

WEG von Rina Jost

Extra



Zusatzmaterial, Kommentare und Gesprächsideen zum Buch

Wie können wir über das Unausprechliche reden? Eine Depression ist schwierig in Worte zu fassen. Das Buch *WEG* und das zugehörige Extra eignen sich als Einstieg für Gespräche über psychische Gesundheit.

Rina Jost
WEG
ISBN 978-3-03731-253-7
120 Seiten, farbig
18.5 × 26 cm, Hardcover

editionmoderne.ch/buch/weg
editionmoderne.ch/extra/weg

Disclaimer

Das Extra wurde von Fachpersonen aus Pädagogik und Psychiatrie durchgelesen. Dennoch ersetzen das Buch *WEG* und das zugehörige Extra keine professionellen Gespräche, Unterlagen und Hilfsmittel von Fachstellen und Fachpersonen.

WEG von Rina Jost

Extra

Über das Buch

Eines Tages wird Malins Schwester Sybil zu Stein, verschwindet und hinterlässt eine ratlose Familie. Malin folgt ihrer Schwester in eine geheimnisvolle Welt, um Sybil zu finden und gemeinsam nach Hause zurückzukehren. Wird es ihr gelingen?

In *WEG* werden die vielschichtigen Auswirkungen von Sybils psychischer Gesundheit auf ihr Umfeld thematisiert. Was bedeutet es für Familie und Freund*innen, wenn es einer nahestehenden Person nicht gut geht? Rina Jost erzählt die Geschichte einer Depression aus Sicht der Schwester und thematisiert die Herausforderungen mit Empathie und Feingefühl.

WEG war für den renommierten Comicbuchpreis der Berthold Leibinger Stiftung 2022 nominiert.

Autorin

Rina Jost, geboren 1987, ist Illustratorin und Comicautorin. Sie schloss an der Hochschule Luzern – Design & Kunst im Studiengang Illustration Fiction mit einem Bachelor ab. Heute arbeitet sie für Kultur- und Firmenkund*innen und verfolgt parallel dazu eigene Projekte. Rina Jost lebt und arbeitet in Frauenfeld.

Zielgruppen

- Lehr- und Fachpersonen
- Schulpsychologische Dienste
- Familien
- Betroffene von Depressionen und Angehörige
- Leser*innen ab ca. 12 Jahren

Inhalt

	S.
• Gesprächsideen zum Buch und zu psychischer Gesundheit	3
• Visuelle Metaphern aus der Sicht der Autorin: Kommentare und Inputs	4
• Weitere Ressourcen	10
• Fach- und Anlaufstellen:	
Schweiz	11
Deutschland	12
Österreich	13

Das Buch wurde unterstützt von:

- Dr. Heinrich Mezger-Stiftung
- Citta Herfort Stiftung
- Lienhard Stiftung
- Thurgauische Kulturstiftung Ottoberg
- UBS Kulturstiftung



Diese Buchinitiative wird ausserdem unterstützt von:

- Stand by You Schweiz
www.stand-by-you.ch
(Bis November 2023: VASK Schweiz, Dachverband der Vereinigungen von Angehörigen psychisch Kranker)

Gesprächsideen zum Buch und zu psychischer Gesundheit

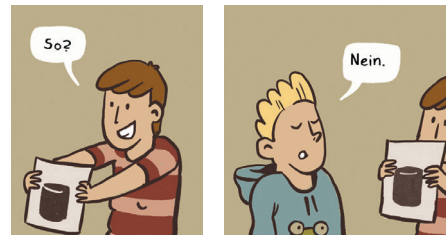
Wenn der Comic in einer Gruppe gelesen und anschliessend diskutiert wird, empfehlen sich offene Fragestellungen, um das Gespräch in Gang zu bringen. Das Diskutieren über die Bilder und Motive im Buch kann helfen, ein offenes Gespräch über psychische Gesundheit zu führen, das den Teilnehmenden Raum gibt, wertfrei eigene Erfahrungen und Gefühle (als Betroffene oder Bezugspersonen) zu teilen und eigene Formulierungen/Bilder zu finden.



