mentale hilfe

ARBEITSHEFT FÜR DEINE WARTEZEIT

Depressionen

Verstehen. Gedanken ordnen. *Kleine Schritte finden.*

Ein Begleiter mit verständlichen Erklärungen,
Reflexionsfragen und Platz für deine Gedanken.



Du musst nicht alles auf einmal schaffen.

FÜR ERWACHSENE AB 18 JAHREN

Ausgabe 1.0 · September 2026
Von Betroffenen für Betroffene · Dennis Ringenbach

ORIENTIERUNG

Dein Weg durch das Heft.

Wähle ein Kapitel oder ein Arbeitsblatt. Ausführliches Hintergrundwissen ist freiwillig.

01 **Verstehen** **05-23**
Grundlagen, Körpergrafik, Prävention und zwei Beispiele.

02 **Anzeichen erkennen** **24-27**
Veränderungen wahrnehmen und beschreiben.

03 **Gedanken aufschreiben** **28-32**
Gefühle und Gedanken in Worte fassen.

04 **Im Alltag ausprobieren** **33-48**
Kleine Schritte und direkt nutzbare Vorlagen.

05 **Gespräche vorbereiten** **49-54**
Termine, Fragen und Notizen sortieren.

06 **Unterstützung finden** **55-59**
Anlaufstellen und dein persönlicher Hilfeplan.

Du möchtest einfach anfangen? Drei Einstiege: Seite 2. Tagesplan: Seite 38.
Wenn du jetzt Hilfe brauchst: Kontakte auf Seite 4.
Vorbeugung: Seite 14-16 · **Erste Schritte bei Grübeln:** Seite 17-21.
Quellen und Hinweise: Seite 60-64.

01 / VERSTEHEN

Was ist eine Depression?

Mehr als ein schlechter Tag - und nichts, wofür du dich schämen musst.

Traurigkeit, Sorgen und Erschöpfung gehören zum Leben. Bei einer Depression können Niedergeschlagenheit, der Verlust von Interesse oder Freude und ein deutlich verringerter Antrieb über längere Zeit zusammen auftreten. Der Alltag kann dadurch erheblich schwerer werden. Nicht alle Menschen erleben dieselben Beschwerden. [1, 2]

Manche fühlen sich vor allem leer oder abgestumpft. Andere grübeln viel oder merken zunächst körperliche Veränderungen. Auch wenn von außen wenig zu sehen ist, kann die Belastung groß sein. [2]

Bei der fachlichen Einschätzung zählen Art, Dauer und Alltagsfolgen der Beschwerden. Für eine depressive Episode ist üblicherweise bedeutsam, dass mehrere typische Symptome mindestens zwei Wochen bestehen. Das ist keine Wartefrist: Bei starker Belastung solltest du früher Hilfe suchen. Eine Depression kann einmalig oder wiederholt auftreten; ein guter Tag schließt sie nicht aus. [2, 3]

Keine Frage der Willenskraft

Eine Depression ist eine Erkrankung. Aufforderungen wie „Reiß dich zusammen“ werden ihr nicht gerecht. Sich Hilfe zu holen ist angemessen, auch wenn du noch nicht genau weißt, was los ist. [1]

Behandlung ist möglich

Zu den wichtigsten Behandlungen gehören Psychotherapie und, je nach Situation, Medikamente. Welche Unterstützung sinnvoll ist, wird gemeinsam mit einer qualifizierten Fachperson geklärt. Dieses Heft kann das Gespräch vorbereiten. [1]

Für dich: Du brauchst keine fertige Erklärung. Ein Satz wie „Seit einiger Zeit ist vieles deutlich schwerer für mich“ reicht, um ein Gespräch zu beginnen.

Grundlagen: [1], [2] · Links und Hinweise auf Seite 60-64.

01 / VERSTEHEN

Vorbeugung darf entlasten.

Schutzfaktoren stärken, frühe Veränderungen ansprechen und Rückfällen vorbeugen.

