



FILM & DISKUSSION

Dienstag, 12. März 2024

Stille Not!

Depressionen bei Menschen
mit geistiger Behinderung

**Der Film zeigt uns die Geschichten von
3 Menschen mit einer Depression.**

Es wird gezeigt, wie Krisen bewältigt werden.

Wie sich eine Depression zeigt, wenn Menschen nicht sprechen.

Angehörige erzählen, wie sie mit der Diagnose umgehen.

Unterstützer*innen zeigen, wie sie helfen und begleiten.

Depressionen können überwunden werden!

Dieser Film ermutigt dazu, über das Thema offen zu sprechen.

Depression bei Menschen mit geistiger Behinderung
muss ernst genommen werden.

Nach dem Film sprechen wir mit einer Expertin.

Sie heißt Susanne Pannewick.

Sie ist Gestalt-Therapeutin und hat viel Erfahrung.

Was ist eine Depression?

Manche Menschen sind **immer traurig**.
Oder dauernd schlecht gelaunt.
Und haben keine Freude mehr.
Oder nur ganz wenig.
Sie haben auch wenig Lust, was zu machen.
Und sind oft am liebsten alleine.



Wenn es jemandem über lange Zeit so schlecht geht,
also länger als ein paar Tage,
dann ist man krank.

Dann sagt man, der Mensch ist **depressiv**.

Depression ist eine Krankheit.

Eine Depression haben viele Menschen.
Eine Depression kann gut behandelt werden.
Dafür geht man zu einem Arzt oder einer Ärztin.
Oder zu einem **Psycho-Therapeuten** oder
einer **Psycho-Therapeutin**.

Was ist Psycho-Therapie?

Psycho-Therapie ist ein schwieriges Wort.

Man spricht es so: **Psü-cho-thera-pie**.

Psycho meint das, wie es einem innen drin geht.

Ein anderes Wort dafür ist Seele.

Therapie ist ein anderes Wort für Behandlung.

Psycho-Therapie ist also eine **Behandlung der Seele**.

Menschen können auch in der Seele krank werden.

Weil sie Angst oder Sorgen haben.

Oder weil sie immer traurig sind.

Oder etwas Schlimmes erlebt haben.

Oder man mag sich selbst nicht mehr.

Damit es Ihnen innen drin besser geht,
gibt es Psycho-Therapie.

Da spricht man über seine Probleme.



Man macht Psycho-Therapie,

- wenn man selbst nichts machen kann,
dass es einem besser geht,
- wenn es einem schon lange nicht so gut geht,
- wenn Freunde, Betreuer oder Familie einem auch
nicht mehr helfen können.



Notfall-Nummern

Telefon-Seel-Sorge:

0800 / 111 0 111 oder **0800 / 111 0 222**

- Sprechen über Sorgen, das „Zuhören“ steht im Mittel-Punkt
- Kein Fach-Personal

Krisen-Dienst:

0800 / 655 30 00 oder **0911 / 42 48 550**

- „Erste Hilfe in seelischen Not-Lagen“
- psycho-soziales Beratungs- und Hilfe-Angebot
- für Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige
- Qualifizierte Beratung und Unterstützung (Fach-Personal)

Not-Ruf: 112

Dieser Info-Abend wird Ihnen präsentiert von: