



# Depression verstehen

Wenn Leere, Schwere und  
Erschöpfung den Alltag verändern



## WISSEN

Anzeichen  
erkennen.



## VERSTEHEN

Innere Schwere  
einordnen.



## ENTLASTEN

Scham und  
Druck senken.



## HILFE

Nächste Schritte  
finden.

# Depression verstehen

Wenn Leere, Schwere und Erschöpfung den Alltag verändern

## Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch ist ein Aufklärungstext. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder diagnostische Beratung. Wenn du dich in vielen Beschreibungen wiedererkennst, kann das ein Anlass sein, Hilfe zu suchen. Es ist kein Beweis und keine Diagnose.

Wenn du dich nicht sicher fühlst, Suizidgedanken hast oder Angst hast, dir etwas anzutun: Rufe sofort den Notruf 112, gehe in eine Notaufnahme oder bitte eine vertraute Person, bei dir zu bleiben. Bei dringendem medizinischem Bedarf außerhalb normaler Praxiszeiten ist die 116117 erreichbar. Die TelefonSeelsorge ist unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123 erreichbar.

## Sprache in diesem Handbuch

Ich nutze einfache Sprache. Fachwörter werden erklärt. Depression wird hier nicht als Schwäche beschrieben und nicht als persönliches Versagen. Gemeint ist: Depression kann Denken, Fühlen, Körper, Schlaf, Antrieb und Beziehungen stark verändern. Betroffene brauchen Verständnis, Schutz, passende Hilfe und kleine machbare Schritte.

# Vorwort

Dieses Handbuch soll helfen, Depression verständlicher zu machen. Es richtet sich an Menschen, die selbst betroffen sind, an Angehörige, Freundinnen und Freunde, Partnerinnen und Partner, Kolleginnen und Kollegen und an Menschen, die bei sich selbst einen Verdacht haben. Es ist bewusst so geschrieben, dass man es ohne Vorwissen lesen kann.

Depression wird von außen oft falsch verstanden. Manche Menschen denken: Wer depressiv ist, ist einfach traurig. Andere denken: Man muss sich nur zusammenreißen, Sport machen, dankbar sein oder positiver denken. Solche Sätze wirken oft verletzend. Sie machen es schwerer, über die eigene Not zu sprechen.

Eine Depression kann ganz anders aussehen. Jemand kann lachen und trotzdem innerlich leer sein. Jemand kann arbeiten gehen und danach völlig zusammenbrechen. Jemand kann Menschen lieben und trotzdem Nachrichten nicht beantworten. Jemand kann wissen, was gut wäre, und es trotzdem nicht schaffen. Das ist nicht Trotz. Es ist nicht Faulheit. Es ist nicht fehlender Wille.

Das Ziel dieses Handbuchs ist nicht, Menschen in eine Schublade zu stecken. Es soll Sprache geben für Erlebnisse, die viele lange nicht erklären konnten. Es soll zeigen, wie Depression sich im Alltag zeigen kann, warum Scham so häufig ist, welche Hilfewege es gibt und wie ein Umfeld unterstützen kann, ohne Druck oder Schuldgefühle zu verstärken.

## Grundgedanke

Depression ist ernst. Gleichzeitig ist ein Mensch mehr als seine Depression. Hilfe soll nicht beschämen, sondern entlasten, schützen und wieder Bewegung möglich machen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Worum es in diesem Handbuch geht</b>	<b>5</b>
1.1 Was dieses Handbuch leisten kann	5
1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann	5
<b>2. Depression: Was damit gemeint ist</b>	<b>6</b>
2.1 Traurigkeit und Depression	6
2.2 Warum Sichtbarkeit täuschen kann	6
2.3 Häufige Missverständnisse	7
<b>3. Wie Depression sich zeigen kann</b>	<b>7</b>
3.1 Stimmung, Denken und Antrieb	7
3.2 Körper, Schlaf und Energie	7
3.3 Reizbarkeit und innere Taubheit	8
<b>4. Innere Leere, Schuld und Scham</b>	<b>8</b>
4.1 Der innere Kritiker	8
4.2 Warum Schuldgefühle so glaubhaft wirken	9
<b>5. Rückzug, Beziehungen und Masking</b>	<b>9</b>
5.1 Wenn Kontakt zu viel wird	9
5.2 Funktionieren nach außen	9
<b>6. Ursachen und Risikofaktoren</b>	<b>10</b>
<b>7. Professionelle Hilfe und Behandlung</b>	<b>11</b>
<b>8. Alltag in kleinen Schritten</b>	<b>12</b>
<b>9. Arbeit, Schule und Pflichten</b>	<b>13</b>
<b>10. Was Angehörige tun können</b>	<b>15</b>
<b>11. Warnsignale und Krise</b>	<b>16</b>
<b>12. Rückfallvorsorge</b>	<b>17</b>
<b>13. Kleine Arbeitsblätter</b>	<b>17</b>
<b>14. Glossar</b>	<b>18</b>
<b>15. Quellen und weiterführende Informationen</b>	<b>18</b>

# 1. Worum es in diesem Handbuch geht

Depression betrifft nicht nur die Stimmung. Sie kann das ganze Leben enger machen. Viele Betroffene erleben weniger Kraft, weniger Freude, weniger Hoffnung, weniger Schlaf oder zu viel Schlaf, weniger Konzentration und weniger Vertrauen in sich selbst. Oft kommt ein harter innerer Ton dazu: Ich bin zu schwach. Ich bin eine Last. Ich müsste doch können.

