

münchener  
bündnis  
gegen

**DEPRESSION**



Wenn der Mensch  
neben dir  
depressiv ist

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

Informationen über die Krankheit

Depression ist behandelbar

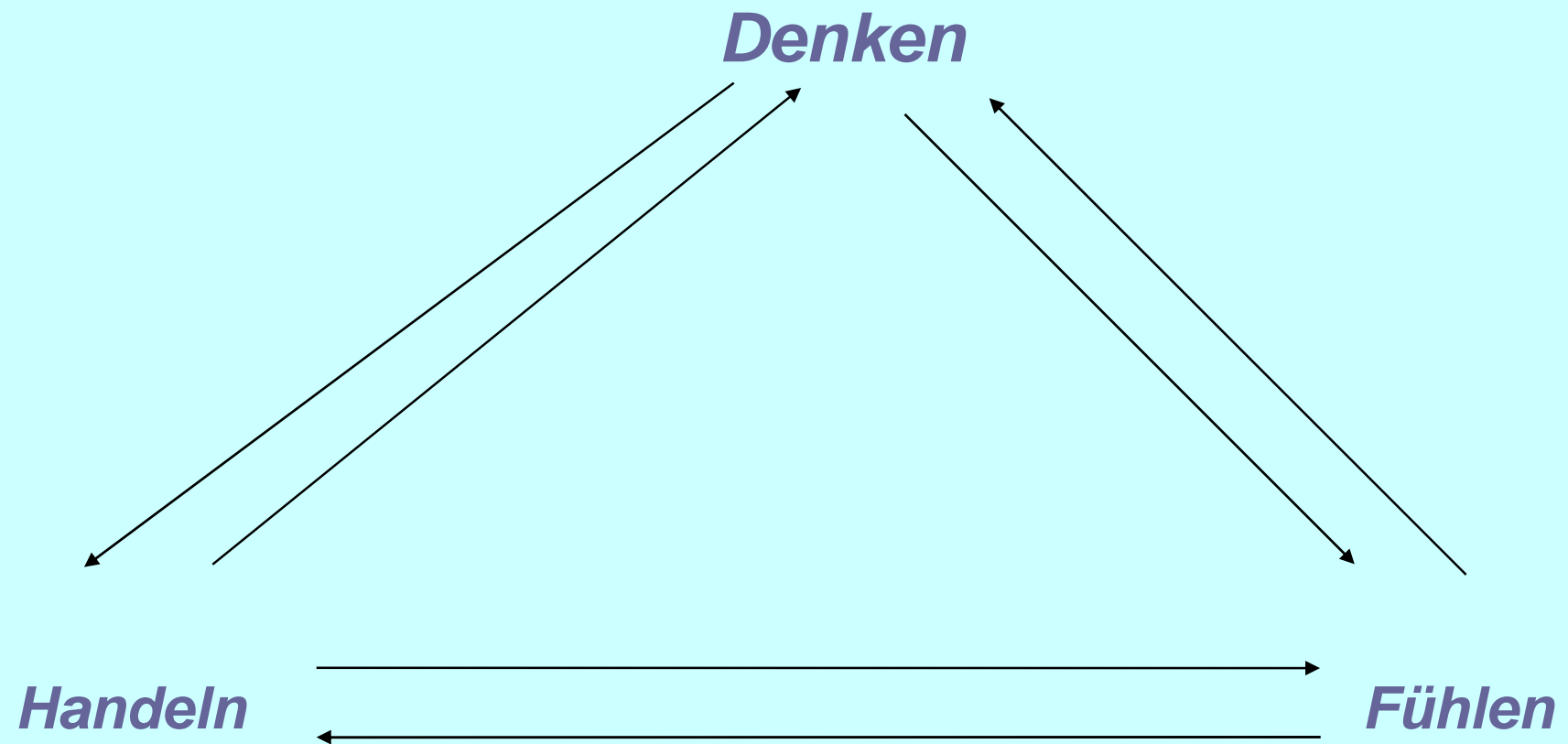
Umgang mit depressiven Menschen

Hilfen

Selbstfürsorge

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

## Informationen über die Krankheit



Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

## Informationen über die Krankheit

### ***Welche Ursachen gibt es?***

- ***Anfälligkeit/Verletzbarkeit***
- ***Belastung / Stress***

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

Informationen über die Krankheit

Depression ist behandelbar

Umgang mit depressiven Menschen

Hilfen

Selbstfürsorge

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

## Depressionen sind behandelbar

### *Diagnose*

*Welche Behandlung ist die richtige?*

*Therapieversuche durch Angehörige*

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

## Depressionen sind behandelbar

### ***Krisenplan***

- *Frühwarnsignale*
- *Bewältigungsstrategien*
- *Vertrauensperson*
- *professionelle Hilfe in Anspruch nehmen*

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

Informationen über die Krankheit

Depression ist behandelbar

Umgang mit depressiven Menschen

Hilfen

Selbstfürsorge

münchner  
bündnis  
gegen

**DEPRESSION**



Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

## Umgang mit depressiven Menschen

### ***Was ist nicht hilfreich?***

- ***Appelle***
- ***Kritik oder Schuldzuweisungen***
- ***Depression persönlich nehmen***

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

## Umgang mit depressiven Menschen

### ***Was ist hilfreich?***

- ***Sicherheit und Gelassenheit vermitteln***
- ***ermutigen, Hoffnung vermitteln***
- ***gemeinsame Aktivitäten***
- ***sorgsamer Gesprächsstil***

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

Informationen über die Krankheit

Depression ist behandelbar

Umgang mit depressiven Menschen

Hilfen

Selbstfürsorge

münchener  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**



Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

## Hilfen

### ***Wo finden Sie Hilfe?***

→ ***im Notfall***

→ ***längerfristig***

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

## Hilfen

### ***Hilfen im Notfall:***

→ ***Krisendienst Psychiatrie München***

→ ***Psychiatrisches Krisenzentrum Atriumhaus***

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

## Hilfen

### ***Längerfristige Hilfen:***

- ***Selbsthilfegruppen (Angehörige)***
- ***Sozialpsychiatrische Dienste***
- ***Ehe-, Familien- und Lebensberatung***

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

Informationen über die Krankheit

Depression ist behandelbar

Umgang mit depressiven Menschen

Hilfen

Selbstfürsorge

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

## Selbstfürsorge

- ***Eigene Bedürfnisse  
im Blick behalten***
- ***Entlastung für sich***

Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

## Selbstfürsorge

***“Ich verstehe unter Selbstfürsorge einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse“***

*Luise Reddemann 2005*

münchner  
bündnis  
gegen

**DEPRESSION**

