

# Gemeinsam Gegen Depression

Eine Initiative von Janssen



[www.gemeinsam-gegen-depression.de](http://www.gemeinsam-gegen-depression.de)

## ZEIG GESICHT GEGEN DEPRESSION

Eine Ausstellung, die Erfahrungen schildert –  
und das Schweigen bricht.

## Die Initiative #GemeinsamGegenDepression

An einer Depression zu erkranken ist keine Seltenheit. Jeder fünfte Mensch leidet im Laufe seines Lebens daran, doch darüber zu sprechen ist viel zu oft noch ein Tabu.

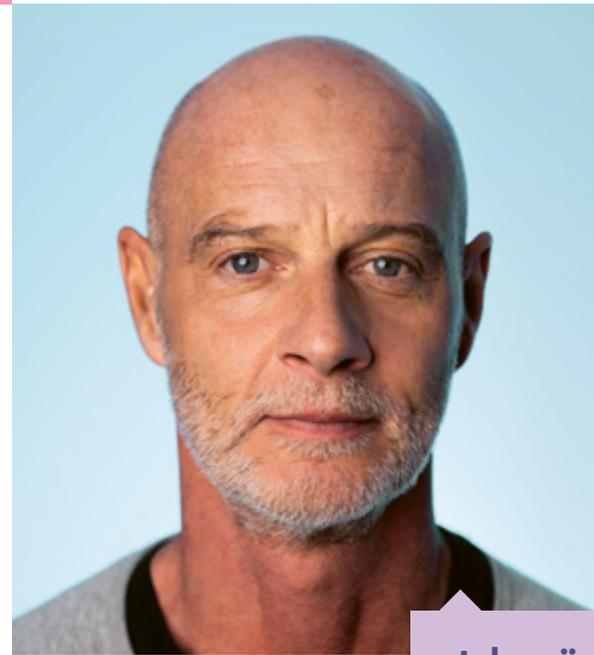
**„Niemand sollte versuchen, den Kampf mit sich selbst allein auszutragen.“** Simon Licht

Scham, Angst und Unsicherheit verhindern einen offenen Umgang mit Depressionen. Entsprechend häufig wird die Erkrankung erst spät erkannt und damit nicht rechtzeitig behandelt. Die Folgen sind fatal, denn Schweigen kann tödlich sein.

Höchste Zeit also, offen darüber zu sprechen, aufzuklären und die Erkrankung zu enttabuisieren. Mit der Initiative **#GemeinsamGegenDepression** möchten wir genau das tun und erreichen, dass Betroffene und Angehörige frühestmöglich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, denn Depressionen sind heutzutage gut behandelbar. Unser Ziel ist, Betroffene und Angehörige dabei zu unterstützen, den Alltag so leben zu können wie vor der Diagnose.

Das geht am besten mit Menschen, die Gesicht zeigen und damit das Schweigen brechen. Der Schauspieler Simon Licht und bekannte Influencer:innen wie Pia Achilles, Andy Feind, Nora Fieling, Melanie Schmid und Elisa Roth starteten mit uns die Initiative und teilten unter dem Hashtag **#ZeigGesicht** ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit einer Depression – doch das war erst der Anfang.

Bei akuten seelischen Problemen erreichen Sie die Telefonseelsorge kostenfrei und 24 h lang unter 0800 1110111 oder 0800 1110222. In Notfällen, wenn zum Beispiel ein Suizid ein konkretes Risiko darstellt, kann auch direkt über 112 der Rettungsdienst oder über 116 117 der ärztliche Notdienst gerufen werden.



Simon Licht, Botschafter

**„Ich möchte eine laute Stimme für diese leise Krankheit sein.“**

Schauspieler Simon Licht zeigt Gesicht für die Initiative **#GemeinsamGegenDepression** und ist von Anfang an als Botschafter mit dabei. Er unterstützt unsere Ausstellung vor Ort und hat es sich zum Ziel gemacht, seine Öffentlichkeit und Popularität „im besten Sinne“ einzusetzen, um Aufmerksamkeit für diese ernsthafte Erkrankung zu schaffen.

„Eine Depression kann jeden treffen. Aus meinem beruflichen und privaten Umfeld weiß ich, auf wie viel Unverständnis an Depression erkrankte Menschen stoßen können. Wir müssen eine gesellschaftliche Atmosphäre schaffen, in der Betroffene ganz selbstverständlich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Deshalb ist noch viel Aufklärungsarbeit nötig.“

# Erfahrungsberichte von Betroffenen und Angehörigen

Mit der Ausstellung zu unserer Initiative **#GemeinsamGegenDepression** vom 08.10. bis 14.10.2022 am Berliner Breitscheidplatz geben wir der Erkrankung ein Gesicht. Viele Gesichter, um genau zu sein.

