

Wenn die Regenwolken bleiben

DEPRESSION

Depressionen zu haben ist nicht schön.
Damit alleine zu sein, macht es aber noch schlimmer.

In diesem Flyer findest du alles Wichtige rund um das Thema.

**Eine Depression sieht nicht bei jeder Person gleich aus.
Es gibt aber Anzeichen, an denen du sie erkennen kannst.**

Bei einer Depression tauchen mindestens 2 von 3 Hauptsymptomen auf:

- gedrückte Stimmung
- Verlust von Interesse oder Freude
- verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit

**Zusätzlich können weitere Symptome auftreten.
Es kann sein, dass die betroffene Person:**

- jetzt mehr Angst als früher hat
- das Selbstvertrauen verliert oder ihr Selbstwertgefühl sinkt
- sich Selbstvorwürfe macht oder Schuldgefühle hat
- häufig an den Tod oder Suizid denkt
- Schwierigkeiten hat sich zu konzentrieren, nachzudenken oder Entscheidungen zu treffen
- sich jetzt viel mehr oder viel weniger als vorher bewegt
- ständig Kopf- oder Bauchschmerzen hat, sich ihr Appetit verändert oder sie Schlafprobleme haben

Viele der genannten Symptome können vereinzelt und in geringem Ausmaß bei jeder Person ab und zu einmal vorkommen. Wenn sie aber gehäuft auftreten und nicht mehr verschwinden, solltest du dir am besten professionelle Hilfe suchen und es abklären lassen. Es könnte sich um eine Depression handeln.

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, eine Depression zu bekommen?

Du denkst vielleicht, dass Depression ein Thema ist, das dich nicht interessieren braucht.

Doch diese psychische Erkrankung kommt häufiger vor, als du vielleicht vermutest.

Selbst wenn es dich nicht betrifft, könnte es zum Beispiel deine Freund:innen oder Familienmitglieder betreffen. Und dann ist es gut, Bescheid zu wissen.

Von 100 Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens circa 18 an einer Depression.

Etwa jeder fünfte.



Vor der Pubertät treten Depressionen bei Jungen und Mädchen in etwa gleich oft auf.

Ab 14 Jahren treten sie jedoch deutlich häufiger bei Mädchen und Frauen auf.

Was kann zur Entstehung einer Depression beitragen?

Soziale Faktoren:

- Mobbing
- Tod von Familienmitgliedern
- Keine vertrauensvolle Beziehung zu Mutter
- Erziehung

Psychologische Faktoren:

- Negatives Denken
- Grübeln

Vererbbare Faktoren:

- Bereitschaft, depressive Symptome zu entwickeln
- Fehlregulation von Hormonen

→ viele mögliche Dinge, die im Zusammenspiel zur Entstehung einer Depression beitragen können

→ hier nur Beispiele genannt

→ es gibt auch Schutzfaktoren die dich weniger anfällig machen

Was kann ich tun? Wer kann mir helfen?

Generell gilt:

Alles, was dir Freude bereitet und hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, ist gut. Wir nennen diese Dinge auch positive Aktivitäten.

Alltagshilfen:

frische Luft

Bewegung

Freunde treffen

auf Positives fokussieren

mit Freund:innen / Familie reden

Entspannungsübungen

feste Schlafenszeiten

Hobbys machen

Tagesstruktur

Behandlungsmöglichkeiten:

Die beste Möglichkeit ist eine Therapie. Gemeinsam mit der Therapeut:in überlegst du dann, was dich belastet und wie du mit deinen Gedanken, Gefühlen und Schwierigkeiten umgehen kannst.

Bei Bedarf und Rücksprache mit Eltern und Therapeut:in

können auch Medikamente zur Unterstützung genommen werden.

Vorurteile durchbrechen:

Depressionen sind weit verbreitet, aber das sind leider auch die Stereotypen über psychische Erkrankungen. „Depression ist keine echte Krankheit“ oder "Nur schwache Menschen leiden unter Depressionen" sind nur einige der zahlreichen Mythen, die im Internet oder im Alltag kursieren und die Betroffene oft verunsichern, was wiederum ihren Zustand und die Behandlung erschwert.

Leider herrscht immer noch der Irrglaube vor, dass eine Depression mit etwas Anstrengung und Willenskraft überwunden werden kann.

Allerdings führen Tipps wie „Konzentrier dich auf das Positive in deinem Leben“ ohne konkrete Hilfe und Verständnis für den Betroffenen oft dazu, dass Menschen mit Depression sich missverstanden oder nicht ernst genommen fühlen. Zudem können diese Tipps bei den Betroffenen Schuldgefühle hervorrufen und sie davon abhalten, Hilfe zu suchen.

Medien können das Stigma über psychische Erkrankungen weiterverbreiten, indem beispielsweise komische oder übertriebene Darstellungen von Menschen mit Depressionen gezeigt werden, die schließlich zu Diskriminierung führen können.

Daher ist es wichtig, die Mythen als solche zu erkennen und zu wissen, welche Medien vertrauensvoll sind.

ANLAUFSTELLEN:

Nummer gegen Kummer:

Tel: 116 111

Oder online per Chat:

www.nummergegenkummer.de

Kassenärztliche Bundesvereinigung

Vermittlung von Therapieplätzen
in Hessen:

Tel: 069 24741-7777

www.kvhessen.de

Psychotherapeutenkammer:

Informationen zu freien

Therapeut:innen in deiner Nähe:

ptk-hessen.de

Ein Flyer von Sophie Voigt, Elena Haaken, Bisera Petrevska, Chiara Ziemke