Dieses Handbuch betrachtet Depression deshalb nicht nur als Liste von Symptomen. Es beschreibt, wie sie sich innerlich anfühlen kann. Es geht um Alltag, Körper, Beziehungen, Scham, Hilfewege und kleine Schritte. Auch Angehörige bekommen eigene Hinweise, weil ihr Verhalten viel verändern kann: Es kann entlasten, aber es kann auch ungewollt Druck erhöhen.

<b>Erleben</b> Wie Depression Denken, Fühlen, Körper, Schlaf, Antrieb und Selbstbild verändern kann.	<b>Alltag</b> Warum einfache Aufgaben plötzlich schwer werden und welche kleinen Hilfen realistisch sein können.	<b>Umfeld</b> Wie Angehörige unterstützen können, ohne zu drängen, zu bewerten oder sich selbst zu verlieren.
---	---	--

## 1.1 Was dieses Handbuch leisten kann

Es erklärt Depression in normaler Sprache.

Es beschreibt typische innere Erlebnisse, nicht nur sichtbares Verhalten.

Es zeigt, warum Betroffene oft anders wirken, als sie sich fühlen.

Es gibt Angehörigen konkrete Hinweise, wie sie helfen können.

Es macht deutlich, warum kleine Schritte oft sinnvoller sind als große Forderungen.

## 1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann

Es stellt keine Diagnose.

Es ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder psychiatrische Abklärung.

Es kann nicht sicher entscheiden, ob Beschwerden von Depression, Trauer, Stress, Trauma, Angst, körperlicher Erkrankung, Medikamenten, Schlafmangel oder etwas anderem kommen.

Es ist keine starre Checkliste. Menschen sind komplexer als einzelne Beschreibungen.

### Merksatz

Ein Verdacht darf ernst genommen werden. Gleichzeitig ist eine fachliche Abklärung wichtig, weil ähnliche Beschwerden unterschiedliche Ursachen haben können.

## 2. Depression: Was damit gemeint ist

Depression ist eine psychische Erkrankung, die viele Bereiche des Lebens betreffen kann. Dazu gehören Stimmung, Interesse, Freude, Energie, Konzentration, Schlaf, Appetit, Körpergefühl, Selbstwert und Gedanken an die Zukunft. Manche Menschen fühlen vor allem tiefe Traurigkeit. Andere fühlen fast gar nichts. Wieder andere sind gereizt, leer, erschöpft oder innerlich wie ausgeschaltet.

Fachlich wird Depression über Dauer, Stärke und Auswirkungen beschrieben. Wichtig ist dabei nicht nur, ob jemand traurig ist. Wichtig ist auch, ob sich der Alltag deutlich verändert. Kann die Person noch schlafen? Essen? Arbeiten? Lernen? Sich versorgen? Kontakt halten? Entscheidungen treffen? Hoffnung spüren? Wenn vieles davon schwer wird, braucht die Person Unterstützung.

### 2.1 Traurigkeit und Depression

Traurigkeit gehört zum Leben. Sie kann nach Verlust, Streit, Enttäuschung oder Überforderung auftreten. Sie ist schmerzhaft, aber oft beweglich. Manchmal gibt es trotz Traurigkeit kleine Momente von Trost, Verbindung oder Erleichterung.

Depression ist oft starrer. Sie kann wie ein schwerer Filter wirken. Dinge, die sonst Bedeutung hatten, erreichen einen nicht mehr. Lob fühlt sich nicht glaubhaft an. Nähe fühlt sich anstrengend an. Zukunft wirkt leer. Selbst kleine Aufgaben fühlen sich an, als müsste man durch tiefen Schlamm gehen.

Traurigkeit kann heißen	Depression kann heißen
Ich bin wegen etwas Bestimmtem traurig.	Ich fühle Schwere, Leere oder Hoffnungslosigkeit, auch wenn ich es nicht genau erklären kann.
Trost kommt langsam an.	Trost erreicht mich kaum oder fühlt sich falsch an.
Ich kann zwischendurch noch etwas genießen.	Freude ist gedämpft oder gar nicht spürbar.
Ich brauche Zeit und Unterstützung.	Ich brauche Zeit, Unterstützung und oft professionelle Hilfe.

### 2.2 Warum Sichtbarkeit täuschen kann

Eine Depression sieht man nicht immer. Manche Betroffene liegen viel im Bett. Andere funktionieren nach außen weiter. Sie gehen zur Arbeit, kümmern sich um Kinder, schreiben Nachrichten und lächeln. Danach sind sie erschöpft oder brechen innerlich ein. Von außen wirkt es dann so, als wäre alles nicht so schlimm. Innen kann es sich lebensbedrohlich anfühlen.

Auch Leistung schützt nicht vor Depression. Ein Mensch kann kompetent sein und krank. Ein Mensch kann Verantwortung tragen und Hilfe brauchen. Ein Mensch kann wissen, was gesund wäre, und trotzdem keine Kraft haben, es umzusetzen.

## 2.3 Häufige Missverständnisse

Missverständnisse machen Depression oft schwerer. Sie führen dazu, dass Betroffene sich verstecken, sich schämen oder zu spät Hilfe suchen. Viele dieser Sätze klingen nach Hilfe, setzen aber Druck oben drauf.