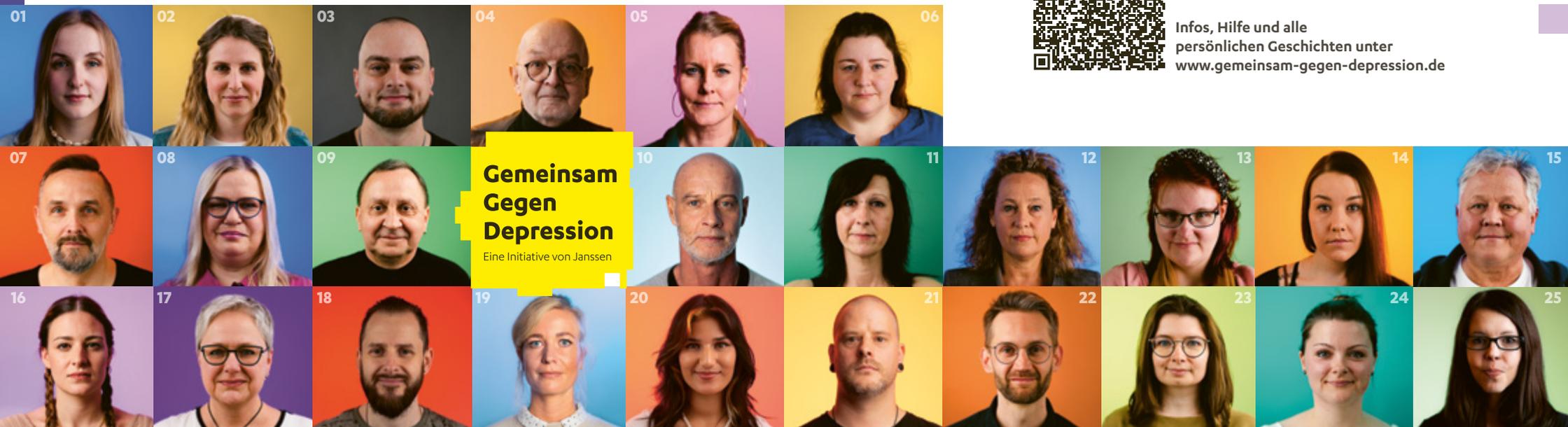
Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, die verschiedene Ausprägungen und Verläufe haben kann. Dadurch empfindet jeder Mensch die Erkrankung unterschiedlich und geht individuell mit ihr um. Hier teilen die Unterstützer:innen unserer Initiative ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit uns und brechen das Schweigen.

Wir danken allen, die den Mut aufgebracht haben, aktiv zu werden und das Thema Depression in den öffentlichen Fokus zu rücken.

## Unterstützer:innen unserer Initiative:

- |                                                                      |                                                          |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 01 Kim, 20 – angehende Erzieherin                                    | 13 Annika, 27 – Bloggerin                                |
| 02 Elisabeth, 32 – tiermedizinische Fachangestellte                  | 14 Julia, 26 – Mediengestalterin                         |
| 03 Mathias, 37 – Filialleiter Kfz-Großhandel                         | 15 Jürgen, 61 – bis zu seiner Rente im Außendienst tätig |
| 04 Harald, 73 – Redakteur i. R.                                      | 16 Melanie, 27 – Buchautorin                             |
| 05 Elisa, 47 – selbständig mit ihrem Label „Liesken“                 | 17 Monika, 56 – Unternehmensberaterin und Dozentin       |
| 06 Jennifer, 34 – Tourismusmanagerin und angehende Mediengestalterin | 18 Felix, 35 – Gesundheitskaufmann                       |
| 07 Michael, 44 – Refund Assistent                                    | 19 Pia, 31 – Personalerin und Soulcare-Coach             |
| 08 Nicole, 44 – Bürokauffrau                                         | 20 Tina, 20 – angehende Einzelhandelskauffrau            |
| 09 Horst, 59 – Architekt                                             | 21 Andy, 38 – Buchautor                                  |
| 10 Simon, 56 – Schauspieler und Botschafter der Initiative           | 22 Daniel, 39 – Coach für Persönlichkeitsentwicklung     |
| 11 Ramona, 41 – Assistentin der Geschäftsleitung                     | 23 Lisa, 29 – Biologielaborantin und Studentin           |
| 12 Stefanie, 58 – Sängerin und Gesangslehrerin                       | 24 Francesca, 32 – studiert Biotechnologie               |
|                                                                      | 25 Nora, 37 – Ex-In-Genesungsbegleiterin                 |

