

Carepaket - Depressionen



Was ist eine Depression?



Fast jeder Mensch fühlt sich hin und wieder traurig, mutlos oder niedergeschlagen – zum Beispiel nach einem persönlichen Verlust, bei beruflichen Belastungen oder bei Konflikten im sozialen Umfeld. Solche Phasen sind Teil des Lebens und gehen vorüber. Eine Depression hingegen ist eine ernstzunehmende psychische Erkrankung, die weit mehr ist als ein Stimmungstief oder ein schlechter Tag. Sie beeinflusst Gefühle, Gedanken und körperliches Befinden. Betroffene fühlen sich in ihrem alltäglichen Leben stark beeinträchtigt.

Hauptmerkmale einer Depression

- 1 Bedrückte, depressive Stimmung: Betroffene leiden täglich oder nahezu täglich an einer tiefen Niedergeschlagenheit, die unüberwindbar erscheint.
- 2 Deutlich vermindertes Interesse oder Freude an Aktivitäten: Betroffene verlieren die Freude und das Interesse an Dingen, die ihnen zuvor Freude bereitet haben. Ein ehemaliges Hobby oder ein Treffen mit einer/einem Freund:in fühlt sich wie eine anstrengende Aufgabe an.
- 3 Verminderter Antrieb oder erhöhte Ermüdbarkeit: Betroffene fühlen sich schlapp und antriebslos, kommen morgens schwer aus dem Bett und sind schnell erschöpft.

Weitere Symptome einer Depression

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
- Pessimistische Zukunftsperspektiven
- Schlafstörungen wie Ein- und Durchschlafstörungen oder frühes Erwachen
- Appetitveränderungen
- Körperliche oder gedankliche Unruhe oder Verlangsamung



Wer kann an einer Depression erkranken?

Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Erkrankungen. Sie können jeden treffen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Beruf oder Lebensumständen. Sie sind keine Frage von Schwäche oder persönlichem Versagen.

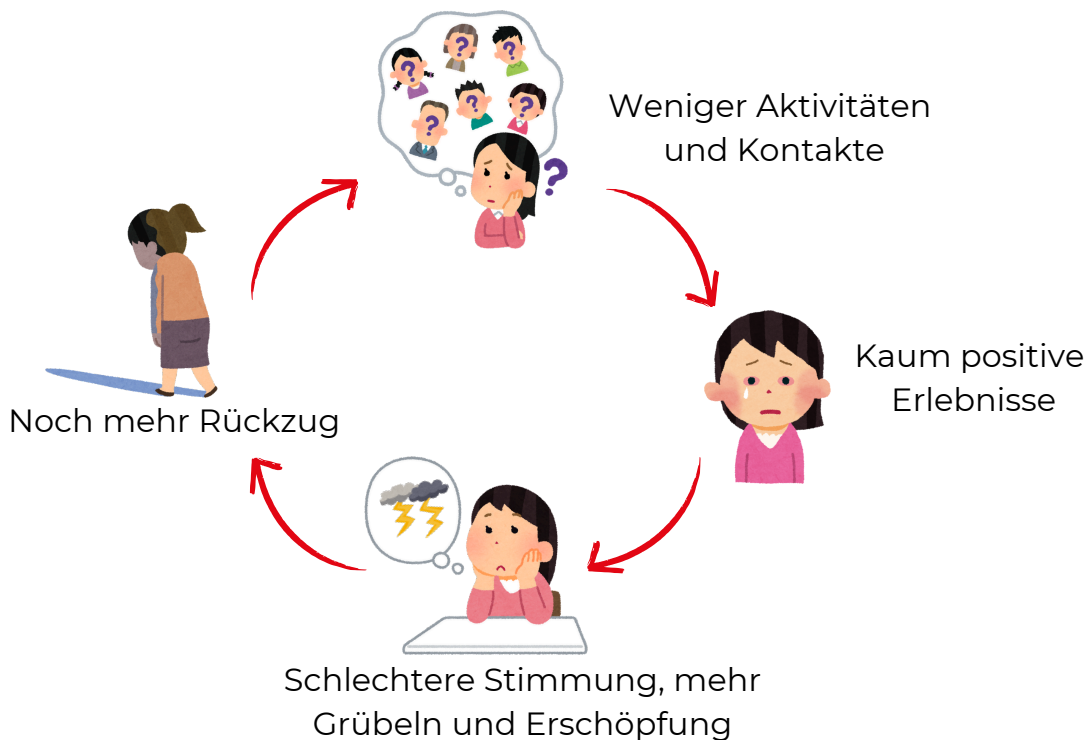
Wie wirken sich die Symptome auf den Alltag aus?

