürlich anonym und kostenlos.*

Mo-Sa: 14-20Uhr

Tel. 116111

#### **Nummer gegen Kummer für Eltern**

Mo-Fr: 09-17 Uhr, Di & Do 09-19 Uhr

Tel. 0800-111 0 550

#### **Neuhland**

*Hilfe für junge Menschen in Krisensituationen*

Mo-Fr: 9-18 Uhr

Tel. 030-8730 111

## **Ärztlicher Bereitschaftsdienst (ÄBD)**

*Der Kassenärztliche Notdienst hilft immer dann, wenn nachts oder am Wochenende die Arztpraxen geschlossen sind. Zeitnahe Terminvermittlung bei Fachärzt:innen (Psychiater/Neurologe) und Psychologischen Psychotherapeut:innen.*

Mo-So & an Feiertagen: 00-24 Uhr

Tel. 116 117

## **Krisendienst Frankfurt**

Mo-Fr: 17- 1 Uhr Sa,So & an Feiertagen: 09-01 Uhr

Tel. 069-611375

## **Krisendienst Südhessen**

Sturzstraße 9, 64285 Darmstadt

Tel. 06151-5012 360

## **ÄRZTLICHE VERSORGUNG**

### **Psychosomatische Tagesklinik**

Asklepios Klinik Seligenstadt

Am Reitpfad 20, 63500 Seligenstadt-Froschhausen

Tel. 06182 83-8441

[psychosomatik.seligenstadt@asklepios.com](mailto:psychosomatik.seligenstadt@asklepios.com)

[www.asklepios.com/experten/psychosomatik](http://www.asklepios.com/experten/psychosomatik)

### **Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) Seligenstadt**

Asklepios Klinik

Am Reitpfad 20, 63500 Seligenstadt-Froschhausen

Tel. 06103-912 400 0

### **Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) Langen**

Asklepios Klinik

Röntgenstraße 22, 63225 Langen

Tel. 06103-912 407 0

### **Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) Offenbach**

Sana-Klinikum

Starkenburgring 66, 63069 Offenbach

Tel. 069-8405-40

## **PSYCHOTHERAPEUTISCHE ANGEBOTE**

Psychotherapeutische Behandlungen dürfen im Rahmen der Gesetzlichen Krankenkassen nur von „Psychologischen Psychotherapeut:innen“ oder psychotherapeutisch ausgebildeten Ärzten:innen durchgeführt und abgerechnet werden. Psychologische- und ärztliche Psychotherapeut:innen finden Sie auf der Homepage der Kassenärztlichen Vereinigungen der jeweiligen Bundesländer und den staatlich anerkannten Ausbildungsinstituten.

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

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

## **Terminservicestelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen**

Mo-So & an Feiertagen: 00 - 24Uhr

Tel. 116 117

## **Branchenbuch und Internetsuche unter "Psychologische Psychotherapeut:in"**

### **Psychosomatische Tagesklinik**

Asklepios Klinik Seligenstadt

Am Reitpfad 20, 63500 Seligenstadt-Froschhausen

Tel. 06182 83-8441

psychosomatik.seligenstadt@asklepios.com

www.asklepios.com/experten/psychosomatik

### **Psychotherapeutenkammer Hessen**

Frankfurter Str. 8, 65189 Wiesbaden

0611 531680-0 www.ptk-hessen.de

### **Main PVZ Psychotherapeutisches Versorgungszentrum**

Berliner Str. 219, 63067 Offenbach am Main

Tel. 069-801 069 11

### **Hessische Akademie für integrative Psychotherapie**

Nürnberger Str. 2A 63450 Hanau

Tel. 06181 1807735

### **Zentrum für Psychotherapie Institut für Psychologie Goethe-Universität Frankfurt**

Varrentrappstraße 40-42, 60486 Frankfurt am Main

Tel. 069-798 25102

### **GAP-Psychotherapeutische Ambulanz**

Römerstraße 31, 63486 Bruchköbel

Tel. 06181-974819

### **Institut für Psychoanalyse Frankfurt DPG**

Mendelssohnstr. 49 60325 Frankfurt

069 747090 institut@dpg-frankfurt.de

## **FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

### **Telefonseelsorge**

Tel. 0800 111 0 111 (ev.) 0800 111 0 222 (kath.)

