

Depression

Depressionen können jeden treffen. Etwa 13–26 % der Menschen erleben im Laufe ihres Lebens eine depressive Episode. Frauen sind dabei etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer (2:1), wobei die Dunkelziffer hoch ist.

Oft treten Depressionen zusammen mit Angst- und Panikstörungen oder Suchterkrankungen auf. Deshalb ist eine präventive Früherkennung besonders wichtig, damit Betroffene rechtzeitig Unterstützung und Behandlung erhalten können.



Mein Wunsch an Dich

Wenn du in deinem Umfeld Menschen siehst, bei denen sich etwas verändert – ihr Lächeln leerer wirkt, sie sich zurückziehen oder „anders“ erscheinen –, dann hab den Mut, das Gespräch zu suchen. Manchmal kann ein ehrliches „Wie geht es dir wirklich?“ der erste Schritt sein, der Leben verändert.



Depressionen sind leider unsichtbar

Depression ist ernst und verdient die gleiche Aufmerksamkeit wie jede körperliche Verletzung. Sprich Betroffene an, biete Unterstützung an und zögere nicht. Je früher gehandelt wird, desto besser. Niemand sollte damit allein bleiben.

Symptome einer Depression

Gefühle

- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
- Verlust von Interessen oder Freude
- innere Leere
- Ängstlichkeit
- Gereiztheit
- Hoffnungslosigkeit & Verzweiflung
- Stimmungsschwankungen
- Scham oder Schuldgefühle
- Morgentief
- Minderwertigkeitsgefühle

Gedanken

- Grübeln, Sorgen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vergesslichkeit
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Selbstabwertung
- pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken

Körper

- Müdigkeit, Energieverlust, Kraftlosigkeit
- Innere Unruhe
- Druck- und Engegefühle in Herzgegend
- Schlafstörungen
- Verminderter (oder gesteigerter) Appetit
- Gewichtsveränderungen
- Schmerzen / Verspannungen
- Schweissausbrüche
- Verdauungsprobleme

DEPRESSION

Verhalten

- Verminderter Antrieb
- Aufgabe von Aktivitäten
- Trägheit
- Vernachlässigung der eigenen Person
- Probleme bei der Alltagsbewältigung
- sozialer Rückzug
- geduckte Haltung, leise Stimme

Aufgabe:

Umkreise einmal für dich zutreffende Symptome welche du aktuell kennst oder in der Vergangenheit kanntest.

Frühwarnzeichen sollten unbedingt ernst genommen werden.

Ursachen einer Depression

Grundsätzlich kann jeder Mensch an einer Depression erkranken. Die Symptome und Ursachen können jedoch von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Häufig wirken mehrere Faktoren zusammen und verstärken sich gegenseitig.

Zur Erklärung wird oft das Vulnerabilitäts-Stress-Modell verwendet. Dabei führt eine individuelle Anfälligkeit in Kombination mit belastenden Lebensereignissen zu einer Depression, wenn eine bestimmte Belastungsgrenze überschritten wird. Diese Anfälligkeit kann durch genetische Faktoren, körperliche Voraussetzungen oder prägende Lebenserfahrungen entstehen.

Wenn man das Zusammenspiel von eigener Verletzlichkeit und Belastungen kennt, kann man auch zukünftige Entscheidungen bewusster treffen. Im Umgang mit Stress ist es oft sehr wertvoll zu wissen, mit welchen persönlichen Vorbelastungen man ins Rennen geht.

Verletzlichkeit

- Genetische Faktoren (Vererbung)
- Instabilität der Botenstoffe im Gehirn
- Familiäre Faktoren, frühe Verlusterlebnisse
- Depressionsfördernde Einstellungen (erhöhte Erwartungshaltung etc.)
- schlechtes Selbstwertgefühl
- unvm.