Eine Depression wirkt sich nicht nur auf die Stimmung aus, sondern auch auf das **Denken, Handeln** und den **Körper**. Viele Betroffene fühlen sich niedergeschlagen, antriebslos und erschöpft. Selbst einfache Aufgaben wie Aufstehen, Einkaufen oder ein Telefonat erscheinen dann riesengroß und kaum zu bewältigen. Zusätzlich fällt es vielen schwer, sich zu konzentrieren, was häufig zu Schwierigkeiten im Berufsleben, in der Schule oder im Studium führt. Die verminderte Leistungsfähigkeit und die Unfähigkeit, sich auf Aufgaben zu fokussieren, verstärken die Belastung im Alltag.



Häufig kommt es dann dazu, dass sich Betroffene mehr und mehr **zurückziehen**. Sie sagen Verabredungen ab, hören auf, ihren Hobbys nachzugehen, und meiden soziale Kontakte. Das Problem dabei: Dadurch fallen viele positive Erlebnisse weg, die normalerweise für gute Gefühle sorgen würden – zum Beispiel ein nettes Gespräch, ein schönes Essen oder ein Spaziergang bei gutem Wetter.

Es entsteht ein Teufelskreis:



Es sind oft die kleinen Dinge, die helfen können, diesen Kreislauf zu unterbrechen: ein kurzer Spaziergang, eine Tasse Tee in der Sonne, ein kurzes Telefonat mit einer vertrauten Person oder eine kleine Aufgabe, die man sich vornimmt und schafft.

Falsche Annahmen über Depressionen

„Das ist doch nur schlechte Laune.“

Depressionen sind eine ernsthafte Erkrankung und viel mehr als nur „schlechte Laune“. Sie können langanhaltend sein und erfordern oft professionelle Hilfe und Behandlung, um besser zu werden. Viele Betroffene versuchen dennoch, nach außen gute Laune zu zeigen, obwohl sie innerlich stark leiden.



„Depressionen betreffen nur Menschen mit schlimmen Schicksalsschlägen.“

Falsch: Jeder kann an einer Depression erkranken — auch ohne erkennbare äußere Auslöser. Genetische Veranlagung, Veränderungen im Gehirnstoffwechsel und psychische Belastungen können Auslöser sein. Oft trifft es auch Menschen, die nach außen ein scheinbar „perfektes“ Leben führen.

„Bei Depressionen sollte man sich zusammenreißen und positiv denken“

Falsch, positive Gedanken alleine heilen keine Depression. Depressionen sind eine komplexe Erkrankung, die eine umfassendere Behandlung erfordert, wie z. B. Therapie und/oder Medikamente.

Fazit

Leider begegnen Betroffene immer noch vielen Vorurteilen, die aus Unsicherheit oder fehlendem Wissen entstehen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen: Niemand entscheidet sich freiwillig für eine Depression. Personen mit Depressionen brauchen **Verständnis, Geduld und professionelle Unterstützung**.

Was sind mögliche Ursachen für eine Depression?



Die Ursachen für eine Depression können sehr unterschiedlich sein und sind noch nicht ganz verstanden. Auch reagiert nicht jeder Mensch auf die gleichen Schicksalsschläge oder Situationen mit einer Depression. Für die Entstehung einer Depression spielen viele und sehr individuelle Faktoren eine Rolle. Zum einen hat jeder Mensch von Geburt an oder durch prägende Erfahrungen eine unterschiedliche „Verletzbarkeit“ für eine Depression. Zum anderen erlebt jeder Mensch in seinem Leben unterschiedliche belastende Situationen, die zusammen mit der persönlichen Anfälligkeit das Risiko für eine Depression erhöhen können.

