



### Sehr geehrte Damen und Herren!

Die Depression hat viele Gesichter und kann jeden treffen. Trotz erfreulicher Fortschritte in der gesellschaftlichen Wahrnehmung sind depressive Menschen und ihr Umfeld nach wie vor von Stigmatisierung betroffen. Die Folge ist, dass sie häufig zu spät Hilfe in Anspruch nehmen. Immer noch wissen viele Menschen nicht, dass psychische Krankheiten gut behandelt und oft geheilt oder in ihrem Verlauf zumindest abgemildert werden können.

Die Ausstellung „LebensBilderReise“ nimmt Sie mit auf eine Reise. Vier Menschen lassen Sie teilhaben an ihrem persönlichen Erleben und individuellen Umgang mit der Depression. Lassen Sie sich inspirieren von den berührenden Bildern und Texten.

Wichtig ist eine Kultur des Hinschauens. Die Betroffenen und ihre Familien brauchen unser aller Unterstützung.

Ihre

*Melanie Huml*

Melanie Huml MdL  
Bayerische Staatsministerin  
für Gesundheit und Pflege

Die Ausstellung ist in Zusammenarbeit des StMGP  
mit dem ZPG  
sowie der Schön Klinik am Chiemsee entstanden



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



#### Fachliche Beratung:

Prof. Dr. phil. Dr. med. A. Hillert



BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur  
Bayerischen Staatsregierung.

Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter  
direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial,  
Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und  
Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden,  
zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der  
Bayerischen Staatsregierung.



Herausgeber:  
**Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege**  
Referat „Psychiatrie, Sucht, Drogen und AIDS“  
Haidenauplatz 1  
81667 München  
E-Mail: poststelle@stmgp.bayern.de  
www.stmgp.bayern.de

Gestaltung: brandarena GmbH & Co. KG, Ismaning  
Druckerei: Schwarzbach Graphic Relations GmbH,  
München

Stand: Februar 2017  
© StMGP, alle Rechte vorbehalten

Hinweis: Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



LebensBilderReise AKTIV GEGEN  
DEPRESSION

„Der Feuervogel  
zieht sich langsam  
immer mehr zurück  
und gibt mir  
wieder mehr Raum.“

www.depression.bayern.de



## DEPRESSIONEN SIND HÄUFIG, ...

Knapp 9% aller Erwachsenen erleben jedes Jahr eine zumindest zwei Wochen anhaltende depressive Episode.

In unserer von Leistungsdruck dominierten Zeit fällt es gerade unter Depressionen leidenden Menschen schwer mitzuhalten.

Auch über Depressionen zu reden, ist nicht leicht. Ist der Betroffene wirklich krank, oder will er sich nur nicht „zusammenreißen“?

## ... HABEN MEHR ALS EINE URSACHE, ...

Depression hat etwas mit der Veranlagung zu tun. Aber auch mit der individuellen Lebens- und Lerngeschichte und nicht zuletzt mit den privaten und beruflichen Belastungen.

In einer von Mensch zu Mensch unterschiedlichen Gewichtung können diese Faktoren dazu führen, dass sich Depressionen manifestieren. Wie genau? Jeder Mensch ist anders, auch diesbezüglich.

## ... UND KÖNNEN BEHANDELT WERDEN!

Mit der Frage, wie man Depressionen am besten behandelt, beschäftigt sich die Wissenschaft seit langem. Forschungsergebnisse wurden von medizinischen Fachgesellschaften und u.a. Vertretern von Selbsthilfe- und Angehörigengruppen in Therapieleitlinien zusammengefasst.

Leichtgradige Depressionen bessern sich oft von alleine. Informationen, Hilfe bei der Lösung aktueller Probleme und stützende Formen von Psychotherapie können zum Einsatz kommen.

Bei mittel- und schwergradigen Depressionen, zumal dann, wenn sonst nichts mehr hilft, sind Medikamente / Antidepressiva indiziert. Dabei ist wichtig, diese in ausreichender Dosis und Dauer (die Wirkung setzt frühestens nach zwei Wochen ein!) einzunehmen.

Oft steht Psychotherapie im Vordergrund. Tiefenpsychologische oder kognitiv-verhaltenstherapeutische Verfahren? Wirksam ist beides, Verhaltenstherapie oft schneller. In jedem Fall sollte die Beziehung zum Therapeuten stimmen!

Wenn man realisiert, dass Depression eine „dunkle Brille“ ist und nicht die Wahrheit, wenn man sich trotz der schlechten Stimmung aufrafft, aktiv zu sein und es schafft, eigene Muster, die zur Überlastung beitragen können, zu entschärfen, kann dies zur Genesung beitragen.

## WEGE AUS DER DEPRESSION

Wenn an Depressionen leidende Patienten Bilder malen, dann spiegeln diese Bilder oft das wider, was schwer in Worte zu fassen ist: das Erleben depressiver Stimmungen – die etwas ganz anderes sind, als Traurigkeit oder schlechte Laune.

## DIE KUNSTTHERAPIE

Kunsttherapie kann Betroffene darin unterstützen, den eigenen Standpunkt zu finden, Fähigkeiten wiederzuentdecken und Freude an dem zu erleben, was aus einem heraus entsteht.

Kreativität ist ein Weg, der aus einer Depression herausführen kann.

## DIE BILDER

Anhand von Bildern, die unter Depressionen leidende Patienten der Schön Klinik Roseneck geschaffen haben, zeigt die Ausstellung, wie Depressionen erlebt werden und wie Auswege daraus gefunden werden können.



## SIE KÖNNEN SICH HILFE HOLEN! LASSEN SIE SICH BERATEN.

Tipps aus dem Internet oder aus Ratgebern sind kein ausreichender Ersatz für eine fachliche Diagnose und eine angemessene Therapie. Dennoch können Sie sich zunächst hier weiter informieren:

[www.depression.bayern.de](http://www.depression.bayern.de)