Missverständnis	Hilfreichere Einordnung
Depression ist nur schlechte Laune.	Depression kann Denken, Körper, Schlaf, Antrieb, Hoffnung und Selbstwert betreffen.
Wer noch lacht, kann nicht depressiv sein.	Menschen können kurze gute Momente haben und trotzdem schwer erkrankt sein.
Wenn man wirklich will, schafft man es.	Wille ist wichtig, aber Depression kann Starten, Entscheiden und Durchhalten stark blockieren.
Hilfe brauchen ist peinlich.	Hilfe suchen ist ein Schutzschritt. Man muss nicht erst völlig zusammenbrechen.

Ein guter Umgang beginnt oft mit einem anderen Blick: Nicht Was stimmt mit dir nicht?, sondern Was ist gerade so schwer, und welche Unterstützung könnte es etwas leichter machen?

## 3. Wie Depression sich zeigen kann

Depression hat nicht nur ein Gesicht. Sie kann leise sein oder sichtbar. Sie kann mit Weinen verbunden sein oder mit innerer Taubheit. Sie kann bei Erwachsenen, Jugendlichen und älteren Menschen unterschiedlich wirken. Sie kann nach außen wie Rückzug, Gereiztheit, Überforderung, Unzuverlässigkeit oder Desinteresse aussehen. Innen steckt oft Not.

### 3.1 Stimmung, Denken und Antrieb

Viele Betroffene beschreiben eine gedrückte Stimmung. Andere sagen: Ich bin nicht traurig, ich bin leer. Manche fühlen sich abgeschnitten von sich selbst. Gedanken werden langsam, kreisend oder hart. Entscheidungen fallen schwer. Selbst einfache Dinge wie duschen, essen, einkaufen oder eine Nachricht beantworten können sich riesig anfühlen.

Interesse und Freude werden schwächer.

Aufgaben wirken größer, als sie objektiv sind.

Konzentration und Gedächtnis können nachlassen.

Gedanken kreisen um Schuld, Versagen oder Hoffnungslosigkeit.

Der Start einer Aufgabe ist oft schwerer als die Aufgabe selbst.

### 3.2 Körper, Schlaf und Energie

Depression ist nicht nur im Kopf. Der Körper kann stark beteiligt sein. Manche schlafen kaum, wachen früh auf oder liegen stundenlang wach. Andere schlafen sehr viel und fühlen sich trotzdem nicht erholt. Appetit kann verschwinden oder sich verändern. Schmerzen,

Druckgefühl, Magenprobleme, Kopfschmerzen oder eine bleierne Schwere können dazukommen.

### Wenig Schlaf

Gedanken kreisen, der Körper bleibt angespannt, der Morgen beginnt erschöpft.

### Sehr viel Schlaf

Schlaf wird Rückzug, aber Erholung bleibt aus. Aufstehen fühlt sich kaum machbar an.

## 3.3 Reizbarkeit und innere Taubheit

Depression wird oft mit Traurigkeit verbunden. Doch manche Menschen werden vor allem reizbar. Geräusche, Fragen, Termine oder Nähe fühlen sich zu viel an. Kleine Anforderungen lösen starke Reaktionen aus. Das bedeutet nicht, dass die Person absichtlich verletzend sein will. Es kann ein Zeichen sein, dass das innere System überlastet ist.

Andere erleben Taubheit. Sie wissen, dass etwas traurig, schön oder wichtig sein müsste, fühlen es aber kaum. Das kann sehr beängstigend sein. Besonders in Beziehungen entsteht dadurch schnell Schuld: Ich müsste doch mehr fühlen. Ich müsste mich freuen. Ich müsste dankbar sein. Doch Gefühle lassen sich nicht auf Knopfdruck einschalten.

## 4. Innere Leere, Schuld und Scham

Viele Betroffene leiden nicht nur unter den Symptomen, sondern auch unter dem Urteil über die Symptome. Sie fühlen sich schuldig, weil sie weniger leisten. Sie schämen sich, weil sie Termine absagen. Sie haben Angst, andere zu enttäuschen. Depression kann genau dort angreifen, wo Menschen Halt brauchen: beim eigenen Selbstwert.

Schuld sagt: Ich habe etwas falsch gemacht. Scham sagt: Ich bin falsch. Schuld kann manchmal hilfreich sein, wenn man wirklich Verantwortung übernehmen muss. Scham macht Menschen klein und einsam. Bei Depression wird Scham oft sehr laut, auch wenn die Person nichts falsch gemacht hat.

### 4.1 Der innere Kritiker

Der innere Kritiker ist die Stimme, die alles gegen einen verwendet. Wenn man aufsteht, sagt er: Viel zu spät. Wenn man liegen bleibt, sagt er: Du bist faul. Wenn man Hilfe annimmt, sagt er: Du bist eine Last. Wenn man Hilfe ablehnt, sagt er: Du willst gar nicht gesund werden.

Innerer Satz	Entlastende Übersetzung
Ich schaffe nichts.	Mein System hat sehr wenig Energie. Ich brauche kleinere Schritte.
Ich bin eine Last.	Ich brauche Unterstützung. Das macht mich nicht wertlos.
Ich müsste mich nur zusammenreißen.	Wille allein reicht bei Depression oft nicht. Hilfe darf konkret sein.
Alle anderen bekommen es hin.	Ich sehe von anderen nur einen Ausschnitt. Mein Leid ist trotzdem ernst.