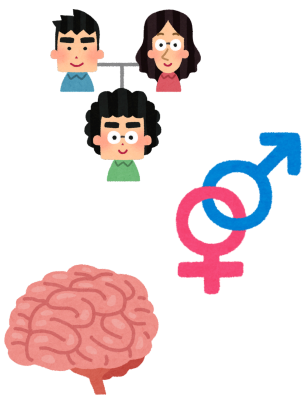
Mögliche Auslösefaktoren für eine Depression

- Verlust eines nahestehenden Menschen
- Trennung oder Scheidung
- Arbeitslosigkeit oder beruflicher Stress
- Soziale Isolation oder Einsamkeit
- Mobbing oder anhaltender sozialer Stress
- Anhaltende Konflikte in der Partnerschaft, der Familie oder im Freundeskreis
- Traumatische Erlebnisse



Mögliche Gründe für eine höhere Anfälligkeit („Risikofaktoren“)

- Genetische Veranlagung (Familiengeschichte von Depressionen)
- Frühkindliche Erfahrungen (Missbrauch, Vernachlässigung)
- Geschlecht (Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer)
- Hormonelle Umstellungen (z. B. während der Pubertät, nach einer Schwangerschaft oder während der Menopause)
- Ungleichgewicht biochemischer Prozesse im Gehirn



Das ist nur ein kleiner Einblick in mögliche Auslöse- und Risikofaktoren — so einzigartig wie jeder Mensch ist, so unterschiedlich sind auch die Einflüsse, die bei der Entstehung von Depressionen eine Rolle spielen können. Auch führen diese Faktoren nicht automatisch zu einer Depression, sie können aber in Kombination mit belastenden Lebensumständen das Erkrankungsrisiko erhöhen.

Verzerrte Gedanken und Glaubenssätze von Betroffenen

Menschen mit Depressionen neigen häufig dazu, sich selbst, ihre Umwelt und ihre Zukunft negativ zu bewerten. Sie verlieren das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und ihren Wert und glauben oft, dass sich ihre Lage niemals bessern wird. In der Psychologie werden diese verzerrten Denkmuster als „kognitive Fehler“ bezeichnet. Mit geeigneter Behandlung und Unterstützung lassen sich diese Denkmuster erkennen, verändern und Schritt für Schritt überwinden.



Kognitive Fehler

Beispiele

Tunnelblick

Der Fokus liegt ausschließlich auf den negativen Aspekten einer Situation, während positive und neutrale Aspekte übersehen werden.

“Alles läuft schief, nichts funktioniert. Es gibt nichts Gutes in meinem Leben.”

Gedankenlesen

Der Glaube, zu wissen, was andere über einen denken, ohne Beweise dafür zu haben.

“Ich glaube, alle denken, ich sei schwach und unfähig.”

Katastrophisieren

Die Tendenz, das schlimmstmögliche Szenario anzunehmen.

“Wenn ich einen Fehler mache, ist alles ruiniert.”

Schwarz-Weiß-Denken

Dinge werden in extremen Kategorien gesehen, ohne Zwischenstufen.

“Wenn ich nicht erfolgreich bin, dann bin ein totaler Versager.”

Die wiederkehrenden negativen Gedanken, die bei Depressionen häufig auftreten, können dazu führen, dass die Welt immer düsterer erscheint. Das Gefühl der Hoffnungslosigkeit wächst und der Gedanke, dass es keinen Ausweg gibt, wird immer lauter. In manchen Fällen können **Suizidgedanken** entstehen, die als Flucht vor dem erdrückenden Gefühl von Schmerz und Verzweiflung erscheinen. Es ist wichtig, diese Gedanken nicht zu ignorieren. Suizidgedanken sind niemals ein Zeichen von Schwäche, sondern ein ernstzunehmender Hinweis darauf, dass die Last zu schwer geworden ist. Wenn du solche Gedanken hast, solltest du **sofort jemanden um Hilfe bitten** – sei es ein/e Therapeut:in, einen Arzt oder eine Ärztin, eine vertraute Person oder eine Notrufnummer.

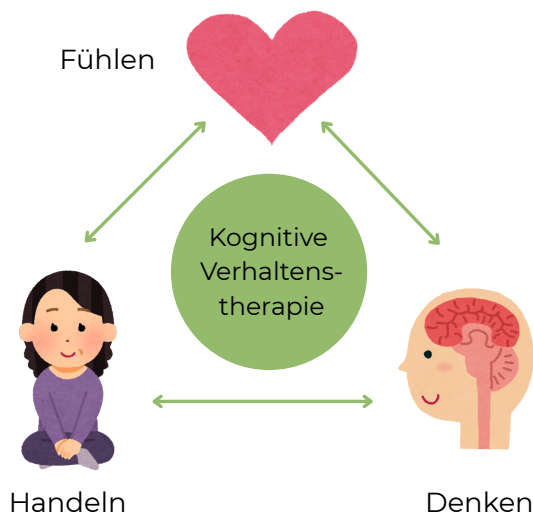


Behandlungsmöglichkeiten

Viele an Depressionen erkrankte Menschen verspüren eine große Hemmschwelle, sich professionelle Hilfe zu suchen. Noch immer sind psychische Erkrankungen stigmatisiert, und die Angst, für „verrückt“ gehalten zu werden, ist groß. Hinzu kommt oft die Annahme, es ginge einem noch nicht „schlecht genug“ oder man habe keine Hilfe verdient. Wie bei allen Krankheiten ist es aber auch bei Depressionen sehr wichtig, sich frühzeitig Hilfe zu suchen. Je früher man sich helfen lässt, desto schneller kann eine Depression überwunden werden.