Alltagsbelastungen / Einflüsse

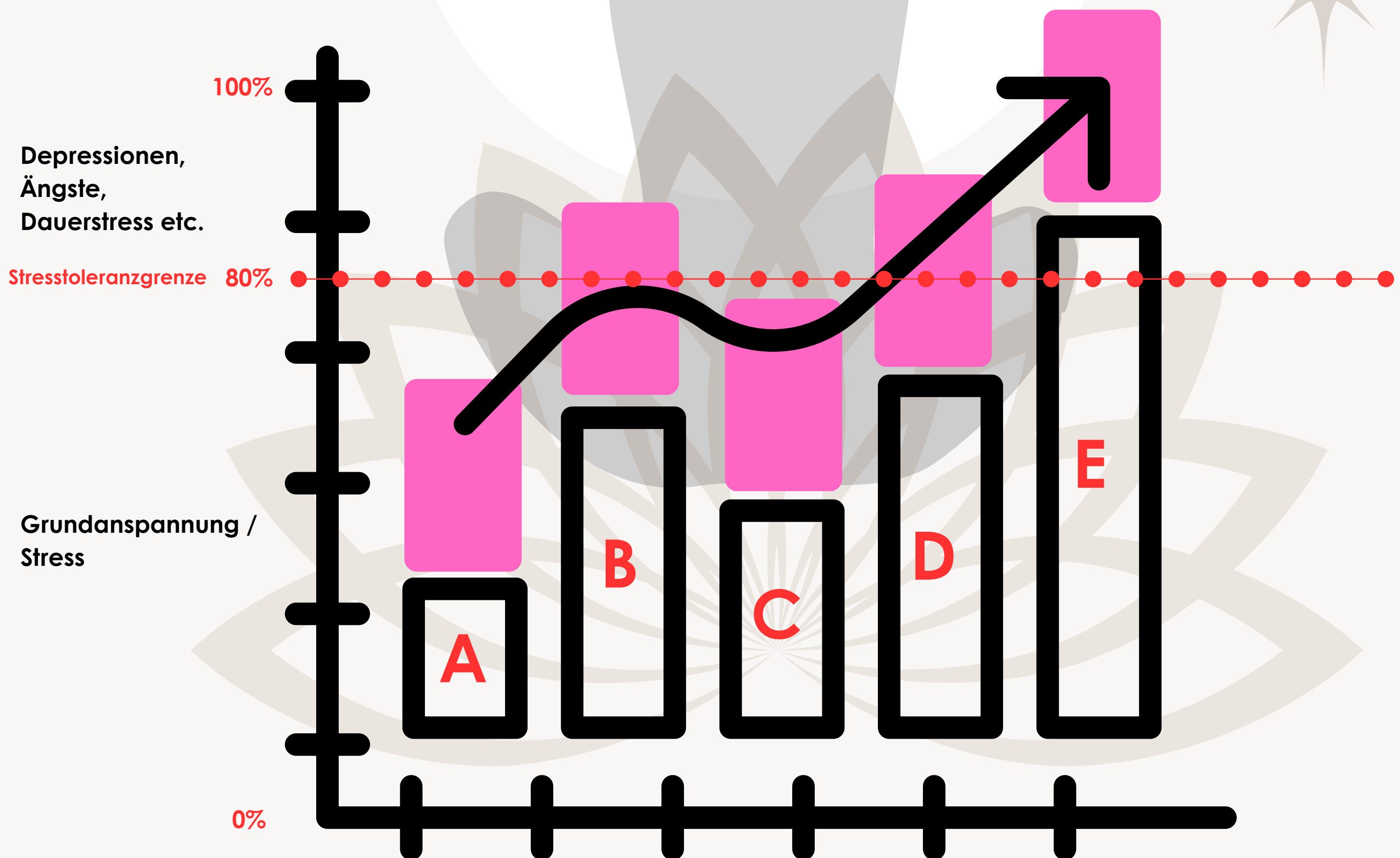
- Verlust eines Menschen
- Veränderungen in der Familiensituation (Heirat, Schwangerschaft etc.)
- Stress am Arbeitsplatz
- Jobverlust
- Finanzielle Engpässe
- Chronische Überforderungen
- Dauerstress
- Konflikte
- körperliche Erkrankungen
- Negative Dauerereignisse
- Enttäuschungen

Vulnerabilität

In der Psychologie bedeutet Vulnerabilität auch, die eigene Lebensgeschichte bewusst zu betrachten. Jeder Mensch trägt einen „Rucksack“ aus Erfahrungen, Vorbelastungen und manchmal sogar aus Belastungen früherer Generationen. Vieles davon wirkt im Hintergrund und beeinflusst, wie belastbar wir heute sind. Wer erkennt, wie viel bereits mitgetragen wird, versteht besser, warum die eigene Stresstoleranz größer oder kleiner ausfällt. Dieses Bewusstsein öffnet die Augen.