## 4.2 Warum Schuldgefühle so glaubhaft wirken

Depressive Gedanken fühlen sich oft wie Wahrheit an. Sie kommen nicht immer als Meinung, sondern als Gewissheit. Genau das macht sie gefährlich. Ein Satz wie Es wird nie besser kann sich absolut echt anfühlen. Trotzdem ist er ein Symptom, kein verlässlicher Blick in die Zukunft.

Hilfreich ist manchmal ein kleiner Abstand: Ich habe gerade den Gedanken, dass ich wertlos bin. Dieser Satz ist anders als: Ich bin wertlos. Der erste Satz lässt einen winzigen Raum. In diesem Raum kann Hilfe ansetzen.

### Kleine Übung: Gedanken markieren

Schreibe einen belastenden Satz auf. Setze davor: Ich habe gerade den Gedanken, dass ... Danach frage: Was würde ich einer Freundin sagen, wenn sie genau diesen Satz über sich glaubt?

## 5. Rückzug, Beziehungen und Masking

Depression verändert Beziehungen. Viele Betroffene ziehen sich zurück, obwohl sie Nähe brauchen. Nachrichten bleiben unbeantwortet. Treffen werden abgesagt. Telefonate fühlen sich unmöglich an. Das Umfeld erlebt vielleicht Ablehnung. Die betroffene Person erlebt vielleicht Scham und Überforderung.

Rückzug ist nicht immer Desinteresse. Er kann Schutz sein. Kontakt kostet Kraft: zuhören, reagieren, erklären, freundlich wirken, sich entschuldigen, aushalten, dass andere besorgt sind. Wenn kaum Energie vorhanden ist, kann selbst liebevoller Kontakt zu viel werden.

### 5.1 Wenn Kontakt zu viel wird

Viele Betroffene wünschen sich einfache, druckfreie Verbindung. Nicht jedes Gespräch muss tief sein. Nicht jede Nachricht braucht sofort eine Antwort. Manchmal hilft ein Satz wie: Du musst nicht antworten. Ich denke an dich. Oder: Ich kann dir Essen vor die Tür stellen und wieder gehen.

Weniger hilfreich	Hilfreicher
Warum meldest du dich nie?	Ich freue mich, von dir zu hören. Eine kurze Reaktion reicht.
Du musst einfach rausgehen.	Soll ich zehn Minuten mit dir vor die Tür gehen?
Andere haben es auch schwer.	Ich sehe, dass es gerade sehr schwer für dich ist.
Du machst dir alles kaputt.	Ich mache mir Sorgen und möchte mit dir Hilfe organisieren.

### 5.2 Funktionieren nach außen

Manche Menschen verbergen ihre Depression. Sie lächeln, arbeiten, scherzen, helfen anderen und brechen erst allein zusammen. Dieses Verbergen kann bewusst oder unbewusst passieren. Gründe können Scham, Angst vor Bewertung, Verantwortung, frühere schlechte Erfahrungen oder der Wunsch sein, niemanden zu belasten.

Funktionieren kann kurzfristig schützen. Langfristig kann es einsam machen. Wenn niemand sieht, wie groß die Not ist, bekommt die Person oft zu wenig Unterstützung. Darum ist es wichtig, nicht nur zu fragen: Schaffst du es? Besser ist: Was kostet es dich, es zu schaffen?

### Merksatz

Eine Person kann gut wirken und trotzdem dringend Hilfe brauchen. Außenwirkung ist kein zuverlässiges Maß für inneres Leid.

## 6. Ursachen und Risikofaktoren

Depression hat meist nicht nur eine Ursache. Häufig wirken mehrere Faktoren zusammen. Dazu können Veranlagung, frühere Belastungen, anhaltender Stress, Verlust, Einsamkeit, körperliche Erkrankungen, hormonelle Veränderungen, Medikamente, Suchtmittel, Schlafprobleme, Überforderung oder fehlende Unterstützung gehören.

Das bedeutet nicht, dass Betroffene selbst schuld sind. Es bedeutet auch nicht, dass alles schon festgelegt ist. Ursachen zu verstehen kann helfen, passende Hilfe zu finden. Manchmal braucht es medizinische Abklärung. Manchmal braucht es Psychotherapie. Manchmal braucht es Entlastung im Alltag, soziale Unterstützung, Schutz vor Überforderung oder eine Kombination aus mehreren Dingen.

### 6.1 Häufige Risikofaktoren

Depressionen oder andere psychische Erkrankungen in der eigenen Vorgeschichte oder Familie.

Lange Überlastung, dauerhafter Schlafmangel oder chronischer Stress.

Verluste, Trennung, Einsamkeit oder schwere Konflikte.

Traumatische Erfahrungen oder anhaltende Unsicherheit.

Körperliche Erkrankungen, Schmerzen oder hormonelle Veränderungen.

Alkohol, Drogen oder Medikamente, die Stimmung und Schlaf beeinflussen können.

### 6.2 Körperliche Abklärung

Manche körperlichen Probleme können depressive Beschwerden verstärken oder ähnlich wirken. Dazu gehören zum Beispiel Schilddrüsenprobleme, Blutarmut, Vitaminmangel, chronische Entzündungen, Schmerzen, Schlafapnoe oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Eine ärztliche Abklärung kann deshalb wichtig sein, besonders wenn Beschwerden neu auftreten, stark sind oder sich körperlich deutlich zeigen.