- Was hat die Lektüre bei dir ausgelöst? Fandest du die Geschichte spannend, beklemmend, hoffnungsvoll, lustig, traurig?
- Macht es für dich einen Unterschied, dass diese Geschichte in Comicform erzählt wird?
- Wie wäre es, wenn die Geschichte nur mit Text erzählt werden würde? Inwiefern leisten die Bilder einen Beitrag, um die Figuren und deren Gefühle besser zu verstehen?
- Wem würdest du in eine unbekannte Welt folgen, wie Malin es für ihre Schwester tut?
- Warum bietet die Krämerin Malin einen Wurmtrank an? Wofür könnte er stehen?
- Inwiefern beeinflussen die unterschiedlichen Farben die Geschichte? Wie setzt sie die Autorin ein, um die Gefühle der Figuren und die Atmosphäre darzustellen? Findest du sie jeweils passend?
- Vielleicht kennst du die Redewendung „Über den Jordan gehen“, die bedeutet, dass jemand stirbt. Kennst du noch andere Ausdrücke oder Redewendungen fürs Sterben? (z. B. auch lustige, wie „ins Gras beißen“)
- Ab S. 4 in diesem Extra schildert die Autorin ihre eigene Interpretation der unterschiedlichen Motive in WEG. Bist du mit den Interpretationen einverstanden? Hast du gewisse Motive anders interpretiert?
- Hast du dich auch schon hilflos gefühlt, als es jemandem in deinem Umfeld nicht gut ging?
- Hast du etwas unternommen, um die Person zu unterstützen? Wenn ja, was genau?
- Hast du etwas unternommen, um in dieser Zeit auch zu dir selbst zu schauen? Wenn ja, was genau?
- Was hat dir geholfen, als es dir selbst nicht gut ging? Welche Unterstützung hättest du dir von deinen Mitmenschen gewünscht?
- Im Epilog schreibt Sybil einen Brief mit dem Titel „Kaffeetrinken ist auf dem Mond“. Wie verstehst du diesen Satz? Gibt es Dinge, die sich für dich wie „auf dem Mond“ anfühlen?

Visuelle Metaphern aus Sicht der Autorin

Eine schwere Depression lässt sich kaum in Worte fassen, weil die Betroffenen oft keinen Zugang mehr zu ihren eigenen Gefühlen haben. In WEG werden deshalb visuelle Metaphern genutzt, um die Gefühlszustände der Hauptfiguren zu beschreiben. Folgend werden die Deutungen der visuellen Metaphern aus Sicht der Autorin vorgestellt. Es gibt keine richtigen oder falschen Deutungen: Die Motive und Figuren können auch anders interpretiert werden. (Bild aus dem Epilog, S. 100)



Sybil's Versteinerung

Sybil's Versteinerung steht für ihre Erkrankung an einer schweren Depression. Alles ist verlangsamt, es fehlt Sybil an jeglichem Antrieb und ihr Bewegungsradius schränkt sich immer mehr ein. Eine Depression beinhaltet neben Antriebslosigkeit, Interessensverlust und Freudlosigkeit oft auch Appetitstörungen, Schlafstörungen und sozialen Rückzug. Bei einer schweren Depression werden selbst alltägliche Dinge wie aus dem Bett kommen oder Körperpflege zu unüberwindbaren Hindernissen.

Dieser äusseren Regungslosigkeit steht die innere Qual einer schweren Depression gegenüber, die von Verzweiflung und schweren Selbstvorwürfen geprägt ist. Auch Suizidgedanken können auftreten. Die betroffene Sybil ist in sich selbst gefangen und kann nicht ausbrechen.

S. VII



Malins Versteinerung

Depressionen sind lähmend und diese Lähmung kann ansteckend sein. Die Sorge um Sybil und die innere Anspannung übertragen sich auf Malin. Obwohl unbegründet, befürchtet sie beispielsweise, ernsthaft krank zu sein und dadurch sich selbst, den Eltern und Sybil noch mehr Leid aufzuladen. Angst ist ein häufig auftretendes Symptom von Depressionen.