Reaktionen sind keine Schwäche, sondern oft eine nachvollziehbare Folge dessen, was schon lange im Rucksack liegt.

Wie man sieht, hat man je nach Typ & Vorbelastungen mehr oder weniger Stresstoleranz bzw. Puffer.



Kenne deine Vorbelastungen und Wähle eine Person nach Buchstaben aus.
Nicht jeder trägt die selbe Last exakt genau gleich leicht durch das Leben.

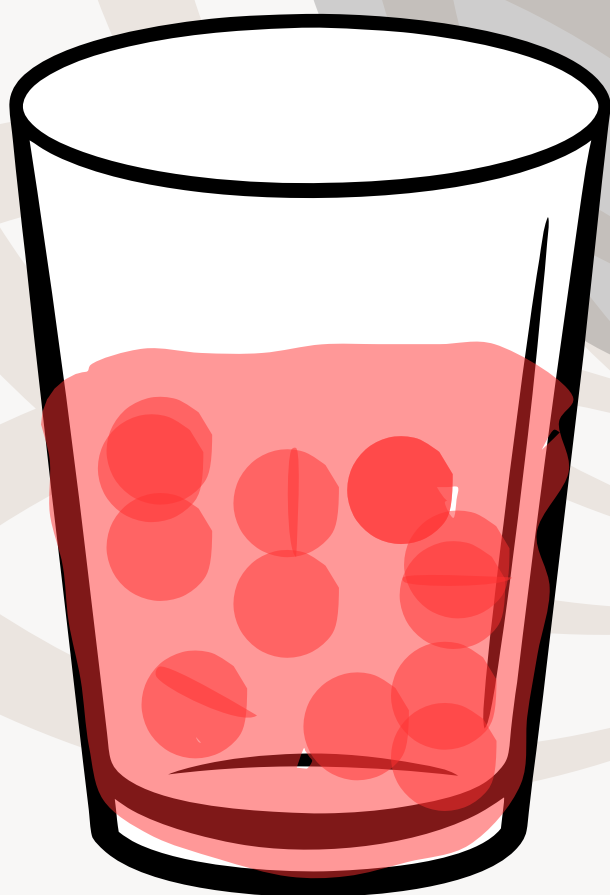
Vulnerabilität als Beispiel

Zur Erklärung wird oft das Vulnerabilitäts-Stress-Modell verwendet. Dabei führt eine individuelle Anfälligkeit in Kombination mit belastenden Lebensereignissen zu einer Depression, wenn eine bestimmte Belastungsgrenze überschritten wird. Diese Anfälligkeit kann durch genetische Faktoren, körperliche Voraussetzungen oder prägende Lebenserfahrungen entstehen.

Ein einfacher Vergleich: Eine Person mit sehr heller Haut bekommt schneller einen Sonnenbrand als jemand mit dunklerer Haut. Die Sonne ist für beide gleich stark, aber die Verletzlichkeit ist unterschiedlich. Prävention bedeutet hier, die eigene Anfälligkeit zu kennen und sich entsprechend zu schützen, zum Beispiel mit Sonnencreme oder weniger direkter Sonne.