Psychotherapie als wirksame Hilfe bei Depressionen

Die Behandlung einer Depression erfolgt in der Regel durch Psychotherapie. Besonders wirksam hat sich hierbei die **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)** erwiesen. In vielen Fällen kann die Behandlung ambulant durchgeführt werden, während in schweren Fällen oder bei akuten Krisen auch eine stationäre Behandlung notwendig sein kann.



In der kognitiven Verhaltenstherapie lernen Betroffene, belastende Gedanken und Verhaltensmuster zu erkennen, die eine Depression verstärken. Gedanken wie „Ich schaffe das nie“ führen oft dazu, dass man sich zurückzieht und wenig Positives erlebt. In der Therapie wird geübt, diese Gedanken zu hinterfragen und Schritt für Schritt durch realistischere Sichtweisen zu ersetzen. Gleichzeitig helfen kleine, geplante Aktivitäten dabei, wieder mehr schöne Momente und Zuversicht in den Alltag zu bringen.

Neben der Kognitiven Verhaltenstherapie gibt es auch andere Therapieformen wie die tiefenpsychologisch fundierte oder systemische Psychotherapie, die je nach Bedarf hilfreich sein können. Jeder Mensch ist unterschiedlich – deshalb ist es wichtig, die Therapie zu finden, die am besten zu einem passt.

Praktische Hilfe: Was kann ich im Alltag tun?



01

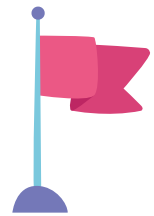
Strukturierte Tagesplanung:

Ein regelmäßiger Tagesablauf gibt Sicherheit und kann helfen, den Tag nicht als überwältigend zu empfinden. Du könntest versuchen, feste Zeiten zum Aufstehen, Essen und Schlafen einzuhalten.

Kleine Ziele setzen:

Setze dir jeden Tag kleine, erreichbare Ziele. Das kann zum Beispiel ein kurzer Spaziergang sein oder dein Bett zu machen.

02



03

Bewegung einbauen:

Körperliche Aktivität kann die Stimmung verbessern, auch wenn es nur ein kurzes Dehnen an der frischen Luft ist.

Soziale Kontakte pflegen:

Auch wenn es dir schwerfällt: Versuch, dich regelmäßig mit Freunden, Bekannten oder Familienmitgliedern zu treffen. Selbst wenn es nur ein kurzes Treffen ist. Isolation und Einsamkeit können depressive Gefühle verstärken.

04



05

Selbstfürsorge praktizieren:

Nimm dir bewusst Zeit für dich selbst. Das könnte Lesen, einen Film schauen oder einfach eine kurze Auszeit sein.

Schlechte Tage akzeptieren:

Es ist okay, auch mal schlechte Tage zu haben. Sei nicht zu streng mit dir selbst. Kleine Schritte sind auch Fortschritte.

06



“Das-tut-mir-gut”-Kiste



Sammele kleine Dinge oder Ideen, die dir guttun: dein Lieblingsbuch, eine Aktivität, die du gerne tust, Freunde, mit denen du gerne Zeit verbringst. In einer Depression fällt es oft schwer, an diesen Dingen noch Freude zu empfinden. Das ist normal und kann frustrierend sein. Dennoch möchten wir dich ermutigen, solche Aktivitäten trotzdem immer wieder auszuprobieren. Manchmal kehrt das gute Gefühl langsam zurück — und jeder kleine Schritt zählt.



Das tut mir gut oder könnte mir guttun:	Habe ich es ausprobiert? (Ja/Nein)	Wie hat es mir gefallen? (Nicht gut, Neutral, Gut)

Gedankentagebuch - Gedanken umstrukturieren



Wenn es uns schlecht geht, drehen sich die Gedanken oft nur um das Negative. Ein Gedankentagebuch kann helfen, diese Gedanken aufzuschreiben, besser zu verstehen und nach und nach andere, hilfreichere Gedanken zu finden.