Es ist jedoch wichtig zu bemerken, dass die Symptome einer Depression auch ganz anders als im Fall von Sybil aussehen können. Zur Symptomatik einer Depression kann es auch gehören, körperlich und mental hyperaktiv zu sein, fähig zu sein, körperliche Schmerzen und Ängste zu spüren, Konzentrationsstörungen zu erleben. Schliesslich können sich Depressionen auch je nach Alter (speziell bei Kindern) sehr verschieden zeigen.

S. 33



Portal

Sybil's Verschwinden steht für die Unerreichbarkeit einer Betroffenen für ihre Angehörigen und/oder engsten Bezugspersonen, die rat- und hilflos zurückbleiben. Das Motiv des Portals wird im Anhang erklärt und hat seinen Ursprung in der persönlichen Geschichte der Autorin. Im Buch hat jede*r ein eigenes Portal, das Eintrittstor und der Ausweg aus der Anderwelt sind also individuell verschieden.

S. 2–3, 86–87, 101



Die Schicksalsfrauen

Die drei Frauen sind an die mythologischen Figuren der Nornen angelehnt, der römischen Parzen und der griechischen Moiren. Sie stehen für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und flechten aus den Lebensruten Körbe. Sie haben eine Beobachterinnenrolle und nehmen keinen aktiven Einfluss auf das Schicksal anderer. Sie sind weder gut noch böse, sondern führen lediglich die ihnen zugeteilte Aufgabe aus. Trotzdem haben sie menschliche Charakterzüge, etwa wie die griechischen Göttinnen und Götter, die als sehr vielschichtig und keineswegs als unfehlbar dargestellt werden.

ab S. 13



Ewige Weide

Die Ewige Weide ist der Ursprung aller Weidenruten. Jede Rute steht für ein bestimmtes Leben, somit kann die Ewige Weide als Lebensbaum gelesen werden.

S. 17–18



Körbe

Jede Rute steht für das Leben einer bestimmten Person. Sie wächst aus der Ewigen Weide und wird dann von den Schicksalsfrauen zu einem Korb geflochten. Das Muster des Korbes ist unbekannt, so wie auch das Leben verschiedene Richtungswechsel einschlagen kann. Ist der Korb fertig, dient er als Transportmittel beim Übergang in den Tod.

ab S. 18



Rutenknick

Die Figur der Gegenwart knickt aus Versehen die Rute, die für Sybils Leben steht, und löst dadurch einen Sturm aus, der die Rabenvögel zurückbringt. Der Knick geschieht ohne Absicht, was symbolisiert, dass Schicksalsschläge und Erkrankungen häufig nicht durch unser Handeln ausgelöst werden, sondern komplett unverschuldet und unvorhergesehen eintreten können. In der Geschichte erleidet Sybil einen Rückfall und sinkt noch tiefer in die depressive Welt hinein.

S. 64



Rabenvögel

S. 27–30, 64–65, 91–92

Die unheimlichen Vögel stehen für unsere Ängste. Sie können klein und harmlos sein oder riesengross und allüberschattend werden. Bei einer Angststörung lassen sich die Ängste nicht mehr ausblenden, sie werden übermächtig und lähmen uns. Manchmal überkommen sie uns plötzlich in Form einer Panikattacke mit heftigen körperlichen Symptomen. Angst ist auch ein Symptom von Depression. Die Rabenvögel bringen zudem Selbstvorwürfe, denn auch Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit sind typisch für eine Depression.

Wie auf Seite 92 gezeigt, können Ängste und andere Symptome dank verschiedener Strategien verblassen oder zumindest zeitweise in den Hintergrund treten.