### Entlastende Einordnung

Eine Ursache zu suchen bedeutet nicht, Schuld zu suchen. Es bedeutet: Wir nehmen ernst, dass Körper, Psyche und Lebensumstände zusammenwirken.

## 7. Professionelle Hilfe und Behandlung

Depression ist behandelbar. Behandlung bedeutet nicht, dass es sofort leicht wird. Es bedeutet, dass niemand mit dieser Last allein bleiben muss. Je nach Situation können Psychotherapie, ärztliche Begleitung, Medikamente, Gruppenangebote, Krisendienste, Klinik, Tagesklinik, Beratungsstellen, soziale Unterstützung und alltagspraktische Entlastung eine Rolle spielen.

### 7.1 Psychotherapie

Psychotherapie kann helfen, Muster zu verstehen und neue Schritte zu üben. Es kann um Gedanken, Gefühle, Verhalten, Beziehungen, Selbstwert, alte Verletzungen, Grenzen, Aktivierung oder Umgang mit Krisen gehen. Therapie ist kein Gespräch, in dem man perfekt funktionieren muss. Man darf unsortiert, müde, traurig, beschämt oder still sein.

### 7.2 Ärztliche Hilfe und Medikamente

Hausärztinnen, Hausärzte, Psychiaterinnen und Psychiater können Beschwerden einschätzen, körperliche Ursachen prüfen und über Behandlungsmöglichkeiten sprechen. Antidepressiva können für manche Menschen hilfreich sein. Sie müssen sorgfältig besprochen und begleitet werden. Sie passen nicht für jede Person gleich. Fragen zu Wirkung, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Absetzen gehören in ärztliche Hände.

### 7.3 Wenn Hilfe schwer erreichbar ist

Wartezeiten können entmutigend sein. Trotzdem lohnt es sich, mehrere Wege gleichzeitig zu prüfen: Hausarztpraxis, psychotherapeutische Sprechstunde, Terminservicestelle, psychiatrische Praxis, Beratungsstelle, sozialpsychiatrischer Dienst, Klinikambulanz, Krisendienst vor Ort oder vertraute Menschen, die beim Telefonieren helfen. Wer kaum Kraft hat, darf Hilfe beim Hilfe-Suchen brauchen.

### 7.4 Vorbereitung auf ein erstes Gespräch

Viele Menschen haben Angst vor dem ersten Gespräch. Sie denken, sie müssten alles genau erklären können. Das stimmt nicht. Es reicht, ehrlich zu beschreiben, was im Alltag nicht mehr gut geht. Man darf auch sagen: Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll. Fachpersonen sind daran gewöhnt, dass Menschen in Belastung unsortiert sprechen.

Hilfreich kann eine kurze Notiz sein. Sie muss nicht schön sein. Sie kann Stichpunkte enthalten: Seit wann geht es mir schlechter? Was hat sich bei Schlaf, Essen, Energie, Arbeit, Schule, Haushalt oder Beziehungen verändert? Gibt es Suizidgedanken? Gibt es Alkohol, Drogen oder Medikamente, die eine Rolle spielen könnten? Was macht mir am meisten Angst?

#### Notizzettel für Hilfe

Meine drei schwersten Beschwerden sind: ...  
Das schaffe ich im Alltag kaum noch: ...  
Das macht mir Sorgen: ...  
Das hat mir früher etwas geholfen: ...  
Diese Frage möchte ich stellen: ...

## 7.5 Wenn man Hilfe ablehnt und trotzdem Hilfe braucht

Manche Betroffene sagen: Es bringt sowieso nichts. Oder: Ich will niemandem zur Last fallen. Oder: So schlimm ist es nicht. Das kann echte Überzeugung sein, aber auch Teil der Depression. Hoffnungslosigkeit macht Hilfe unsichtbar. Scham macht Hilfe peinlich. Erschöpfung macht Hilfe organisatorisch zu groß.

Dann kann eine Zwischenlösung helfen. Nicht: Ich muss mein ganzes Leben verändern. Sondern: Ich lasse eine Person wissen, dass es schwer ist. Ich vereinbare einen Termin. Ich bitte um Begleitung. Ich speichere eine Krisennummer. Ich sage in der Hausarztpraxis nur: Ich glaube, ich bin depressiv und brauche Hilfe.

### Bei Gefahr

Wenn du Angst hast, dir etwas anzutun, oder nicht sicher bist, ob du die nächsten Stunden allein sicher bleibst: Bitte sofort 112 rufen, in eine Notaufnahme gehen oder eine Person bitten, bei dir zu bleiben. Das ist kein Übertreiben. Es ist Schutz.

## 8. Alltag in kleinen Schritten

Bei Depression sind gute Ratschläge oft zu groß. Mach Sport, räum auf, triff Menschen, denk positiv: Das kann wie eine Wand wirken. Hilfreicher sind kleine, konkrete Schritte, die nicht beweisen müssen, dass alles gut ist. Sie sollen nur ein wenig Halt geben.

Ein kleiner Schritt ist nicht wertlos, weil er klein ist. Bei sehr wenig Energie kann ein Glas Wasser, ein geöffnetes Fenster, eine gewaschene Tasse oder eine beantwortete Nachricht viel sein. Das Ziel ist nicht Perfektion. Das Ziel ist ein wenig mehr Sicherheit und Versorgung.

