

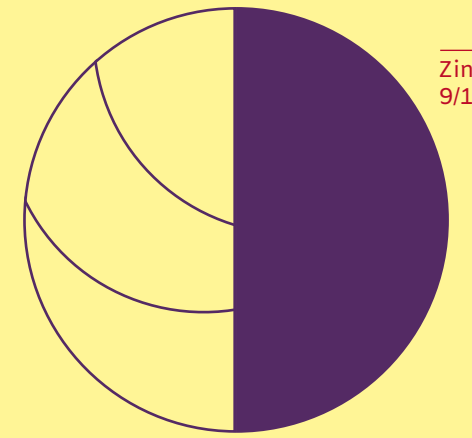
16-20% aller Menschen erleben im Laufe ihres Lebens mind. einmal eine Depression oder eine chronisch depressive Verstimmung*

Depressionen

5,3 Mio. der Deutschen zwischen 18 und 79 erkranken im Laufe eines Jahres an einer Depression.*

YOU ARE NOT ALONE

Depressionen



SAFE THE DANCE

safethedance.de

WICHTIG — i

Depressionen sind gut erforscht und es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten! Da Hoffnungslosigkeit und Motivationsverlust zu den Symptomen der Depression gehören, ist es für Betroffene häufig besonders schwer, sich Hilfe zu holen oder sich überhaupt vorzu- stellen, ihnen könne wirklich geholfen werden.

Depressionen sind gut erforscht und es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten!

auszeichnet. verminderte Fähigkeit, Freude zu empfinden oder das Gefühl von Leere, Hoffnungslosigkeit, Interessensverlust, Energiemangel und eine die sich durch anhaltende und tiefe Traurigkeit Eine Depression ist eine psychische Erkrankung,

WAS IST EINE DEPRESSION?

SAFE THE DANCE ist eine Agentur für Awareness, Inklusion und Diversity. Unser Ziel ist eine inklusive Gesellschaft, die sich klar gegen Grenzverletzungen und Diskriminierung positioniert und in der betroffene Personen Unterstützung und Solidarität erfahren. Durch Schulungen und Ressourcen, Vorträge und Workshops sowie Events zum Thema versuchen wir notwendiges Wissen für alle leicht zugänglich zu machen. Wir glauben, dass der Fokus auf die positiven Aspekte von Safer Spaces und Awareness, wie das Anerkennen der Bedürfnisse und Grenzen jeder einzelnen Person, dazu beitragen wird nachhaltig Veränderungen zu bewirken.

Kontakt: info@safethedance.de

Sounds of Change wird gefördert von:

gefördert von der
Landeshauptstadt München
Kulturreferat

INITIATIVE MUSIK

POPP BOARD

Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien

- Symptome:**
- Niedergeschlagenheit und andauernde Traurigkeit
 - Verlust von Interesse und Freude
 - Schlafstörungen
 - Antriebsmangel
 - Verminderte Konzentration & Entscheidungsfähigkeit
 - Schuldgefühle und vermindertes Selbstwertgefühl
 - Suizidgedanken
 - Appetitverlust
- Die Schwere, Dauer und die Anzahl der depressiven Episoden treten in Phasen auf. Symptome sind unterschiedlich. Die meisten**

SUPPORT UND ANLAUFSTELLEN

- Deutsche Depressionshilfe***
WEB deutsche-depressionshilfe.de
- Freunde fürs Leben***
WEB frnd.de
- Telefonseelsorge**
TEL 0800 1110111 oder 0800 1110222
WEB telefonseelsorge.de
- Hausärztin**
- Kassenärztliche Vereinigung**
Patientenservice: 116 117
WEB 116117-termine.de
Arzt- und Psychotherapeutensuche

*Quellen: suizidpraevention.de/infotothek/flyer
neurologen-und-psihiater-im-netz.org

- Symptome:**
- Ungleichgewicht im Gehirn zu korrigieren und Antidepressiva können helfen, das chemische
 - Antidepressiva können helfen, das chemische
 - Ungleichgewicht im Gehirn zu korrigieren und Antidepressiva können helfen, das chemische
- Therapie**
- Therapien zielen darauf ab, negative Denkmuster zu identifizieren, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln und die Lebensqualität zu verbessern.
- Medikamente**
- Antidepressiva können helfen, das chemische

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

WIE KANN ICH ES ANSPRECHEN, WENN ICH MIR SORGEN MACHE?

„Mir ist aufgefallen, dass Du Dich in letzter Zeit sehr zurückziehst. Ich mache mir Sorgen“

- Geeigneten Ort finden und sich Zeit nehmen
- Ich-Botschaften senden und die eigene Sorge ausdrücken
- Sichtbare Veränderungen im Verhalten benennen anstatt zu mutmaßen, wie es der anderen Person geht
- Nicht um Erklärung bitten, keinen Druck machen
- Akzeptieren, wenn Hilfe zunächst nicht angenommen wird (aber weiterhin signalisieren, dass man da ist)



Self check:

Biete nur Hilfe an, die Du auch leisten kannst und die im Rahmen Deiner Möglichkeiten liegen. Für viele Betroffene ist es hilfreich, wenn ihnen bei der Such nach professioneller Unterstützung geholfen wird.

Was ist eine Depression?

Was ist eine Depression?