Krämerin

ab S. 20

Die Krämerin nimmt eine helfende Rolle ein. Sie bietet sowohl den Steinen als auch Malin verschiedene Hilfsmittel und Techniken an, ohne diese aufzudrängen. Sie kann als Therapeutin oder Peer gelesen werden oder sonst eine Person verkörpern, die einem besonders hilfreich zur Seite steht.



Wurmtrank

S. 78, 83

Für die Autorin steht der Trank für eine Medikation mit Antidepressiva. Bei einer schweren Depression kann eine medikamentöse Behandlung das Leiden von Betroffenen deutlich verringern. Antidepressiva brauchen allerdings Zeit, bis sie eingestellt sind und wirken. Gerade zu Beginn der Einnahme kann es manchmal zu unangenehmen Nebenwirkungen kommen, bevor die positiven Wirkungen des Medikaments spürbar werden. Geduld und eine engmaschige fachärztliche Begleitung sind unerlässlich. Der Wurmtrank kann auch für andere Dinge stehen, die man für seine eigene Gesundheit macht. Bei leichten bis mittleren Depressionen kann körperliche Bewegung eine gute Wirkung auf den Gemütszustand erzielen.



Wald der Steine

S. 31–35

Der Wald der Steine ist ein deprimierender Ort. Hier trifft Malin zum ersten Mal auf andere Betroffene (versteinerte Menschen), die stumm und unerreichbar bleiben und eine mulmige Atmosphäre schaffen.



Feld der Steine

S. 37, 42, 46

Das Feld steht für das unbekannte Jenseits. In WEG bringt eine der Schicksalsfrauen (Zukunft/Tod) einige Steine in deren Korb über den Fluss. Sie erinnert dabei an den Fährmann Charon aus der griechischen Mythologie. Wer den Fluss überquert, kann nicht wieder zurückkehren (Redewendung: „über den Jordan gehen“).

Spezifisch geht es in dieser Szene um Personen, die Suizid begangen haben. Malin selbst hat einen Onkel durch Suizid verloren. Es ist wichtig klarzustellen, dass diese steingewordenen Menschen den Fluss nicht freiwillig überquert haben, sondern weil sie in einem bestimmten Moment, nicht dazu in der Lage waren, sich einen anderen Ausweg vorzustellen.

„Der Suizidvorgang kann jederzeit unterbrochen werden. Selbstverständlich verschwinden die Gründe für die Verzweiflung nicht umgehend, aber wenige Worte können genügen, um jemanden davon abzuhalten, seinem Leben ein Ende zu setzen. Wichtig ist Folgendes: Der Suizid ist keine Wahl, sondern der Mangel einer Wahl.“ — Sophie Lochet, Koordinatorin bei Stop Suicide (2017)¹



Pilzwald

S. 53–54

Der Pilzwald ist ein Ort des Überflusses. Hier hat Malin die Erkenntnis, dass sie Sybil absolut nichts mitbringen kann, um ihr Leid zu lindern. Eine Person, die an einer schweren Depression erkrankt ist, kann kaum bzw. gar keine Freude mehr empfinden. Dinge, die früher bedeutsam waren, werden durch die Krankheit bedeutungslos. Für Malin ist es eine erschreckende und niederschmetternde Erkenntnis, dass sie so hilflos und ohnmächtig ist und Sybil nicht aufmuntern kann. Trotz allem: Für Betroffene da zu sein und diese Hilflosigkeit auszuhalten, die Not der Betroffenen anzuerkennen und ernst zu nehmen (und selbst hoffnungsvoll zu bleiben, ohne dies vom Gegenüber zu erwarten), ist unglaublich wichtig. Deshalb ist es essenziell, auch selbst Hilfe anzunehmen, wenn man als Angehörige*r mit der schwierigen Situation überfordert ist.



