



# LebensBilderReise

AKTIV GEGEN  
DEPRESSION

Der Feuervogel  
zieht sich langsam  
immer mehr zurück  
und gibt mir  
wieder mehr Raum.



Sehr geehrte Damen und Herren,

eine Depression ist mehr als eine vorübergehende Traurigkeit: Depressive Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und werden in ihrer Schwere oft unterschätzt. Fast jeder fünfte Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression. Eine Depression kann also jeden treffen und großes Leid bei Betroffenen und Angehörigen verursachen. Häufig steht die Angst vor Stigmatisierung der Inanspruchnahme von wichtigen Hilfsangeboten im Weg – ob im privaten Umfeld oder im professionellen Hilfesystem.

Die Wanderausstellung „**LebensBilderReise**“ nimmt Sie mit auf eine berührende Reise und zeigt eindrücklich die vielen Gesichter einer Depression. Vier Menschen lassen Sie an ihrem persönlichen Erleben und individuellen Umgang mit der Erkrankung teilhaben. Lassen Sie sich von den beeindruckenden Bildern inspirieren. Und tragen auch Sie dazu bei, mit Verständnis und einem offenen Umgang dem noch immer bestehenden gesellschaftlichen Stigma rund um psychische Erkrankungen entgegenzutreten.

Ihre

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Judith Gerlach', written in a cursive style.

**Judith Gerlach, MdL**

Bayerische Staatsministerin für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



## DEPRESSIONEN SIND HÄUFIG...

Depressionen treten in jedem Lebensalter auf. Frauen erkranken etwa doppelt so oft und früher als Männer. Bei älteren Menschen gehören Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen – aber auch in Kindheit und Jugend nehmen Depressionen zu.

## ... HABEN MEHR ALS EINE URSACHE...

Die Entwicklung einer Depression kann etwas mit Veranlagung zu tun haben. Aber auch mit der individuellen Lebens- und Lerngeschichte sowie privaten und beruflichen Belastungen und Schicksalsschlägen. So können ganz unterschiedliche Faktoren dazu führen, dass sich Depressionen manifestieren.

## ... ZEIGEN SICH AUF UNTERSCHIEDLICHE WEISE...

Eine Depression ist eine Erkrankung, die den ganzen Menschen betrifft. Sie kann mit einem breiten Spektrum an körperlichen und psychischen Beschwerden einhergehen. Diese führen häufig zu hohem Leidensdruck und Einschränkungen bei alltäglichen, sozialen und beruflichen Aktivitäten.





## ... UND KÖNNEN BEHANDELT WERDEN.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, eine Depression wirksam zu behandeln und die Lebensqualität wieder zu verbessern. Dazu zählen unter anderem Psychotherapie, medikamentöse Behandlung sowie psychosoziale (wie Ergotherapie) und unterstützende Maßnahmen (bspw. Sport- und Bewegungstherapie) – diese können einzeln oder in Kombination angewendet werden. In der kognitiven Verhaltenstherapie werden beispielsweise negative Denkmuster verändert, Strategien zum Lösen von Problemen erarbeitet, positive Aktivitäten und soziale Kontakte gefördert und die Achtsamkeit trainiert. Hilfesuchende wählen die richtige Behandlung gemeinsam mit erfahrenen ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachkräften – basierend auf Ursache, Schweregrad und Verlauf der depressiven Symptome. Depressionen sind gut behandelbar. Daher ist es wichtig, sich frühzeitig professionelle Hilfe zu suchen.





## WEGE AUS DER DEPRESSION –

### Die LebensBilderReise

Bilder spiegeln oft das wider, was schwer in Worte zu fassen ist: das Erleben depressiver Stimmungen – die etwas ganz anderes sind als Traurigkeit oder schlechte Laune.

Mit ausdrucksstarken Bildern und Hörbeiträgen zeigt die Ausstellung „LebensBilderReise“ verschiedene Gesichter der Depression. Sie nähert sich dem Thema auf sehr persönliche Weise: Anhand der Geschichten von vier Patientinnen und Patienten der Schön Klinik Roseneck. Sie zeigt Bilder, die während des Aufenthaltes entstanden sind. Die Betroffenen erzählen in Hörbeiträgen von ihrer Erfahrung mit einer Depression und davon, was ihnen aus der Erkrankung herausgeholfen hat.

Die Ausstellung soll so dazu beitragen, das Stigma der Depression weiter abzubauen, damit mehr über die Erkrankung gesprochen wird und Betroffene möglichst früh Hilfe in Anspruch nehmen.



### SIE KÖNNEN SICH HILFE HOLEN!

Die Krisendienste Bayern helfen kostenlos, rund um die Uhr und in verschiedenen Sprachen in seelischen Krisen: **0800 / 655 3000**

Das Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe erreichen Sie unter: (erreichbar Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr und Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr)

**0800 / 33 44 533**

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

[www.depression.bayern.de](http://www.depression.bayern.de)

Die Ausstellung ist in Zusammenarbeit des StMGP  
mit dem ZPG  
sowie der Schön Klinik am Chiemsee entstanden



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



**Fachliche Beratung:**

Prof. Dr. phil. Dr. med. A. Hillert



BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur  
Bayerischen Staatsregierung.

Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter  
direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial,  
Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und  
Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden,  
zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der  
Bayerischen Staatsregierung.



Herausgeber:

**Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit, Pflege und Prävention**

Referat „Psychiatrie, Sucht, Drogen und AIDS“

Haidenauplatz 1

81667 München

E-Mail: [poststelle@stmgp.bayern.de](mailto:poststelle@stmgp.bayern.de)

[www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de)

Gestaltung: brandarena GmbH & Co. KG, Ismaning

Aktualisierung: CMS – Cross Media Solutions GmbH

Druckerei: Druckerei Schmerbeck GmbH

Stand: Oktober 2024

© StMGP, alle Rechte vorbehalten

Hinweis: Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.