

# BEGEGNUNG

## BEGINNT IM KOPF.

In Zukunft tolerant  
**Stadt mit Aussicht**



**Vorurteil:** Heulsuse, Pessimist, Miesepeter – depressiv – andere haben echte Probleme.

**Tatsache:** Depression ist mehr als Unlust und schlechte Stimmung. Negative Gedanken verselbständigen sich, beeinflussen Fühlen und Handeln und verursachen erhebliches Leid. Depressionen können lebensbedrohlich sein.

Im ersten Moment könnte man denken, Menschen mit Depressionen sehen immer alles negativ und ziehen so andere Menschen auch noch runter.

In Wirklichkeit verstecken sie ihre Depression aber so gut, dass Außenstehende nichts mitbekommen. Sie wirken oft [fröhlich und aufgeschlossen](#). Sie lachen, obwohl ihnen nicht nach Lachen zumute ist. Menschen mit Depressionen haben häufig Angst, dass ihre Erkrankung als Zeichen von Schwäche gesehen wird und sie abgelehnt werden.

Häufig sprechen sie ungern und erst spät darüber, wie es ihnen wirklich geht, weil sie das Gefühl haben, andere damit zu belasten.

Die Aufrechterhaltung der Fassade und das Verstecken der Depression kostet sehr viel Kraft. Oft bekommen Außenstehende erst etwas mit, wenn betroffene Menschen keine Energie mehr haben und die Maske fallen lassen.



Menschen mit Depressionen nehmen negative Erlebnisse viel intensiver wahr als positive. Selbst an guten Tagen kann ein kritisches Wort dafür sorgen, dass der ganze Tag als wertlos empfunden wird. Hürden oder Probleme wiegen so schwer, dass mögliche Chancen nicht gesehen werden können. Dies hindert betroffene Menschen häufig daran, neue Dinge auszuprobieren und positive Erfahrungen zu machen.

# BEGEGNUNG

## BEGINNT IM KOPF.

Wenn die Last überhandnimmt und keine Hoffnung mehr besteht, dass sich am aktuellen Leben etwas ändert, steigt die Gefahr für einen Suizidversuch.

Im Jahr 2017 starben in Deutschland 9235 Menschen durch einen Suizid. Das sind ungefähr [25 Menschen pro Tag](#). Die Mehrheit dieser Menschen hatte eine psychische Erkrankung. Über 50% davon eine Depression.

Zum Vergleich: Im Straßenverkehr verunglückten im gleichen Jahr 3180 Menschen (ungefähr 9 Menschen pro Tag) tödlich.

Jeder Mensch geht unterschiedlich mit verschiedenen Lebenssituationen um. Dinge, die für die einen leicht von der Hand gehen, können für andere schwerwiegende Probleme verursachen. Auch Menschen mit Depressionen haben schnell das Gefühl, ihren eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden zu können, überfordert zu sein und keinen Ausweg mehr zu sehen.

Aussagen wie „Andere haben echte Probleme.“ oder „Andere haben das auch geschafft.“ sind nicht hilfreich und verstärken eher das Gefühl, wertlos zu sein. Oftmals vergleichen sich betroffene Menschen schon mit anderen Menschen und merken, dass sie Dinge nicht schaffen können, die für andere problemlos zu erledigen sind. Dies verstärkt die Hoffnungslosigkeit und senkt das Selbstwertgefühl.

Betroffene Menschen benötigen [Vertrauenspersonen](#), die über die Erkrankung informiert sind somit ein Verständnis für die Lebenssituation, die Gefühle und die Gedanken aufbringen können.

Stellvertretende Hoffnung und die bewusste Äußerung positiver Erwartungen, dass es einen Weg aus der Krise geben wird, kann hilfreich sein.

Gemeinsame positive Aktivitäten können den Kreislauf aus negativen Gedanken und Gefühlen durchbrechen und vermitteln der betroffenen Person das Gefühl, nicht alleine zu sein.

Doch häufig braucht es Zeit und Geduld, bis Unterstützungsangebote angenommen werden können und kleine Erfolge das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit steigern.

Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V.: [Unsere Angebote](#)

[Dresdner Bündnis gegen Depression](#)

[frnd.de](#) – Freunde fürs Leben