Giftiger Pilz

S. 55

Malin versucht, mithilfe von Selbstmedikation ihre eigene Hilflosigkeit zu verdrängen — was natürlich nicht funktioniert. Malin fällt auch an anderen Stellen in der Geschichte durch ihre Wut und Selbstsabotage auf, z. B. als sie das rettende Floss zerstört (S. 68–69). Sie versucht, ihre Hilflosigkeit zu kompensieren, baut sich aber dadurch neue Hürden auf und verliert die Kontrolle. Schliesslich muss sie sich eingestehen, dass sie selbst auch Hilfe braucht. Als Angehörige*r oder nahestehende Person vergisst man oft, dass man auf die eigene Gesundheit achten muss.



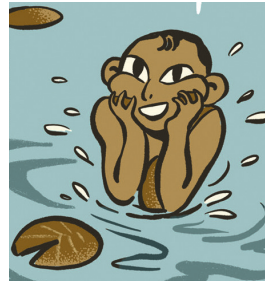
¹ Quelle https://www.swissinfo.ch/ger/suizid-praevention_ein-paar-worte-koennen-ein-leben-retten/43495168

Wasserwesen

ab S. 57

Das Wasserwesen ist eine Figur in der Anderwelt, die Malin ein Ohr leiht. Für Malin ist es wichtig, dass ihre eigenen Gefühle ebenfalls Gehör finden, auch wenn ihre Kernfamilie dafür gerade keine Kapazitäten hat. Für die Autorin ist das Wasserwesen ein Mix aus Freund*innen, die in dieser Zeit sehr wichtig für sie waren, und einer Zufallsbegegnung in der Klinik.

Fach- und Anlaufstellen, Selbsthilfegruppen sowie ärztliche und psychiatrisch-psychologische Fachpersonen können Angehörige und Bezugspersonen in dieser schwierigen Situation ebenfalls unterstützen, denn das private Netzwerk ist mit der Situation oft überfordert.



Achtsamkeitsübung

S. 20–21, 80, 85–86

In der Geschichte kommt eine Achtsamkeitsübung vor: Ein rohes Ei soll aufgestellt werden. Achtsamkeitstraining wird häufig als Teil einer Therapie eingesetzt. Ob und wie gut dies hilft, ist individuell verschieden und die Übungen können unter Umständen auch kontraproduktiv sein. Bei psychisch Erkrankten kann der achtsame Fokus besonders im akuten und labilen Zustand zu einer zusätzlichen Belastung führen. Deshalb sollten Achtsamkeitsübungen nur in Rücksprache mit der behandelnden Fachperson angewendet werden. In der Geschichte dient das Ei bzw. die Übung als Metapher für alle möglichen Arten von Strategien, die guttun können.



Toter Hai

S. 40, 50, 73–75

Das Sujet des toten Hais kommt aus der persönlichen Geschichte der Autorin und wird im Epilog erklärt (S. 102).



Damit leben

S. 91–92

In WEG erkrankt Sybil an einer schweren Depression. Aus einer Depression herauszukommen ist ein langer Prozess, wie ihn Sybil in dem Text „Kaffeetrinken ist auf dem Mond“ am Ende des Buchs beschreibt (S. 97).

Eine Depression ist oft gut behandelbar. Trotzdem besteht das Risiko eines Rückfalls. Auch nach der Heilung tragen sowohl Betroffene als auch Angehörige die Erlebnisse aus dieser schwierigen Zeit weiterhin mit sich. Psychische Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Deshalb ist es wichtig, die eigene Befindlichkeit ernst zu nehmen, darüber zu reden, wenn es einem nicht gut geht, und sich wenn nötig Hilfe zu holen.



Das Tabu brechen — darüber reden

S. 94–95

Auf der letzten Doppelseite von *WEG* wird klar: Kaum jemand hatte noch nie Berührung mit der Anderwelt. Die Sujets und Wesen aus der Anderwelt waren, sind und bleiben stets ein Teil unserer Gesellschaft und wir tun gut daran, offen darüber zu reden.

Fast jede*r kennt jemanden, der oder die sich mit der eigenen psychischen Gesundheit abmüht, oder ist gar selbst betroffen. Es ist also etwas ganz Normales. Deshalb gibt es auch sehr viele Ressourcen, sowie Fach- und Anlaufstellen, die unterstützen können (ab S. 11 in diesem Extra). Als Gesellschaft müssen wir mentale Gesundheit ernst nehmen und genügend Unterstützung zur Verfügung stellen. Als Freund*innen, Familienmitglieder und Bezugspersonen können wir ein offenes Ohr anbieten, für Betroffene „da sein“ und uns daran erinnern, auch die eigene psychische und körperliche Gesundheit zu pflegen.



Weitere Ressourcen

Gesprächshilfen

Wie kann man als Lehrperson, Elternteil, Freund*in oder Bezugsperson ansprechen, dass es jemandem nicht gut geht? Für das Führen eines Gesprächs über psychische Gesundheit mit einer anderen Person empfehlen sich Gesprächshilfen.
www.wie-gehts-dir.ch

Anonyme Gesprächsangebote für Angehörige

Hat sich dir jemand anvertraut und dir verboten, darüber zu sprechen? Das ist sehr belastend. Bei Fach- und Anlaufstellen (Listen ab S. 11 in diesem Extra) kannst du für dich selbst Hilfe und Rat einholen und anonym darüber reden.

Begegnung mit Betroffenen im Unterricht

Bist du eine Lehrperson in der Schweiz?
Lade Betroffene ein.
www.zetamovement.com

Fach- und Anlaufstellen

Betroffene

Nach der Krise kann ein Übergangsangebot helfen, wieder Fuss zu fassen. Viele psychiatrische Kliniken bieten ein entsprechendes Angebot in Form einer Tagesklinik oder einer Begleitung an. Auch die psychiatrische Spitex oder eine begleitende Gesprächstherapie sind Optionen.

Angehörige

Bezugspersonen von psychisch Erkrankten leiden oft mit und laufen Gefahr, selbst in eine Depression zu fallen. Es ist deshalb wichtig, sich früh genug Hilfe zu holen. Viele der Beratungsstellen für Betroffene bieten auch Hilfe für Angehörige.

Sofort-Hilfe

- Medizinische Notfälle:
144
- Polizei:
117
- Dargebotene Hand:
143
www.143.ch
- Pro Juventute
(Kinder und Jugendliche):
147
www.147.ch
- Elternnotruf:
0848 35 45 55
elternnotruf.ch

Schweiz

Für Betroffene

- Pro Mente Sana:
0848 800 858
www.promentesana.ch
- Schweizerische Gesellschaft
für Angst und Depression:
www.sgad.ch
- Angst- und Panikhilfe Schweiz:
www.aphs.ch
- Suizid-Prävention:
www.reden-kann-retten.ch
- Wie geht's dir?:
www.wie-gehts-dir.ch
- ZETA Movement:
www.zetamovement.com
- Feel-ok (Jugendliche):
www.feel-ok.ch
- Equilibrium Verein:
www.depressionen.ch
- Therapeutische Hilfe:
www.psychiatrie.ch
www.psychologie.ch
www.psy-help-online.ch
- Verzeichnis Kriseninterventionszentren (KIZ) Kantone:
www.aphs.ch/hotline/krisenintervention
- Sozialwerk LGBTQ+
(Queerkompetente Fachpersonen Medizin &
Psychologie):
www.sozialwerk.lgbt/medizin
- Selbsthilfegruppen:
www.du-bist-wichtig.com
- Trialog und Antistigma Schweiz
www.trialog-antistigma.ch

Für Angehörige

- Pro Mente Sana:
0848 800 858
www.promentesana.ch
- Wie geht's dir?:
www.wie-gehts-dir.ch
- Stand by you Schweiz
(Bis November 2023:
VASK Schweiz, Dachverband
der Vereinigungen von Angehörigen psychisch Kranker):
www.stand-by-you.ch
- NAP Verein Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie:
www.angehoerige.ch
- Feel-ok (Jugendliche):
www.feel-ok.ch
- Selbsthilfe Schweiz:
www.selbsthilfeschweiz.ch
- Life with
(für Menschen, die ein Geschwister verloren haben):
www.lifewith.ch
- Institut Kinderseele Schweiz
(für Kinder psychisch erkrankter Eltern):
www.kinderseele.ch
- Angehörigenbegleitung
www.angehoerigen-begleitung.ch

Fach- und Anlaufstellen

Betroffene

Nach der Krise kann ein Übergangsangebot helfen, wieder Fuss zu fassen. Viele psychiatrische Kliniken bieten ein entsprechendes Angebot in Form einer Tagesklinik oder einer Begleitung an. Auch die psychiatrische Spitex oder eine begleitende Gesprächstherapie sind Optionen.

