

The background features a large, solid blue circle on the right side, partially overlapping a white background. In the top-left and bottom-left corners, there are orange circular shapes, some of which are partially cut off. A solid blue horizontal bar spans the entire width of the image at the bottom.

Negative Gedanken

EINFÜHRUNG

Negative Gedanken

Jeder kennt es, dass man sich mal niedergeschlagen fühlt oder nicht aufhören kann zu grübeln. So etwas kann belastend sein, aber du kannst viel dagegen tun.

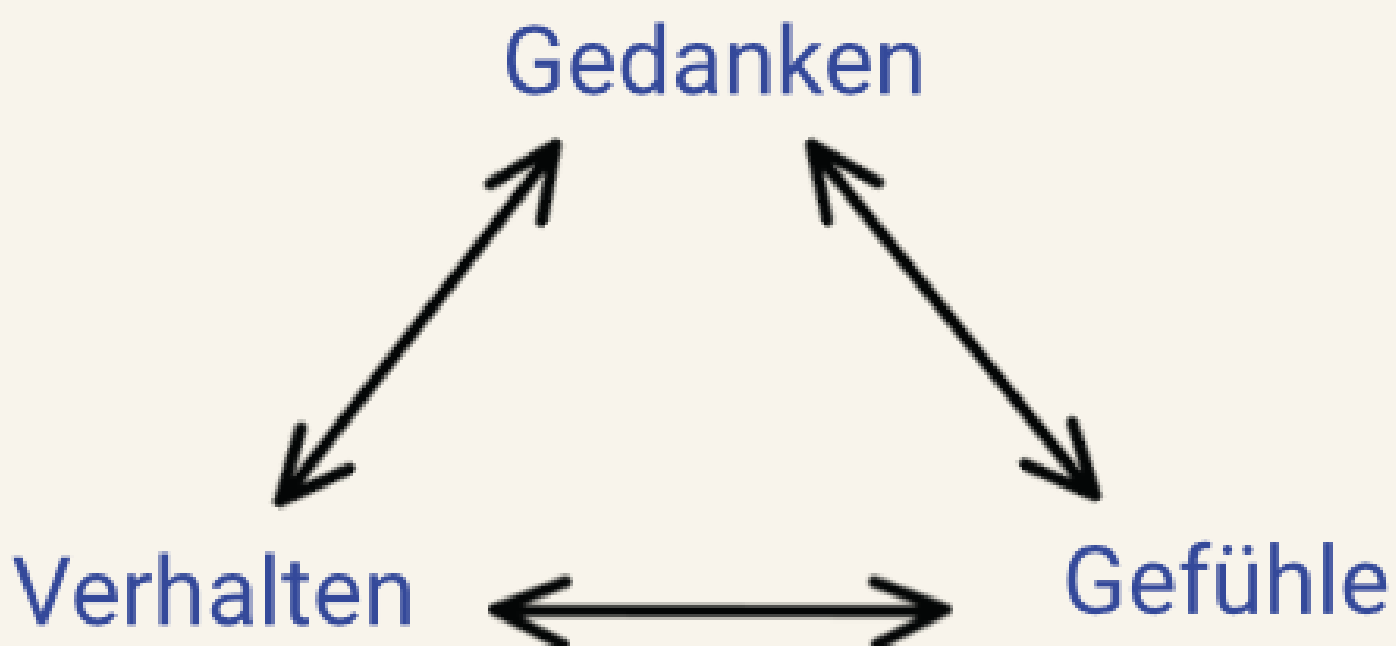
Depression

Manchmal wird es aber einfach nicht besser. Der Übergang von negativen Gedanken zu Depressionen kann fließend sein. Hier kann es ratsam für dich sein, dir Hilfe zu holen.

Negative Gedanken im Alltag

Du liegst abends im Bett und kannst nicht aufhören zu Grübeln? Du hast manchmal das Gefühl, dass du alles falsch machst? Solche negativen Gedanken hat jeder von uns manchmal.

Meistens verschwinden die negativen Gedanken, wenn du dich ablenkst oder etwas machst, das dir Spaß macht. Das liegt daran, dass sich Gedanken, Verhalten und Gefühle beeinflussen.



EIN BEISPIEL

Sagen wir, du hast den negativen Gedanken, "dass du eh nur alles falsch machst". Wenn du auf ihn hörst, willst du vielleicht das Treffen mit deinen Freunden absagen. Stattdessen **bleibst du zu Hause**, deine **Stimmung verschlechtert** sich und deine negativen Gedanken werden **bestärkt**.

