

Sieben
Lügen,
die dir eine
Depression
erzählt

DINAH-KRISTIN
BERGER

Aus der verzerrten Wahrnehmung
aussteigen und neuen Mut fassen

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Viola Schmid

Lektorat: Imke Rötger

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

Das Quellenverzeichnis können Sie unter diesem Link abrufen:

<https://erklaerungsnot.org/literaturhinweise/>



 ISBN 978-3-8338-9344-5

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Illustrationen: GU/Pia Bubbles

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9344 06_2024_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

EINLEITUNG

Die Depression zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Sie kann jeden treffen, unabhängig vom Alter, Geschlecht, der Hautfarbe, dem sozialen Status oder irgendwelchen anderen Merkmalen. Die Depression ist eine unsichtbare Erkrankung, und sie hat nichts mit schlechter Laune oder einem vorübergehenden Stimmungstief zu tun. Sie ist das Gefühl von tiefer Hoffnungslosigkeit, die Unfähigkeit zu fühlen, der Glaube, nicht mehr dazuzugehören. Sie nimmt einem die Freude und dem Leben die Farben und führt zu einer bleiernen Erschöpfung, die selbst Schlaf nicht lindern kann.

Wenn du dieses Buch gekauft oder geschenkt bekommen hast, weißt du vermutlich, wovon ich spreche. Ich brauche nicht um den heißen Brei herumzureden. Du weißt, welche massiven Auswirkungen die Erkrankung auf dein Leben haben kann. Die Depression zweifelt deinen Wert an, deine Talente und Fähigkeiten. Während andere Menschen lachen und ihre Ziele verfolgen, fühlt sich dies unerreichbar weit weg für dich an. Manchmal fühlt es sich nicht einmal mehr in Ordnung an, am Leben zu sein.

Wenn du in einer depressiven Episode steckst, dann erzählt dir dein Gehirn möglicherweise Lügen. Viele Lügen. Alles, was du einmal über dich und die Welt gedacht hast, ist plötzlich infrage gestellt oder bis zur Unkenntlichkeit verzerrt.

Verstehen mindert den Druck und entlastet

In meiner Arbeit mit Patient:innen und deren Angehörigen erlebe ich immer wieder, wie stark die Depression in das Leben von Betroffenen eingreift und wie wenig Wissen über das Wesen der Erkrankung existiert. Auf meinem Instagram-Account @erklaerungsnot schreibe ich daher regelmäßig

über psychologische Themen. Es ist mein Ziel, aufzuklären und zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen in der Bevölkerung beizutragen. In Erklärungsnot zu sein bedeutet, Druck zu verspüren, einen Sachverhalt darzulegen oder klarzustellen. Und genau das ist der Ausgangspunkt und die Motivation für meine Arbeit. Ich möchte die Erklärungsnot von Menschen mit psychischen Erkrankungen mindern und durch die einfühlsame Vermittlung von Wissen Gespräche erleichtern sowie Betroffenen und Angehörigen einen neuen Zugang ermöglichen.

Daher habe ich auch beschlossen, die Stimmen von Betroffenen zu Wort kommen zu lassen. So wirst du im Buch immer wieder auf Erfahrungen und Strategien treffen, die andere Betroffene mit mir geteilt haben.

Dieses Buch ist für alle Menschen mit Depressionen geschrieben, die sich immer wieder unverstanden fühlen, sei es von der Gesellschaft, von Bekannten oder sogar von sich selbst. Es richtet sich an diejenigen, die an sich zweifeln und statt gut gemeinter Ratschläge eine Umarmung gebrauchen können.

Du bist nicht, was die Lügen einer Depression behaupten

Die Depression macht dich nicht zu einem schlechten Menschen. Du bist nicht faul oder irgendwie falsch. Du hast eine Erkrankung, die du dir nicht selbst ausgesucht hast. Es ist nicht deine Schuld. Ich spreche in diesem Buch daher auch nicht von »depressiven Menschen« oder, schlimmer, von den »Depressiven«, sondern von »Menschen mit Depressionen« oder »an Depression erkrankten Menschen«. Durch diesen achtsamen Sprachgebrauch möchte ich sicherstellen, dass du als Mensch hinter der Erkrankung gesehen wirst – auch von dir selbst. Die Depression ist Teil deines Lebens, du bist jedoch noch so viel mehr. Du hast

noch viele andere Seiten, die du beim Lesen dieses Buches (wieder-)entdecken kannst.

Da deine Konzentration durch die Erkrankung vielleicht gerade begrenzt ist, sind die Texte kurz gehalten.

Du musst dieses Buch nicht am Stück lesen, du kannst es immer wieder beiseitelegen und weiterlesen, wenn dir danach ist.

Bist du Angehörige:r einer Person mit Depressionen, so erhältst du hier Einblick in ihre Gefühlswelt und ihr Erleben. Du kannst erfahren, wie du am besten helfen und zugleich auf die eigene Gesundheit achten kannst.

Was ist eine Depression?

Wir alle kennen Phasen, in denen wir als Reaktion auf bestimmte Ereignisse traurig sind oder uns niedergeschlagen fühlen. Diese Gefühle gehören zum Leben dazu und sind unangenehm, stellen jedoch zumeist eine gesunde Reaktion dar. Sie können dich auf etwas Wichtiges hinweisen. Etwa darauf, dass du dir Zeit nehmen solltest, um Erlebtes zu verarbeiten oder um dich an eine veränderte Lebenssituation anzupassen.

Es ist also normal, dass du dich von Zeit zu Zeit traurig fühlst. Es ist auch normal, dass dein Energielevel nicht jeden Tag gleich hoch ist und dass es Phasen gibt, in denen dir alles zu viel wird. In der Regel kannst du diese Zeit jedoch mit ein wenig Selbstfürsorge oder der Unterstützung von Freund:innen und deiner Familie gut überstehen und wieder schöneren Zeiten entgegenblicken.

Wenn du dich jedoch über einen längeren Zeitraum antriebslos und niedergeschlagen fühlst und das Interesse an vielen Dingen verloren hast, dann könntest du an einer Depression leiden.

Wie sich eine Depression anfühlen kann

Eine Depression ist ein Zustand äußerster Verzweiflung, der über einen langen Zeitraum anhalten kann. Häufig sind viele weitere Gefühle wie Angst, Scham, Ekel, Schuld, Trauer oder Ärger beteiligt. Die Depression beeinflusst, wie du über dich selbst und deine Umwelt denkst, wie du dich fühlst und wie du handelst.

Wie eine Depression diagnostiziert wird

In der Praxis wird bei einem Verdacht auf eine Depression empfohlen, den Zwei-Fragen-Test anzuwenden (Whooley et al., 1997). Er kann auch dir eine erste schnelle Orientierung geben, ob du an einer Depression leiden könntest.