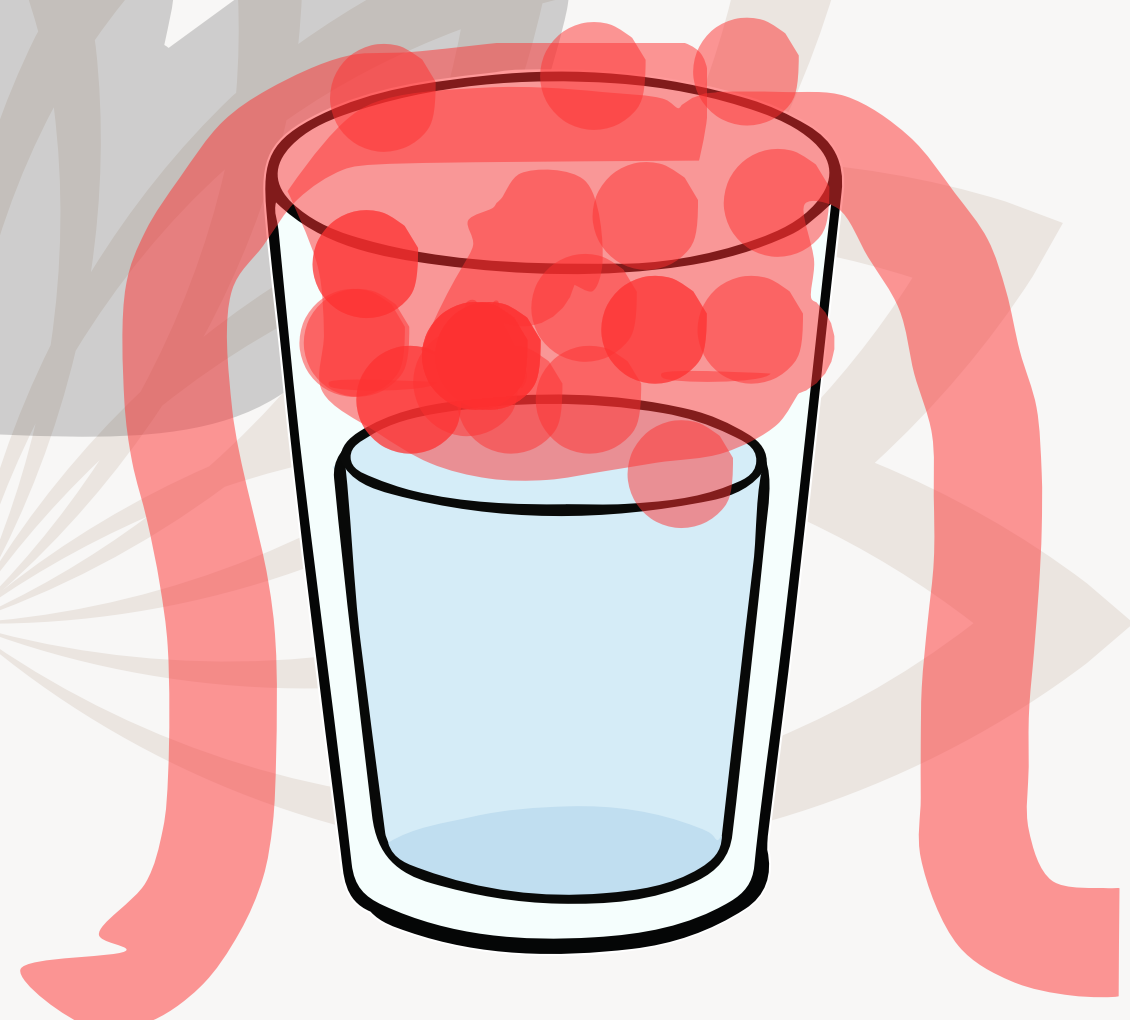
Ähnlich kann man sich auch ein Glas vorstellen: Wenn ein Glas bereits halb gefüllt ist, kann es weniger zusätzliches Wasser aufnehmen. Kommt zu viel dazu, läuft es über. Wer weiss, wie «gefüllt» das eigene Glas durch persönliche Belastungen oder Vorbelastungen ist, kann bewusster mit Stress umgehen und rechtzeitig für Ausgleich sorgen.

Puffer für
Stressbelastungen



Person A

Das Fass überfüllt



Person B

Arbeitsblatt “Depression”

Wenn wir das Wort *Depression* hören, denken viele sofort an das Schlimmste: an völlige Hoffnungslosigkeit, an Rückzug, an Suizidgedanken. Dieses Bild ist verständlich, aber es greift zu kurz. Denn Depressionen beginnen selten dort. Sie entwickeln sich oft leise, schleichend und lange bevor sie als solche erkannt werden.