Wenn du dich aber dem negativen Gedanken widersetzt und dich **trotzdem mit deinen Freunden triffst**, wird sich deine **Stimmung wahrscheinlich verbessern** und du kannst den negativen Gedanken oft sogar widerlegen.

Tipps gegen negative Gedanken



Aktivitäten

Werde aktiv! Mache einen Spaziergang, unternehme etwas mit deinen Freunden oder treibe etwas Sport.



Abendroutine

Mit einer Abendroutine fällt dir das Einschlafen leichter und du verhinderst Grübeln.



Bezugspersonen

Wende dich an Freunde, Familienmitglieder oder andere Menschen, die dir nahe stehen

DEPRESSION

Alle haben mal einen schlechten Tag und negative Gedanken. Solltest du dies aber häufig und über lange Zeit erleben, könntest du an einer Depression leiden.

Kernsymptome

- Traurige Stimmung
- Weniger Spaß an Dingen, die man eigentlich gerne gemacht hat
- Wenig Antrieb und höhere Müdigkeit

SYMPTOME

Weitere Symptome

- Negative Zukunftssicht
- Schuldgefühle
- Minderwertigkeitsgefühl
- Schlechte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Schlaf- und Appetitprobleme (zu viel/ zu wenig)
- Gereiztheit/ Wut/ Genervtheit
- Gefühl der Leere
- Grübeln/ Overthinking

AUSWIRKUNG

Es kann sein, dass du dich wegen dieser Symptome mehr und mehr sozial zurückziehst. Vielleicht achtest du auch weniger auf deine Bedürfnisse im Alltag.

Depressionen machen alles schwerer. Daher kann es auch sein, dass sich deine Leistungen in der Schule verschlechtern.



Depressionen im Fokus

Wie oft kommt es vor?

- Ist eine der häufigsten psychischen Erkrankungen
- 10-15% aller Menschen sind betroffen
- Anstieg der betroffenen Personen in den letzten Jahren
- Betrifft 3-10% aller Kinder und Jugendlichen

Depressionen im Fokus

Wer ist betroffen ?

- Depressionen können jeden treffen, wenn verschiedene Umstände zusammenkommen
- Weibliche Personen sind ca. doppelt so häufig betroffen wie männliche
- Depressionen können während der gesamten Lebensspanne auftreten
- Durchschnittlicher Beginn mit 14 Jahren
- Häufig gemeinsames Auftreten mit anderen Erkrankungen wie z.B. Angststörungen

Es gibt leichte, mittelschwere,
und schwere Depressionen

Depressionen können
verschiedene Gesichter
haben. Sie können sich
unterschiedlich anfühlen und
in verschiedenen Weisen
nach außen wirken. Sie sind
oft nicht von außen sichtbar.

Es gibt nicht "die eine"
typische Depression.
Depressionen sehen für jeden
anders aus.

Risikofaktoren

Was macht das Auftreten von Depressionen wahrscheinlicher?

1

Hohes Ausmaß an negativen Gedanken

2

Schwierige Lebensereignisse (z.B. Mobbing, elterliche Konflikte)

3

Genetik: höheres Risiko, wenn Eltern Depressionen haben

4

Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn



Häufig entstehen Depressionen erst bei einer Kombination mehrerer Faktoren.

BEHANDLUNG

Kämpfst du schon länger mit wiederkehrenden negativen Gedanken, die einfach nicht weggehen? Es gibt wirksame Möglichkeiten, Depressionen zu behandeln. Der genaue Weg ist für jeden ein wenig anders.

Deinen Alltag verändern

Bereits kleine Umstellungen können oft viel verändern. Durchbreche die Spirale der negativen Gedanken mit unseren Tipps.

Psychotherapie

Psychotherapeut*innen hört dir zu, unterstützt dich und bringt dir Strategien gegen die negativen Gedanken bei.

Medikation


Bei schwerer ausgeprägten Depressionen können Medikamente, sogenannte Antidepressiva, die Psychotherapie unterstützen.

Du vermutest, du könntest selbst betroffen sein?

**Oder du möchtest noch mehr
über Depressionen und
andere psychische
Krankheiten erfahren?**

**Hier findest du verlässliche
Informationen und noch mehr
Tipps zum Umgang mit
psychischen Problemen:**

meinkompass.org/de/



Dieser Pocket Guide wurde von
Studierenden im Rahmen der
Veranstaltung B-KJ2

LIVING LIBRARY

im Sommersemester 2025 erstellt.



Klinische Kinder- und
Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

**PHILIPPS-
UNIVERSITÄT
MARBURG**