



## Menschen mit Depressionen kann man z. B. so unterstützen:

---

„Du bist keine Last. Ich freue mich immer, wenn ich Zeit mit Dir verbringen darf...“

„Melde Dich, wenn Du magst – ich freue mich immer, wenn ich von Dir höre.“

„Ich rufe Dich später mal noch an. Dann können wir in Ruhe reden, wenn Du magst!“

„Wir schaffen das gemeinsam – egal was da noch kommen mag!“

„Ich hab' Dich echt gern – und diese schwierige Zeit gerade wird daran auch sicher nichts ändern.“



„Es ist voll okay, wenn Du nicht spazieren gehen magst, dann kann ich mich einfach zu Dir setzen, dann bist Du nicht alleine.“

„Siehst Du, Du hast schon wieder Fortschritte bei ... gemacht. Ich freue mich total mit Dir.“

„Ich nehme Dir ... ab (kaufe ein, organisiere ...), Du schaust jetzt mal, dass es Dir wieder besser geht!“

---



## Menschen mit Depressionen setzen häufig eine Maske auf:

---

Sie arbeiten sehr hart und versuchen, alles am Laufen zu halten, nur um dann daheim erstmal zusammenzubrechen.

Sie lächeln, obwohl sie gerade durch die Hölle gehen.

Sie geben vor, keine Zeit zu haben, wenn sie einen psychischen Zusammenbruch erleiden.

Sie scherzen und bringen andere zum Lachen, da sie wissen, wie sich eine tiefe innere Leere anfühlt.

Sie sorgen sich um andere, da sie wissen, wie es ist, ständig (ohne Unterstützung) kämpfen zu müssen.



Sie ermutigen andere in schwierigen Zeiten, da sie wissen, wie es ist, sich nutzlos zu fühlen.

Sie schlagen Einladungen aus und sagen Treffen ab, weil sie keine Last für andere sein wollen.

---



# Menschen mit Depressionen kann man daran erinnern, dass...

---

... sie stark sind und das nur alleine deswegen, weil sie da sind und kämpfen.

... es ok ist, wenn das Ankämpfen gegen Depression aktuell alles ist, was sie tun.

... auch diese schwierige Zeit wieder vergeht.

... man für sie da ist und die schwierige Zeit gemeinsam durchsteht.

... ihre Depression sie ständig anlügt.



... sie nicht alleine sind, auch wenn es sich so anfühlt.

... sie keine Last (für uns) sind.

... sie sich immer Hilfe holen dürfen, egal wie minderwertig sie sich fühlen.

... nicht ihr ganzes Leben und ihre Identität von dieser schwierigen Zeit definiert sind.

... sie bisher jede noch so schwierige Situation irgendwie gemeistert haben.

---



# Menschen mit Depressionen sollte man lieber nicht sagen:

---

Warum bist du denn so schlecht drauf? Es gibt doch keinen Grund dafür.“

„Selbst schuld!“

„Sei halt mal dankbar und denke an die Leute, die nicht mal ... haben.“

„Du hast doch alles, was Du brauchst, oder nicht?“

„Boah, bist Du faul. Du kriegst ja nichts auf die Reihe!“

„Es könnte doch schlimmer sein.“

„Keiner hat gesagt, dass das Leben einfach ist.“



„Du schaust gar nicht so depressiv aus!“

„Ach, das kenne ich auch. Ich war neulich auch mal schlecht drauf.“

„Es ist alles nur eine Frage der Willensstärke!“

„Jammer nicht immer rum!“

„Denk halt mal positiv!“

„Stell Dich mal nicht so an. Anderen geht's auch mal schlecht.“

---





# Menschen mit Depressionen holen sich oft keine Hilfe, weil ...

---

... sie glauben, dass sich niemand Sorgen um sie macht.

... sie keine Last sein möchten.

... sie Angst haben, andere mit ihrem Anliegen zu verschrecken.

... sie nicht als schwach gelten und als anders angesehen werden möchten.

... sie glauben, dass ihre Gefühle gar keine Berechtigung haben.



... sie Angst davor haben, sich verletzlich zu zeigen/verletzt zu werden.

... sie schlechte Erfahrungen beim Teilen ihrer Sorgen gemacht haben.

---



# Menschen mit Depressionen antworten häufig auf die Frage „Wie geht es Dir?“:

---

Ich habe Angst,  
dass ich Dich verschrecke,  
wenn ich Dir  
jetzt die Wahrheit sage.

Es fühlt sich an, als würde  
ich gleich untergehen.

Ich krieg ja nicht mal  
mehr so einfache Sachen  
wie Duschen hin.

**Gut, danke,  
und wie  
geht's Dir?**



Ich fühle mich so  
zerbrechlich, dass ich mich  
kaum aus dem Haus traue.

Ich kann meine  
Symptome eigentlich gar  
nicht mehr  
unter Kontrolle halten.

Schrecklich, aber ich will  
keine Last für Dich sein.

Ich habe einfach  
keine Energie mehr.

---



# Menschen mit Depressionen holen sich Hilfe, weil ...

---

... sie Klarheit  
in einigen Lebens-  
bereichen suchen.

... sie lernen wollen,  
wie sie mit  
schwierigen Gefühlen  
umgehen können.

... sie negative Gedanken-  
spiralen durchbrechen  
möchten.



... sie Erinnerungen an  
ein schwieriges Erlebnis  
bearbeiten wollen.

... sie neue Strategien  
im Umgang  
mit herausfordernden  
Situationen  
erlernen möchten.

... sie mutig sind.

---