Depressive Verstimmungen entstehen häufig im Zusammenhang mit längeren Stressphasen, Überlastung, Burnout, ungelösten inneren Konflikten oder dem Gefühl, dauerhaft funktionieren zu müssen. Sie sind weniger ein plötzliches Ereignis als vielmehr ein Prozess, genährt durch einen Alltag, in dem wenig Raum für Pausen, Selbstwahrnehmung und innere Ausrichtung bleibt.

Auch äußere Faktoren wie Wetterlagen, Lichtmangel oder körperliche Veränderungen können unsere Stimmung beeinflussen. Gleichzeitig wirken innere Ziele, Werte und Erwartungen. Was treibt mich eigentlich an? Was erwarte ich von mir selbst? Und passt das noch zu dem, was ich wirklich brauche und vor allem aktuell lebe? Wenn zwischen äußeren Anforderungen und inneren Bedürfnissen über längere Zeit eine Kluft entsteht, beginnt oft ein stiller innerer Kampf. Ich kenne das sehr gut.

In einer Welt des künstlichen Dauerstresses vernachlässigen wir Achtsamkeit, Prävention und Selbstfürsorge nicht aus Gleichgültigkeit, sondern aus Zeitmangel. Wir haben gelernt, durchzuhalten – nicht innezuhalten. Genau hier setzt Selbstregulation an. Sie beginnt damit, sich selbst kennenzulernen.

Wer sich selbst nicht wahrnimmt, kann sich schwer abgrenzen. Wer die eigenen Grenzen und Werte nicht kennt, überschreitet sie – oft unbewusst. Deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig mit sich selbst zu beschäftigen und Übungen nicht nur einmal, sondern stetig in den Alltag zu integrieren. Nicht als zusätzliche Aufgabe, sondern als Haltung bewusst wahrnehmen, reflektieren & nachjustieren.

Selbstregulation bedeutet auch, Lockerheit und Ruhe bewusst einzuplanen – gerade dann, wenn der Alltag laut, schnell oder fordernd ist. Es geht darum, immer wieder innezuhalten und ehrlich hinzuspüren.

*Wie geht es mir gerade wirklich? Fühle ich mich stabil – oder erschöpft?
Was brauche ich jetzt, um gut für mich zu sorgen?*

Diese Wahrnehmung ist keine Schwäche, sondern eine Fähigkeit. Sie ermöglicht es, früh zu erkennen, wenn es einem schlechter geht und rechtzeitig gegenzusteuern, statt Warnzeichen zu übergehen. Kleine Anpassungen im Alltag, bewusste Pausen, klare Grenzen oder unterstützende Rituale können einen großen Unterschied machen. Wir haben bis hier sehr viel schon über diese Themen auseinandergenommen und hoffentlich herausfinden können. Wenn du bis hier mitgekommen bist, dann ist eine tägliche Reflexion oder der Aufbau täglicher Routinen kein Problem mehr für dich. Da kommen wir in den nächsten Kapiteln dazu.

Aufgabe: Achtsamkeit im Alltag leben

Nimm dir bewusst Zeit, um zurückzuschauen und zu überlegen, wer in deinen Augen in letzter Zeit verstimmt oder überlastet gewesen sein könnte. Wähle eine Person aus, mit der du einen Kaffee trinken, einen Spaziergang machen oder etwas anderes gemeinsam unternehmen kannst. **Das Ziel ist nicht, Probleme zu lösen, sondern Aufmerksamkeit, Positivität und Wertschätzung zu teilen.** Versuche, dieser Person ein Lächeln zu schenken, zuzuhören und einfach nachzufragen, wie es ihr wirklich geht.

Nutze diese Gelegenheit, um das Gelernte aus deinen Reflexionen anzuwenden. Beobachte, wie kleine Gesten und ehrliches Nachfragen Stimmungen verändern können. Sowohl bei der anderen Person als auch bei dir selbst. Solche Momente der Achtsamkeit können Wunder bewirken und zeigen, wie wertvoll es ist, präsent und empathisch zu sein.

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.