

VORURTEILE

„Depression ist gar keine echte Krankheit.“

Falsch! Es ist eine anerkannte Erkrankung. Depression kann jede*n treffen und ist oft eine Reaktion auf belastende Lebensumstände, Stress oder Einsamkeit. Deswegen können sich Depressive auch nicht einfach „zusammenreißen“.

„Antidepressiva machen süchtig.“

Falsch! Anders als Drogen machen Antidepressiva nicht süchtig. Bei richtiger Anwendung helfen sie Betroffenen, die chemische Balance im Gehirn wiederherzustellen. Das plötzliche Absetzen der Medikamente kann aber zu Entzugerscheinungen führen. Deswegen ist es wichtig, die Antidepressiva unter ärztlicher Aufsicht auszuschleichen.

„Nur Erwachsene können an Depression erkranken.“

Falsch! Auch Jugendliche können bereits depressive Phasen erleben. Damit es nicht zu einer Depression kommt, sollte man sie ernst nehmen und sich Hilfe suchen.

HELFEN

Wie kannst Du helfen, wenn Du das Gefühl hast, dass jemand depressiv ist?

- zuhören, zuhören, zuhören
- nimm die Gefühle und Gedanken Deines Freundes oder Deiner Freundin ernst
- sprich mit Deinen Eltern oder einem Profi darüber – Du musst diese herausfordernde Situation nicht allein stemmen
- begleite Deine*n Freund*in zum Arzt
- versprich nicht, die Situation geheim zu halten

Es ist verständlich, dass Du verunsichert bist, aber bleib an Deinem Freund oder Deiner Freundin dran und lass sie nicht in ihrer Not allein.



Voll depri
Warum deprimiert nicht
gleich depressiv ist

FAKTEN

Depressiert ist nicht gleich depressiv. Im Unterschied zu gelegentlich schlechter Laune ist es bei einer Depression sehr schwierig, den Alltag zu gestalten. Gedanken, Gefühle, Verhalten und auch körperliche Vorgänge sind stark verändert.

Jede*r 12. Deutsche leidet an einer Depression. Das sind über 5 Millionen Menschen.

Nur ein Drittel von ihnen nimmt professionelle Hilfe in Anspruch.

Wenn man sich nicht behandeln lässt, dauert eine depressive Phase im Schnitt vier bis sechs Monate. Außerdem erhöht sich die Gefahr für selbstverletzendes Verhalten und Suizidversuche.

Mit Hilfe von Therapeut*innen verringert sich das Risiko, dass sich ein depressiver Mensch das Leben nimmt.

Depressionen können heute in den meisten Fällen gut behandelt werden.

SYMPTOME

Es gibt typische Symptome, an denen Du eine Depression erkennen kannst:

Hauptsymptome

- gedrückte Stimmung, man ist traurig und niedergeschlagen
- kein Interesse und keine Freude mehr an liebgewonnenen Dingen
- man fühlt sich schlapp und antriebslos

Veränderte Gefühle, Verhalten und körperliche Vorgänge

- keine Lust mit Freund*innen oder der Familie Zeit zu verbringen
- es fällt schwer, sich zu konzentrieren
- ständiges Grübeln und negative Gedanken
- mangelndes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Müdigkeit und Schlafstörungen
- man isst zu viel oder zu wenig
- Kopf-, Rücken- und Magenschmerzen

Treten mindestens 2 Hauptsymptome gleichzeitig und länger als 2 Wochen auf, ist es wichtig, sich Hilfe zu suchen.

HILFSADRESSEN

Jeder von uns braucht mal Hilfe – und das ist okay so! Familie und Freund*innen können eine wichtige und starke Begleitung sein, ersetzen aber keine professionelle Unterstützung. Hier findest Du ein paar erste Anlaufstellen:

www.frnd.de

TelefonSeelsorge:

0800 111 0 111
0800 111 0 222

per Mail und Chat unter
online.telefonseelsorge.de

Kinder- und Jugendtelefon:

116 111

Mo-Sa 14-20 Uhr

Mehr Hilfsadressen, Fakten und Informationen zu den Themen Depression und Suizid:



Spenden machen diesen Pocket Guide möglich. Hilf uns, über Depression aufzuklären.

www.frnd.de/spende
IBAN: DE02 1005 0000 0950 0036 62