### 8.1 Die kleinste Version einer Aufgabe

Große Aufgabe	Kleinere Version	Noch kleinere Version
Duschen	Gesicht und Achseln waschen	Feuchtes Tuch benutzen
Kochen	Eine einfache warme Mahlzeit	Brot, Joghurt, Banane oder Suppe
Wohnung aufräumen	Eine Fläche freimachen	Drei Dinge in einen Korb legen
Nachrichten beantworten	Eine kurze Antwort	Nur ein Zeichen: Ich lebe, antworte wann anders

### 8.2 Aktivierung ohne Druck

Bei Depression wartet man oft auf Motivation. Doch Motivation kommt manchmal erst nach einer winzigen Bewegung. Das heißt nicht: Zwing dich hart. Es heißt eher: Wähle einen so kleinen Schritt, dass er eine Chance hat. Danach darf Schluss sein.

Timer auf drei Minuten stellen.

Nur anfangen, nicht fertig werden müssen.

Aufgaben sichtbar machen, statt sie im Kopf zu halten.

Nach jedem Schritt kurz wahrnehmen: Das war ein Schritt.

Erholung nicht als Belohnung sehen, sondern als Teil der Versorgung.

### 8.3 Essen, Trinken und Körper

Wenn alles schwer ist, werden Grundbedürfnisse schnell unsichtbar. Hunger, Durst, Kälte, Schmerzen und Schlafmangel können depressive Gedanken verstärken. Deshalb sind Körperfragen nicht banal. Sie sind Basis.

#### Mini-Check

Habe ich heute getrunken? Habe ich etwas gegessen? Ist mir kalt? Habe ich Schmerzen? Brauche ich Licht, Ruhe oder frische Luft? Muss ich eine Tablette nach Plan nehmen? Eine dieser Fragen reicht für den Anfang.

### 8.4 Morgen, Abend und Übergänge

Viele Betroffene erleben bestimmte Tageszeiten als besonders schwer. Der Morgen kann sich anfühlen wie ein Berg. Der Abend kann Grübeln verstärken. Übergänge können Kraft kosten: vom Bett ins Bad, von der Wohnung nach draußen, vom Wochenende in die Woche, von Arbeit zu Ruhe. Solche Übergänge sind echte Aufgaben.

Moment	Was schwer sein kann	Kleine Hilfe
Morgen	Aufstehen, Licht, erster Gedanke, Körper schwer	Wasser bereitstellen, Vorhang öffnen, nur bis ins Bad denken
Nachmittag	Energie fällt, Aufgaben stauen sich	Eine Sache wählen, Rest sichtbar parken
Abend	Grübeln, Schuldgefühl, Einsamkeit	Gedanken notieren, Licht dimmen, kurze sichere Routine
Übergang	Starten fühlt sich unmöglich an	Nur den nächsten Ort erreichen, nicht die ganze Aufgabe lösen

Eine Routine muss nicht perfekt sein. Sie darf sehr klein sein. Manchmal ist eine gute Abendroutine nur: Glas Wasser, Zähne putzen, Handy weglegen, Licht aus. Wenn das nicht geht, ist auch die halbe Routine ein Anfang.

## 9. Arbeit, Schule und Pflichten

Depression macht Pflichten schwerer. Das kann besonders beschämend sein, weil Arbeit, Schule, Ausbildung, Haushalt oder Familie oft mit Selbstwert verbunden sind. Viele Betroffene denken: Wenn ich ausfalle, enttäusche ich alle. Wenn ich etwas sage, werde ich nicht ernst genommen. Wenn ich nichts sage, geht es nicht weiter.

### 9.1 Wenn Leistung täuscht

Manche Menschen leisten lange weiter, bis gar nichts mehr geht. Sie schaffen Fristen, lächeln in Besprechungen, schreiben gute Arbeiten oder kümmern sich um andere. Dabei zahlen sie

innerlich einen hohen Preis. Eine Lösung ist nicht nur dann gut, wenn eine Aufgabe erledigt wird. Sie muss auch tragbar sein.

## 9.2 Mögliche Entlastungen

Aufgaben schriftlich sammeln und nach Dringlichkeit sortieren.

Mit einer vertrauten Person den ersten Schritt festlegen.

Telefonate durch E-Mail ersetzen, wenn Telefonieren kaum geht.

Arbeitsunfähigkeit ärztlich besprechen, wenn die Belastung zu hoch ist.

Bei Schule, Ausbildung oder Studium nach Beratungsangeboten fragen.

Wichtige Fristen nicht allein im Kopf behalten.

## 9.3 Gespräche über Grenzen

Man muss nicht jede Diagnose oder jedes Detail offenlegen. Manchmal reicht: Ich bin gesundheitlich belastet und brauche eine klare Priorisierung. Oder: Ich kann im Moment nicht alles leisten und kläre medizinische Unterstützung. Wer unsicher ist, kann solche Gespräche vorher mit einer Beratungsstelle, Ärztin, Therapeutin oder vertrauten Person vorbereiten.

## 9.4 Wenn Pflichten nicht warten

Manche Aufgaben verschwinden nicht, nur weil jemand krank ist. Rechnungen, Termine, Kinder, Haustiere, Anträge oder Abgaben können Druck machen. Dann hilft oft nicht die Frage: Wie bekomme ich alles hin? Hilfreicher ist: Was ist heute wirklich sicherheitswichtig, was ist dringend, was kann warten, und wobei brauche ich Hilfe?

