

WAS HilFT? DENKEN, FÜHLEN, HANDELN

Wir haben bereits die vier Bereiche (Gefühle, Gedanken, körperliches Empfinden und Handeln) kennengelernt, auf welche sich eine Depression auswirken kann. In diesen Bereichen kannst du selbst Veränderungen bewirken, z.B. indem du ...

- lernst, deine **Gefühle** in schwierigen Situationen besser wahrzunehmen und achtsam (d.h. ohne diese zu bewerten) darauf zu reagieren,
- deine negativen **Gedanken** hinterfragst, diese auf Richtigkeit überprüfst und neu umformulierst,
- mehr schöne **Aktivitäten** in den Alltag einplanst, die dir selbst gut tun (z.B. Freund:innen treffen, Sport machen)
- oder eine Liste oder einen Wochenplan erstellst, um außerdem mehr Struktur in deinen Alltag zu bringen.

WICHTIG:

Auch wenn diese Strategien generell hilfreich sein können: Zögere nicht, dir **professionelle Hilfe** zu suchen, wenn es dir schlecht geht und du solche Anzeichen für eine mögliche Depression bemerkst! **Du bist nicht allein**. Auf der letzten Seite dieses Flyers findest du einige vertrauensvolle Anlaufstellen und Ansprechpartner:innen in deiner Umgebung.

KONTAKTE & ANLAUFSTELLEN

[Stiftung Deutsche Depressionshilfe:](#)

Tel.: 0800/ 33 44 533

[Telefonseelsorge Marburg:](#)

Tel.: 0800/ 1110111 und 0800/ 1110222

[Nummer gegen Kummer \(Kinder-/Jugendtelefon\):](#)

116 111

PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZEN

[Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz:](#)

Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg

Tel.: 06421/ 28 25 096

E-Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de

[Aus- und Weiterbildungseinrichtung für klinische Verhaltenstherapie:](#)

Heinrich-Heine-Str. 44, 35039 Marburg

Telefon: 06421/ 38 93 820

E-Mail: vw-mr@awkv.de

KONTAKTE AN DER MLS:

[Schulsozialarbeiterin:](#)

[Kathrin Nordheim-Schmidt](#)

Tel.: 06421/ 928 427

E-Mail: nordheim@mls-marburg.de

[Schulpsychologe:](#)

[Peter Kühne](#)

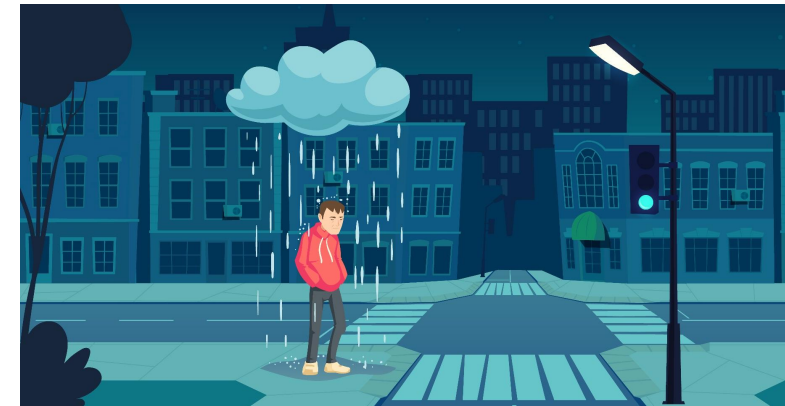
Tel.: 06421/ 616 531

E-Mail: Peter.Kuehne@kultus.hessen.de

DEPRESSION:

“ACH, LACH DOCH MAL!”

LIVING LIBRARY 2021/22



Designed by upklyak / Freepik

Ein Fact Sheet von:

Larissa Hübner
Victoria Le
Alice Quednau

Fachbereich Psychologie
Philipps Universität Marburg

LET'S TALK ABOUT DEPRESSION

Wer kennt es nicht: Tage, an denen man sich am liebsten im Bett verkriechen und weinen möchte, weil man eine schlechte Note geschrieben hat oder von dem Schwarm abgewiesen wurde. Was aber, wenn solch eine Traurigkeit nicht nur eine wieder schnell vorübergehende Stimmung ist, sondern diese über Wochen oder sogar Monate anhält und sogar noch viel mehr ist, als nur traurig zu sein?

Ca. 15 bis 20% aller Menschen erkranken innerhalb ihres Lebens mindestens einmal an einer sogenannten Depression. Dabei sind Frauen ungefähr doppelt so häufig betroffen wie Männer. Diese psychische Krankheit zählt sogar noch vor Herzerkrankungen, Demenzen oder Diabetes zu den häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft.



Designed by stories / Freepik

WORAN ERKENNT MAN EINE DEPRESSION?

Ärzt:innen und Psycholog:innen nehmen drei Hauptkennzeichen an, die allgemein typisch für eine Depression sind:

- Verlust von Interesse und Freude
- Depressive Stimmung
- Verminderter Antrieb

Zusätzlich treten häufig folgende Merkmale auf, welche sich auf vier Bereiche auswirken können:

1. GEFÜHLE, z.B.:

- Vermindertem Selbstwertgefühl
- Schuldgefühle
- Hoffnungslosigkeit



Designed by slidesgo / Freepik

2. GEDANKEN, z.B.:

- Zukunftssorgen
- Gedächtnisprobleme
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Suizidgedanken

3. KÖRPERLICHES EMPFINDEN, z.B.:

- Verminderter oder vermehrter Appetit
- Schlafstörungen

4. HANDELN, z.B.:

- Sozialer Rückzug
- Suizidhandlungen

DIAGNOSESTELLUNG

Wenn bei einer Person *mehrere Hauptkennzeichen* sowie *zusätzliche Kennzeichen* bestehen, kann dies ein Hinweis auf eine Depression darstellen. Eine Diagnose kann von Ärzt:innen und Psycholog:innen gestellt werden, wenn die genannten Symptome *für mind. zwei Wochen andauernd* bestehen und diese deutliches Leiden verursachen oder dadurch Beeinträchtigungen in sozialen, schulischen oder beruflichen Bereichen entstehen.

WIE ENTSTEHT EINE DEPRESSION?

Es gibt generell nicht "die eine Ursache" für die Entstehung einer Depression; die Gründe dafür sind bei jeder Person unterschiedlich. Die Wahrscheinlichkeit dafür kann jedoch nach aktuellem Stand der Forschung durch verschiedene Umstände beeinflusst werden. So spielt auf *biologischer* Seite die genetische Veranlagung und der Haushalt bestimmter Hormone eine wichtige Rolle. Auch *wie man für gewöhnlich über sich selbst und die Welt denkt* (bei Depressionen: meist sehr negativ und pessimistisch), *dauerhafte Belastungen/ Stress* (z.B. soziale Isolation, der Tod einer nahestehenden Person oder Mobbing) und das *Ausbleiben schöner Erfahrungen* haben einen großen Einfluss.