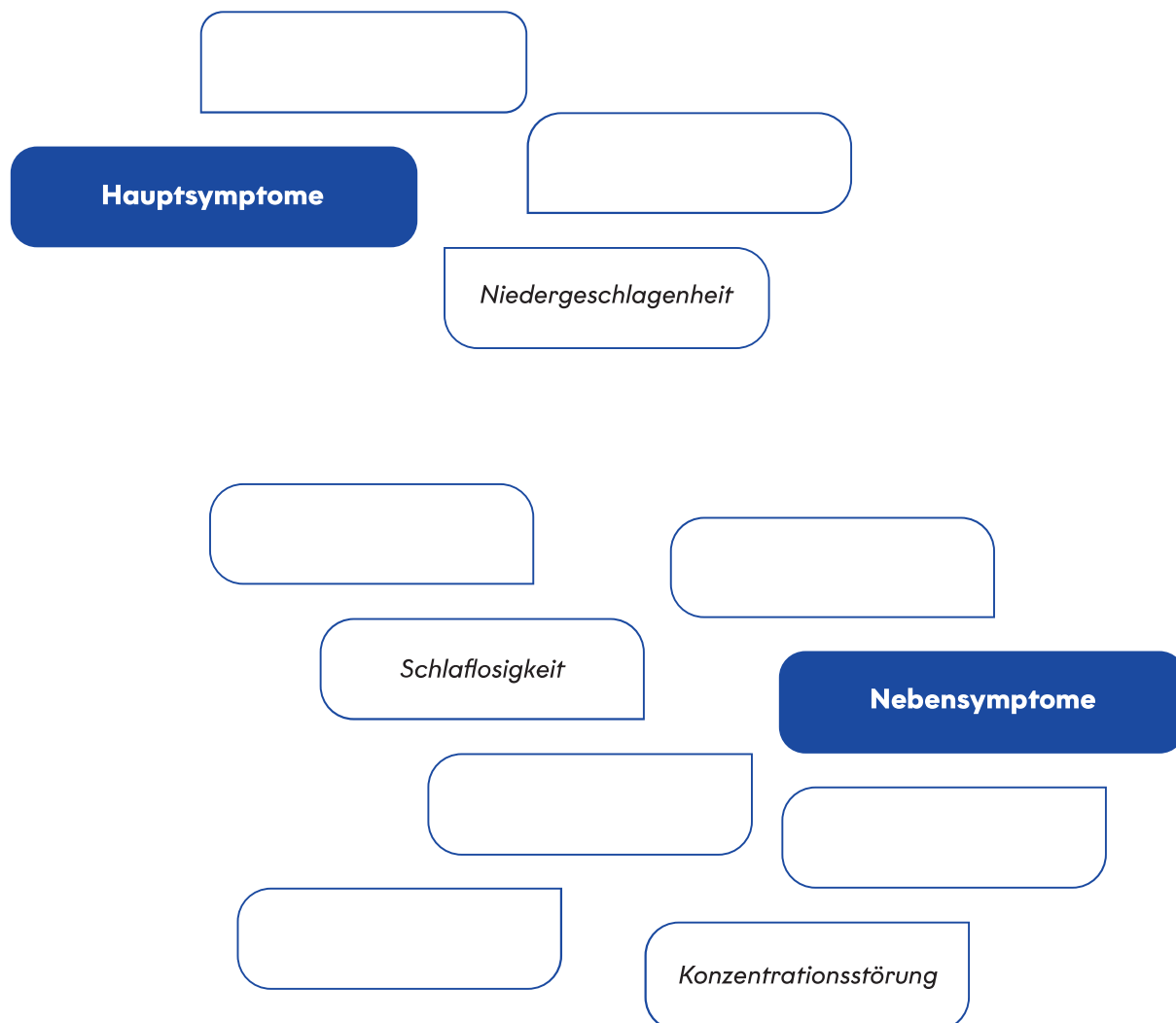


Modul 1: Symptome und Ursachen der Depression

Woran erkennt man eine Depression?

