

„Erst als ich nicht mehr schlafen
konnte, wachte ich auf:
Ich hatte eine Depression.“

Jeder 3. Mensch wird einmal im Leben
psychisch krank. Zum Beispiel durch
eine Depression.

www.psychenet.de Hotline: 74105-3320

psychenet

Hamburger Netz psychische Gesundheit



Depressionen sind menschlich

- In einer Depression sind Stimmung und Antrieb gestört – man kann nicht wollen.
- Statt Traurigkeit überwiegen Leere und Verzweiflung.
- Statt Hoffnung dominieren Angst und Scham.



Kartenmotiv 12

Kampagne © Heye & Partner GmbH, Foto © Thomas Rusch, Rückseite © pix & pinel

Besonders wichtig sind Zutrauen, Geborgenheit, Geduld und Hoffnung.

www.irremenschlich.de