Angehörige

Bezugspersonen von psychisch Erkrankten leiden oft mit und laufen Gefahr, selbst in eine Depression zu fallen. Es ist deshalb wichtig, sich früh genug Hilfe zu holen. Viele der Beratungsstellen für Betroffene bieten auch Hilfe für Angehörige.

Deutschland

Sofort-Hilfe

- Medizinische Notfälle:
112
- Polizei:
110
- Telefonseelsorge:
0800 111 0 111
0800 111 0 222
116 123
www.telefonseelsorge.de
- Elternnotruf:
0800 111 0 550
Kinder- und Jugendtelefon
116 111
www.nummergegenkummer.de

Für Betroffene

- Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention:
www.deutsche-depressionshilfe.de
- Diskussionsforum Depression:
www.diskussionsforum-depression.de
- FIDEO – Forum und Informationen zu Depression (Jugendliche):
www.fideo.de
- Jugend Notmail (Online-Beratung für Kinder und Jugendliche):
www.jugendnotmail.de
- Netz psychische Gesundheit:
www.psychenet.de
- Suizidprävention für Männer:
www.maenner-staerken.de
- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention:
www.suizidprophylaxe.de
- Selbsthilfegruppen:
www.du-bist-wichtig.com
- Tomoni Mental Health
www.tomonimentalhealth.org

Für Angehörige

- AOK – Familiencoach Depression, Hilfe für Angehörige und Freunde:
depression.aok.de
- Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.:
www.bapk.de
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention:
www.deutsche-depressionshilfe.de
- Tomoni Mental Health
www.tomonimentalhealth.org

Fach- und Anlaufstellen

Betroffene

Nach der Krise kann ein Übergangsangebot helfen, wieder Fuss zu fassen. Viele psychiatrische Kliniken bieten ein entsprechendes Angebot in Form einer Tagesklinik oder einer Begleitung an. Auch die psychiatrische Spitex oder eine begleitende Gesprächstherapie sind Optionen.

Angehörige

Bezugspersonen von psychisch Erkrankten leiden oft mit und laufen Gefahr, selbst in eine Depression zu fallen. Es ist deshalb wichtig, sich früh genug Hilfe zu holen. Viele der Beratungsstellen für Betroffene bieten auch Hilfe für Angehörige.

Österreich

Sofort-Hilfe

- Medizinische Notfälle:
141
- Polizei:
133
- Telefonseelsorge:
142
- Notfallpsychologischer Dienst Österreich (NDÖ):
699 188 554 00
- Rat auf Draht:
147
- Ö3 Kummernummer:
116 123

Für Betroffene

- Pro Mente Austria — Österreichischer Dachverband für Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit:
www.promenteaustria.at
- Informationsportal Depression:
www.depression.at
- Achterbahn — Unabhängige Peerbewegung für psychische Gesundheit:
www.achterbahn.st
- Club D & A
(Selbsthilfe und Prävention bei Burnout, Depression und Angststörungen):
www.club-d-a.at
- Feel-ok (Jugendliche):
www.feel-ok.at
- Selbsthilfegruppen:
www.du-bist-wichtig.com

Für Angehörige

- HPE — Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter:
www.hpe.at
- Informationsportal Depression:
www.depression.at
- Verrückte Kindheit —
Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter:
www.verrueckte-kindheit.at
- Verein JoJo — für psychisch belastete Familien:
www.jojo.or.at