1. Schau Dir das Video von Christine über den Beginn ihrer Depression an. Welche Anzeichen der Depression gab es bei ihr? Woran hat sie gemerkt, dass sie sich verändert hat?

2. Du erfährst nun mehr über die Anzeichen einer Depression. Ergänze die fehlenden Haupt- und Nebensymptome:



3. Lies Dir die Fallbeispiele durch.



Fallbeispiel Anna

Anna ist 15 Jahre alt und geht aktuell in die 9. Klasse. Seit einigen Wochen fällt es ihr immer schwerer, sich im Unterricht und bei den Hausaufgaben zu konzentrieren. Zu Hause gibt es deshalb immer häufiger Streit. Aber nicht nur ihre Noten sorgen für Konflikte mit ihren Eltern. Ihre Freundinnen und Freunde sind gerade viel am See, auf Partys oder verbringen die Tage im Park gegenüber ihrer Schule. Darauf hat Anna keine Lust. Überhaupt hat sie gerade keine Lust mehr auf irgendetwas. Verabredungen sagt sie gar nicht erst zu oder kurzfristig wieder ab. Beim Volleyball-Training war sie auch schon wochenlang nicht mehr.

Ihre Mutter ruft: „Abendessen“. Dabei hat sie gar keinen Hunger, so wie die letzten Tage auch schon. Das gibt sicher den nächsten Streit mit ihren Eltern.



Fallbeispiel Max

Es ist 5:30 Uhr. In einer Stunde wird der Wecker klingeln. Max ist aber, wie so oft in letzter Zeit, schon seit zwei Stunden wach und kann nicht mehr schlafen. Wie soll er den Arbeitstag so müde überstehen? Er steht sowieso schon unter Beobachtung, weil sein Chef in letzter Zeit immer öfter unzufrieden mit seiner Arbeit ist. Er kann sich einfach so schlecht konzentrieren, obwohl er es sich immer wieder vornimmt. Max fühlt sich schon ganz schlecht deswegen und möchte dem Chef am liebsten nicht begegnen.

6:00 Uhr. Bald klingelt sein Wecker, dann wird er versuchen, sich aufzuraffen und aufzustehen. Obwohl er schon so lange wach liegt, wird ihm das wie immer schwerfallen. Zähne putzen, rasieren – wobei, er hatte sich doch erst vor ein paar Tagen rasiert, das sollte ausreichen. Dann wird er zur Arbeit fahren.

a) Welche Symptome einer Depression beschreibt die jeweilige Person im Text?

b) Was fällt Dir auf, wenn Du die Fallbeispiele miteinander vergleichst?

Wie und warum entsteht eine Depression?

4. Schau Dir das Video an und ergänze die fehlenden Begriffe im Schaubild.

Veranlagung:

_____ →

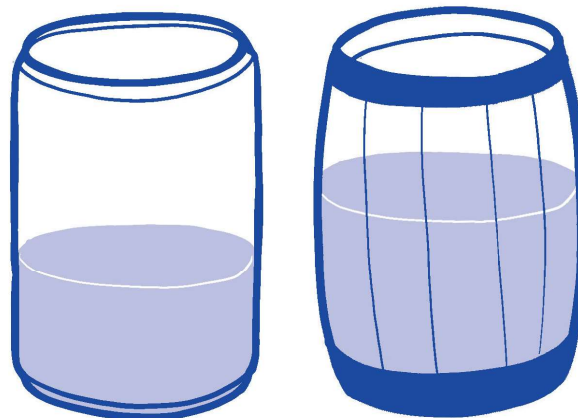
Temperament _____ →

_____ →

_____ →

Lernerfahrungen _____ →

_____ →



Individuelle Veranlagung = Füllhöhe

Je nachdem, wie groß die Veranlagung bei einer Person ist, können bestimmte Auslöser dazu führen, dass das Fass überläuft.



Depression

Mögliche Auslöser :

Verlusterlebnisse _____

Durch ein Zusammenspiel psychischer und _____
 Faktoren entsteht die Depression mit Symptomen wie z. B. _____
 Stimmung und einem Verlust von Interesse und _____. Gleichzeitig
 sind die _____ verändert.