Depressionen haben mehrere Einflussfaktoren. Selbstfürsorge kann unterstützen, bietet aber keinen sicheren Schutz. Wer trotz guter Gewohnheiten depressiv wird, hat deshalb nichts falsch gemacht. Prävention soll Handlungsmöglichkeiten eröffnen und darf keine zusätzliche Pflicht werden. [17]

Vor einer Erkrankung: günstige Bedingungen schaffen

Regelmäßige, verträgliche Bewegung, soziale Unterstützung, ein passender Tagesrhythmus und ein Umgang mit Belastungen können die psychische Gesundheit unterstützen. Wie das im Alltag aussieht, hängt von deinen Möglichkeiten ab. Bei fehlenden Ressourcen gehört Hilfe von außen dazu. [17]

Bei ersten Veränderungen: früher Hilfe einbeziehen

Nimm wahr, wenn Freude, Schlaf, Kraft oder Kontakte deutlich anders werden. Du musst keine Schwelle im Selbsttest erreichen. Bei anhaltenden oder zunehmenden Beschwerden ist ein ärztliches Gespräch sinnvoll. Starke Belastung oder Suizidgedanken sind Gründe, früher beziehungsweise umgehend Hilfe zu suchen. [1, 18]

Nach einer Episode: gemeinsam vorsorgen

Wenn du bereits eine Depression erlebt hast, kann Rückfallvorbeugung Teil der weiteren Behandlung sein. Dazu gehören persönliche Frühwarnzeichen, erreichbare Ansprechpersonen und ein gemeinsam vereinbarter Behandlungsplan. Mehr dazu auf Seite 16. [19, 20]

Ein realistischer Anfang: Wähle einen Bereich, in dem Unterstützung fehlen könnte. Zum Beispiel: „Mittags esse ich oft nichts, weil mir die Kraft fehlt.“ Ein möglicher nächster Schritt wäre, jemanden um eine einfache Mahlzeit oder einen gemeinsamen Einkauf zu bitten.

Ein Termin oder ein Gespräch über deine Belastung ist ein konkreter Schritt. Du musst dafür nicht erst alle Übungen beherrschen.

Grundlagen: [1], [17], [18], [19], [20] · Links und Hinweise auf Seite 60-64.

02 / ANZEICHEN ERKENNEN / HINTERGRUNDWISSEN (FREIWILLIG)

Fünf Fragen mit unterschiedlichem Blick.

Bei Bedarf nachlesen. Direkt zum Arbeitsblatt auf Seite 27.

Wofür die Fragen da sind

Die fünf Fragen betrachten Freude, Kraft, Selbstbild, Alltag und Unterstützung. Die Antworten halten deine aktuelle Sicht fest und werden nicht mit Punkten bewertet.

So kannst du damit arbeiten

Beginne mit einer Frage und einem Beispiel. Wiederkehrende Gedanken kannst du wörtlich notieren: So werden sie besprechbar, ohne dass du sie als Tatsachen übernehmen musst.

Ein mögliches Beispiel

„Früher habe ich gern gekocht. Im Moment ist sogar die Entscheidung fürs Abendessen anstrengend. Wenn meine Freundin mit mir isst, fällt es mir etwas leichter.“

Für ein ärztliches oder therapeutisches Gespräch

Markiere bei Bedarf eine Antwort: Was fehlt dir, welche Selbstvorwürfe belasten dich oder welche Hilfe wünschst du dir? Du entscheidest, was du zeigen möchtest.

Wenn das Schreiben dich ins Grübeln bringt, pausiere. Eine Antwort darf auch erst im Gespräch entstehen.

Zum Arbeitsblatt auf Seite 27

02 / ANZEICHEN ERKENNEN / ARBEITSBLATT

Fünf Fragen an dich.

Wofür: Freude, Kraft, Gedanken und Unterstützung in den Blick nehmen.
So geht’s: Beginne mit einer Frage. Ein Beispiel oder Stichworte reichen.
Danach: Wähle eine Antwort für dich oder für dein nächstes Gespräch.

Datum

Was macht mir derzeit weniger Freude als früher?

Wann fühle ich mich besonders erschöpft oder innerlich leer?

Welche Gedanken über mich selbst tauchen immer wieder auf?

Was kommt gerade zu kurz, weil mir die Kraft fehlt?

Bei wem oder wodurch fühle ich mich wenigstens etwas unterstützt?

Wenn Schreiben das Grübeln verstärkt, lege das Heft beiseite. Du kannst eine Frage später auch gemeinsam mit jemandem besprechen.

Mehr Hintergrund (freiwillig): Seite 26