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

Mo-Sa: 14-20 Uhr

Tel. 116 111

### **Sorgentelefon für Kinder, Jugendliche und Familien**

Mo-Fr: 9-17Uhr

Tel. 06021-32 3805

### **Neuhland**

Hilfe für junge Menschen in Krisensituationen

Mo-Fr: 9-18 Uhr

Tel. 030-8730 111

### **Nachbarschaftshaus Seligenstadt Nord**

Am Hasenpfad 31, 63500 Seligenstadt

06182 874 010, 874 020

jugendtreff@seligenstadt.de

### **Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst**

Breite Gasse 28, 60313 Frankfurt am Main

Tel. 069-212 381 79

### **Fachdienst Jugend und Familie Kreis Offenbach**

Werner-Hilpert-Straße 1, 63128 Dietzenbach

Tel. 06074-8180-3307

### **Vitos Kinder- und Jugendpsychiatrie Ambulanz**

Offenbacher Straße 17-19, 63128 Dietzenbach

Tel. 06074-483 422-0 & Tagesklinik Tel. 06074-483 422-3

### **Klinikum Aschaffenburg Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter**

Am Hasenkopf 1, 63739 Aschaffenburg

Tel. 06021-323801

### **Vitos Riedstadt Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

Philipppshospital Riedstadt

Philippsanlage 101, 64550 Riedstadt

Tel. 06158-183-0

### **Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, Universitätsklinikum Frankfurt**

Deutschordenstraße 50, Haus 92 Tel 069 6301

KJP.Ambulanz@kgu.de

## **DEPRESSION IM ALTER**

### **Telefonseelsorge**

Tel. 0800 111 0 111 (ev.) 0800 111 0 222 (kath.)

### **Krisendienst Frankfurt**

Tel. 069-61 13 75

### **Über 60 und niemand zum Reden ?**

Tel. 0800 470 80 90

Täglich: 8 – 22 Uhr

### **Seniorenberatungsstelle Seligenstadt**

Telefon : 06182 875 100

## **HILFE FÜREINANDER**

Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.  
Aschaffener Straße 1, 63500 Seligenstadt  
Tel. 06182-200 502

## **Leitstelle Älterwerden**

Werner-Hilpert-Straße 1, 63128 Dietzenbach  
Tel. 06074-8180 5331

## **Selbsthilfe Paritätische Projekte gGmbH**

Selbsthilfebüro Stadt und Kreis Offenbach  
Tel. 069-824 162

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

Allgemeine Lebensberatung Seligenstadt  
Ratsuchende : Seligenstadt, Hainburg, Mainhausen,  
Heusenstamm  
Kolpingstraße 36, 63500 Seligenstadt  
Tel. 06182-262 89

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

Allgemeine Lebensberatung Rodgau  
Ratsuchende : Rodgau, Rödermark, Dreieich, Neu-Isenburg,  
Langen, Dietzenbach, Egelsbach  
Puisseauxplatz 1, 63110 Rodgau  
Tel. 06106-66 00 925

## **TELEFON- UND ONLINEBERATUNG**

### **Telefonseelsorge**

Tel. 0800 111 0 111 (ev.) 0800 111 0 222 (kath.)

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

Mo-Sa: 14-20 Uhr  
Tel. 116 111

### **Nummer gegen Kummer für Eltern**

Tel. 0800-111 0 550

### **SeeleFon Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen**

Mo-Do: 10-12 Uhr & 14-20 Uhr & Fr: 10-12 Uhr & 14-18 Uhr  
Tel. 0228 710 024 24

### **Babbeln für die Seele**

Projekt des Gesundheitsamts Frankfurt  
Anmeldung: Tel. 069 212-33630 & [babbeln@stadt-frankfurt.de](mailto:babbeln@stadt-frankfurt.de)