Art der Aufgabe	Beispiel	Nächster kleiner Schritt
Sicherheit	Medikamente, Essen, Kind abholen, akute Krise	Sofort Unterstützung holen oder Aufgabe an eine sichere Person geben.
Frist	Brief, Rechnung, Krankmeldung, Antrag	Umschlag öffnen, Foto machen, eine Person um Sortierhilfe bitten.
Alltag	Wäsche, Küche, Einkauf	Nur die kleinste brauchbare Version erledigen.
Wunsch	Perfekt aufräumen, alles nachholen, niemanden enttäuschen	Bewusst verschieben. Gesund werden braucht Platz.

Wer depressiv ist, braucht oft eine Erlaubnis, unperfekt zu priorisieren. Nicht alles muss heute gelöst werden. Manchmal ist der wichtigste Schritt, eine Sache nicht mehr allein zu tragen.

### Merksatz

Grenzen sind nicht erst erlaubt, wenn man zusammenbricht. Entlastung darf früher beginnen.

# 10. Was Angehörige tun können

Angehörige fühlen sich oft hilflos. Sie wollen helfen, wissen aber nicht wie. Manche werden ungeduldig, weil scheinbar nichts wirkt. Manche haben Angst, etwas Falsches zu sagen. Manche übernehmen sehr viel und verlieren dabei die eigenen Grenzen. Unterstützung braucht deshalb beides: Mitgefühl für die betroffene Person und Selbstschutz für das Umfeld.

## 10.1 Grundhaltung

Nimm die Not ernst, auch wenn du sie nicht vollständig verstehst.

Vermeide Sätze, die Schuld oder Druck erhöhen.

Biete konkrete Hilfe an, nicht nur allgemeine Hilfe.

Bleib freundlich klar, wenn Sicherheit gefährdet ist.

Hole dir selbst Unterstützung, wenn dich die Situation überfordert.

## 10.2 Konkrete Hilfe

Situation	Mögliche Unterstützung
Die Person antwortet nicht.	Kurze Nachricht ohne Druck: Du musst nicht antworten. Ich bin da.
Der Haushalt kippt.	Eine kleine konkrete Aufgabe übernehmen: Müll mitnehmen, Einkauf bringen, Wäsche starten.
Hilfe suchen ist zu schwer.	Gemeinsam Telefonnummern sammeln, daneben sitzen, beim Formulieren helfen.
Die Person hat Suizidgedanken.	Nicht allein lassen, direkt nach Sicherheit fragen, professionelle Hilfe holen, bei akuter Gefahr 112.

## 10.3 Sätze, die helfen können

Ich glaube dir, dass es schwer ist.

Du musst mir nichts beweisen.

Was wäre heute eine kleine Entlastung?

Ich kann mit dir zusammen Hilfe suchen.

Ich bleibe ruhig, aber ich nehme Gefahr ernst.

## 10.4 Was Angehörige vermeiden sollten

Vermeide Vergleiche, Vorwürfe und schnelle Lösungen. Sätze wie Andere schaffen das auch, Du musst nur wollen oder Du hast doch keinen Grund können Scham verstärken. Auch ständiges Kontrollieren kann schwierig sein. Besser ist eine klare, respektvolle Absprache: Wann melden wir uns? Was tun wir, wenn es gefährlich wird? Wer kann zusätzlich unterstützen?

## 10.5 Grenzen für Angehörige

Unterstützung bedeutet nicht, alles allein zu tragen. Angehörige dürfen erschöpft, traurig, wütend oder ratlos sein. Das macht sie nicht lieblos. Wichtig ist, diese Gefühle nicht als Druck

bei der betroffenen Person abzuladen. Auch Angehörige brauchen Menschen, mit denen sie sprechen können.

Hilfreich ist ein Unterstützungsnetz. Eine Person kann nicht gleichzeitig Partner, Krisendienst, Therapeutin, Arzt, Haushaltshilfe und dauernde Aufsicht sein. Je mehr Verantwortung verteilt wird, desto eher bleibt Hilfe tragfähig.

### Eigene Grenze

Ein klarer Satz kann lauten: Ich bin da und nehme dich ernst. Ich kann heute bis 20 Uhr bei dir bleiben. Danach brauchen wir weitere Hilfe, damit du sicher bist und ich nicht allein verantwortlich bin.

## 11. Warnsignale und Krise

Depression kann gefährlich werden. Suizidgedanken sind ein ernstes Warnsignal. Sie bedeuten nicht automatisch, dass jemand sterben will. Manchmal bedeuten sie: Ich halte diesen Zustand nicht mehr aus. Trotzdem brauchen solche Gedanken Aufmerksamkeit und Schutz.

### 11.1 Warnsignale

Gedanken, nicht mehr leben zu wollen.

Gedanken, sich etwas anzutun.

Das Gefühl, für andere nur noch eine Last zu sein.

Abschiednehmen, Verschenken wichtiger Dinge oder plötzliches Ordnen persönlicher Angelegenheiten.

Starke Hoffnungslosigkeit: Es wird nie besser.

Sehr viel Alkohol, Drogen oder riskantes Verhalten.

Plötzliche Ruhe nach starker Verzweiflung, wenn unklar ist, warum sie eintritt.