## Die Ausstellung



Infos, Hilfe und alle persönlichen Geschichten unter [www.gemeinsam-gegen-depression.de](http://www.gemeinsam-gegen-depression.de)

## Aktionen rund um den World Mental Health Day vom 10.10. bis 12.10.2022

**Luftballon-Aktion:** Passend zum diesjährigen Motto „Reden hebt die Stimmung“ lassen wir Ballons steigen, um ein Zeichen zu setzen.

**Poetry-Slam:** Künstler:innen tragen ihre Texte zum Thema mentale Gesundheit vor und brechen mit ihren eigenen Werken das Schweigen.

**Offenes Ohr:** An unserem Pavillon steht Ihnen ein qualifiziertes Team zur Seite, das sich gern in Ruhe mit Ihnen austauscht und offen für jede Frage ist.

**Austausch vor Ort:** Unterstützer:innen der Initiative beantworten Ihre Fragen und berichten von ihren Erfahrungen im Umgang mit Depressionen.

## Instagram-Filter

Gesicht zeigen und Instagram-Filter ausprobieren!



## Ein wichtiger Anker: Angehörige

Wenn ein Mensch an einer Depression erkrankt, beeinflusst das auch das Leben von Angehörigen, Partner:innen, Freund:innen oder Arbeitskolleg:innen. Sie alle müssen einen Weg finden, mit dieser Erkrankung umzugehen, und als direktes Umfeld sind sie dabei von entscheidender Bedeutung für die Genesung des oder der Betroffenen.

Wird eine Depression vermutet, ist es wichtig, achtsam zu sein, Warnzeichen ernst zu nehmen und unbedingt professionelle Hilfe einzuschalten. Angehörige sind keine Therapeut:innen oder Ärzte bzw. Ärztinnen und nicht für die Behandlung zuständig. Sobald dann eine entsprechende Diagnose vorliegt, können Angehörige ein Anker sein und die Betroffenen im Alltag und während der Therapie gut unterstützen. Sie sollten Verständnis zeigen, sich über die Erkrankung, ihre Ursachen und Symptome sowie den Umgang damit informieren.

Angehörige sind vor allem bei alltäglichen Aufgaben gefordert, die der oder die Betroffene alleine nicht mehr bewältigen kann. Das kostet viel Kraft. Wichtig ist daher, auch auf sich selbst achtzugeben. Denn die Therapie einer Depression ist häufig ein langwieriger Prozess und kann eine längere Zeit in Anspruch nehmen.

Hilfreiche Informationen speziell für Angehörige finden Sie auf unserer Website [gemeinsam-gegen-depression.de](https://www.gemeinsam-gegen-depression.de).

Viele konkrete Tipps und Kontaktadressen gibt es außerdem in unserer Broschüren-Reihe zum Download auf unserer Website.

# Hilfe und Unterstützung finden

Unsere Website **[www.gemeinsam-gegen-depression.de](http://www.gemeinsam-gegen-depression.de)** bietet eine Plattform für alle Betroffenen und Interessierten: Hier bekommen Sie alle wichtigen Informationen zur Erkrankung sowie Hilfsangebote und Orientierungspunkte, die Ihnen die Suche nach Anlaufstellen erleichtern.

- **Was ist eine Depression?** Lesen Sie mehr über Ursachen, Symptome, den aktuellen Stand der Forschung sowie Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten.
- Von der Ernährung über den Arbeitsalltag bis hin zum Umgang mit der Erkrankung im Freundes- und Familienkreis: Hier erfahren Sie mehr zum Thema **Leben mit einer Depression**.
- Entdecken Sie die vielen individuellen Geschichten der Unterstützer:innen unserer Initiative **#GemeinsamGegenDepression** und hören Sie sich unsere Podcast-Folgen mit unseren Gästen zu verschiedenen Themen an.
- **Unterstützung** und wichtige **Anlaufstellen** finden Sie in unserer umfangreichen Linksammlung zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Zusätzlich finden Sie eine Übersicht über Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen.

[www.gemeinsam-gegen-depression.de](http://www.gemeinsam-gegen-depression.de)