### **[www.jugendnotmail.de/](http://www.jugendnotmail.de/)**

24/7 kostenlos, vertraulich

## **KONTAKT-UND BERATUNGSSTELLEN**

### **Nachbarschaftshaus Seligenstadt Nord**

Am Hasenpfad 31, 63500 Seligenstadt  
Tel. 06182-874 000

### **Lebensräume e.V. Seligenstadt**

Trieler Ring 90, 63500 Seligenstadt  
Tel. 06182-772 696-0

### **Lebensräum e.V. Obertshausen**

Tel. 06104-60 00-0

### **Lebensräum e.V. Langen**

Tel. 06103-374 01-0

### **Lebensräum e.V. Neu-Isenburg**

Tel. 06103-374 01-0

### **Lebensräume e.V. Offenbach**

Tel. 069-80 10 18 250

### **UPD Patientenberatung Deutschland gGmbH**

Tel. 0800-0 11 77 22

### **Psychosoziales Zentrum "Die Brücke"**

Wittenberger Straße 1, 63322 Rödermark  
Tel. 06074-86544-0

### **Oberlicht e.V. Verein für gemeindenahe Psychiatrie**

Friedberger Gässchen 1b, 63755 Alzenau  
Tel. 0170-4011900

## **SOZIALPSYCHATRISCHE DIENSTE (SPDi)**

### **Außenstelle Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDi)**

#### **Seligenstadt, Hainburg und Mainhausen**

Am Hasenpfad 31, 63500 Seligenstadt  
Tel. 06074-8180-637 92

### **Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDi) Kreis Offenbach**

Tel. 06074-8180-637 90

### **Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDi) Stadt Offenbach**

Tel. 069-8065-2611

### **Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) Hanau/MKK**

Tel. 06051/85 -11620 oder -11623

### **Sozialpsychiatrischer Dienst Aschaffenburg**

Tel. 06021 902-400

## **SUIZIDPRÄVENTION HILFEN UND INFORMATION**

### **www.frans-hilft.de**

Frankfurter Netzwerk Suizidprävention

### **Frankfurter Krisendienst**

Mo - Fr 17 -01 Uhr, Sa,So& an Feiertagen 9-1 Uhr

Tel. 069 61 13 75

### **www.youth-life-line.de**

Hier helfen Jugendliche Jugendlichen

### **www.u25-deutschland.de**

Kostenloses und anonymes Mailberatungsangebot für suizidgefährdete Jugendliche bis 25 Jahren.

### **Telefon Seelsorge**

24 Stunden erreichbar

0800 1110111

### **Neuhland**

*Hilfe für junge Menschen in Krisensituationen*

Mo-Fr 9-18 Uhr

Tel. 030-8730 111

## **SELBSTHILFE / ANGEHÖRIGENHILFE**

### **Selbsthilfekontaktstelle Stadt und Kreis Offenbach**

Berliner Str. 219, 63067 Offenbach am Main

Tel. 069-82 41 62

### **Selbsthilfegruppe für Männer mit Depression**

#### **Obertshausen**

Tel. 06104 789 927 oder Tel. 0178 850 3

### **„Albatros“ Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen**

Seligenstädtear Str. 18, 63179 Obertshausen / Hausen

Tel. 0160 93 80 57 83

### **Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt**

Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt am Main

Tel.:069-55 93 58

### **Selbsthilfekontaktstelle Hanau**

Kurt-Blaum-Platz 2, 63450 Hanau

Tel. 06181-255 500

### **Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg**

Luitpoldstr. 4b (Büro), 63739 Aschaffenburg

Tel. 06021-330 182

**Die Versorgungsangebote erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.**

# SPENDENAUFTRUF

*Ihre Spende ist so viel Wert.*

Unser Verein **Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.** finanziert sich einzig und allein aus Spenden. Und obwohl wir alle ehrenamtlich am Start sind, brauchen wir finanzielle Unterstützung für unsere Arbeit.

Wenn es auch Ihnen eine Herzensangelegenheit ist, dass Menschen mit Depressionen und Angehörige mehr Hilfe und Unterstützung erfahren, dann können Sie mit Ihrer Geldspende einen wertvollen Beitrag leisten.

## **SPENDENKONTO:**

Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.  
Sparkasse Langen-Seligenstadt  
**IBAN DE95 5065 2124 0000 1309 14**  
**BIC HELADEF1SLS**

seligenstädter  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

Stehweg 2 63500 Seligenstadt  
Telefon 0176 87889952  
info@seligenstadt-depression [www.seligenstadt-depression.de](http://www.seligenstadt-depression.de)

Instagram: @seligenstadt\_gegen\_depression  
Facebook: Seligenstädter Bündnis gegen Depression



Mit freundlicher Unterstützung



Psychosomatische Tagesklinik  
Seligenstadt-Froschhausen