### 11.2 Direkt fragen darf helfen

Viele Menschen haben Angst, Suizid direkt anzusprechen. Doch eine klare Frage kann entlasten: Denkst du daran, dir etwas anzutun? Oder: Bist du gerade sicher? Solche Fragen pflanzen den Gedanken nicht ein. Sie öffnen eine Tür, damit die Person nicht allein damit bleibt.

### 11.3 Ein einfacher Sicherheitsplan

#### Sicherheitsplan

Woran merke ich, dass es gefährlich wird?

Welche Person kann ich sofort kontaktieren?

Wo kann ich hingehen, damit ich nicht allein bin?

Was muss aus meiner Nähe entfernt oder gesichert werden?

Welche Nummern stehen sichtbar bereit: 112, 116117, TelefonSeelsorge?

## Sofort handeln

Bei akuter Gefahr zählt Sicherheit, nicht perfekte Formulierung. Rufe 112, gehe in eine Notaufnahme oder bitte eine andere Person, bei dir zu bleiben und Hilfe zu holen.

# 12. Rückfallvorsorge

Wenn es besser wird, ist es hilfreich, nicht alles sofort wieder voll zu belasten. Besserung braucht Stabilität. Viele Menschen wollen verlorene Zeit aufholen. Das ist verständlich, kann aber zu viel werden. Rückfallvorsorge bedeutet: Warnzeichen kennen, Unterstützung halten und den Alltag nicht nur nach Leistung planen.

## 12.1 Eigene Frühzeichen

Bereich	Mögliche Frühzeichen	Hilfreiche Reaktion
Schlaf	Frühes Erwachen, Grübeln, sehr viel Schlaf	Rhythmus vereinfachen, ärztlich oder therapeutisch ansprechen
Kontakt	Nachrichten vermeiden, Treffen absagen	Eine sichere Person informieren, kurze Kontaktform wählen
Denken	Alles wirkt sinnlos, harte Selbstabwertung	Gedanken markieren, nicht allein entscheiden
Körper	Schwere, Appetitveränderung, Schmerzen	Grundversorgung prüfen, medizinisch abklären bei deutlicher Veränderung

## 12.2 Was stabilisieren kann

Regelmäßige Termine mit professioneller Hilfe, wenn sie vereinbart sind.

Ein realistischer Tagesrahmen, nicht zu voll und nicht völlig leer.

Ein oder zwei Menschen, die Warnzeichen kennen dürfen.

Schlaf, Essen, Bewegung und Licht als Basis, nicht als Pflichtprogramm.

Frühe Entlastung, bevor alles kippt.

# 13. Kleine Arbeitsblätter

## 13.1 Energie-Ampel

Stufe	Woran ich es merke	Was helfen kann
Grün	Ich kann denken, planen und reagieren.	Normale Aufgaben, Pausen einplanen, nicht alles auf einmal.
Gelb	Alles wird langsamer, lauter, schwerer oder gereizter.	Aufgaben verkleinern, Reize senken, Essen und Trinken prüfen.

Stufe	Woran ich es merke	Was helfen kann
Rot	Ich bin nicht sicher, verzweifelt oder kaum handlungsfähig.	Nicht allein bleiben, Hilfe holen, Krisenplan nutzen, bei Gefahr 112.

## 13.2 Satz zum Weitergeben

Mir geht es gerade nicht gut. Ich brauche keine langen Ratschläge. Hilfreich wäre: eine kurze Nachricht ohne Druck, praktische Hilfe bei einer kleinen Aufgabe oder Unterstützung dabei, professionelle Hilfe zu erreichen.

## 14. Glossar

<b>Depression</b>	Psychische Erkrankung, die Stimmung, Interesse, Antrieb, Denken, Schlaf, Körper und Selbstwert stark beeinflussen kann.
<b>Anhedonie</b>	Deutlich verminderte Fähigkeit, Freude oder Interesse zu spüren.
<b>Antrieb</b>	Innere Kraft, eine Handlung zu beginnen und fortzusetzen.
<b>Psychotherapie</b>	Professionelle Behandlung mit Gesprächen und Übungen, die seelische Beschwerden verstehen und verändern helfen soll.
<b>Antidepressiva</b>	Medikamente, die bei Depression helfen können. Sie gehören in ärztliche Begleitung.
<b>Suizidgedanken</b>	Gedanken daran, nicht mehr leben zu wollen oder sich etwas anzutun. Sie sind immer ernst zu nehmen.
<b>Krise</b>	Zustand, in dem eine Person sich nicht mehr ausreichend sicher, stabil oder handlungsfähig fühlt.
<b>Rückfallvorsorge</b>	Plan für Warnzeichen, Hilfe und Entlastung, damit eine Verschlechterung früh erkannt wird.

## 15. Quellen und weiterführende Informationen

Die folgenden Quellen wurden zur fachlichen Orientierung genutzt. Dieses Handbuch ist frei formuliert und ersetzt keine persönliche Beratung.

gesund.bund.de: Depression. <https://gesund.bund.de/depression>

World Health Organization: Depressive disorder. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

National Institute of Mental Health: Depression. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>

NICE Guideline NG222: Depression in adults: treatment and management. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222>

116117: Ärztlicher Bereitschaftsdienst und Terminservice. <https://www.116117.de>

TelefonSeelsorge: Hilfe per Telefon, Chat und Mail. <https://www.telefonseelsorge.de>

**Krisennummern**

Akute Gefahr: 112. Dringender medizinischer Bedarf außerhalb normaler Praxiszeiten: 116117. TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123.