Datum & Uhrzeit	Situation	Gedanke	Alternativer Gedanke
28.04., 15:32 Uhr	Telefonat mit Chef	“Ich habe alles falsch gemacht”	“Ich habe mein Bestes gegeben, Fehler passieren jedem”

Beispiel

Dankbarkeitsliste



Nimm dir abends ein paar Minuten Zeit und notiere drei kleine Dinge, die heute schön waren oder für die du dankbar bist. Das können einfache Momente sein — ein nettes Gespräch, ein warmer Sonnenstrahl oder ein Lied, das dir gefallen hat. Es ist kein Problem, wenn dir weniger Punkte einfallen. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, den Blick behutsam auf kleine, gute Momente zu lenken.



Datum: _____

Heute bin ich dankbar für:

1. _____
2. _____
3. _____



Datum: _____

Heute bin ich dankbar für:

1. _____
2. _____
3. _____



Datum: _____

Heute bin ich dankbar für:

1. _____
2. _____
3. _____

Aufmerksamkeitsübung: 5-4-3-2-1 Technik

Diese Übung hilft dir, dich zu entspannen und **den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen**. Suche dir einen ruhigen Platz und nimm dir ein paar Minuten Zeit. Du kannst dieses Blatt verwenden, um dir ein paar Notizen zu machen.

Fünf Dinge sehen



Schaue dich um und nenne fünf Dinge, die du sehen kannst. Was fällt dir auf?
z.B. *Ein Baum, das Licht durch das Fenster, die Farbe deines Stiftes...*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vier Dinge fühlen



Schließe kurz die Augen und konzentriere dich auf das, was du fühlst.
z.B. *Deine Füße auf dem Boden, die Textur deiner Kleidung, die Luft auf deiner Haut...*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Drei Dinge hören



Hör genau hin. Welche drei Geräusche kannst du jetzt hören?
Beispiele: Ein Auto draußen, das Ticken einer Uhr, dein Atem...

1. _____
2. _____
3. _____

Zwei Dinge riechen



Achte auf Gerüche um dich herum. Welche zwei Gerüche nimmst du wahr?
z.B. *Der Duft deiner Kleidung, ein Parfüm, das Essen von nebenan...*

1. _____
2. _____

Eine Sache schmecken



Konzentriere dich auf den Geschmack in deinem Mund. Was merkst du?
z.B. *Den Geschmack deines letzten Snacks, die Trockenheit...*

1. _____

Videos für das Verständnis von Depressionen

Generelles Verständnis von Depressionen

Dieses Video erklärt die Grundlagen von Depressionen, die typischen Symptome sowie die möglichen Ursachen. Es wird auf unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten wie Psychotherapie oder eine Behandlung mit Medikamenten eingegangen.



Depressionen in bildlicher Sprache: Ich hatte einen Schwarzen Hund

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) erzählt in diesem Video gemeinsam mit dem Schriftsteller Matthew Johnstone die Geschichte "Ich hatte einen schwarzen Hund". In bildlicher Sprache wird dargestellt, wie sich das Leben mit einer Depression anfühlen kann.



Apps zur Selbsthilfe bei Depressionen

- 1 Speziell bei Depression/Generalisierte Angststörung/Panikattacken:**
Selfapy (12 wöchiger Kurs - auf Rezept kostenfrei)
- 2 Für mehr Achtsamkeit im Alltag:**
Ein guter Plan
- 3 Bei Stress:**
Hello Better (auf Rezept kostenfrei)



Podcasts

Raus aus der Depression (NDR Info)

In diesem Podcast wird offen über Depressionen gesprochen, um die Krankheit besser zu verstehen — mit Betroffenen, Angehörigen und Expert:innen; in jeder Folge steht dabei ein anderer Aspekt der Erkrankung im Mittelpunkt.



Kopfsalat – Podcast über Depressionen und mentale Gesundheit

Der Podcast informiert offen über Depressionen und andere psychische Erkrankungen, lässt Betroffene und Expert:innen zu Wort kommen und klärt darüber auf, wie Symptome erkannt, behandelt und Missverständnisse abgebaut werden können.





“Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte“

Autor: Matthew Johnstone

ISBN: 978-3888975370

“Mein schwarzer Hund” ist ein einfühlsames und leicht verständliches Buch über den Umgang mit Depressionen. Mit eindrucksvollen Bildern und wenigen Worten macht es Betroffenen und Angehörigen Mut und zeigt, dass es Wege aus der Dunkelheit gibt.

“Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren“

Autor: Matthew Johnstone

ISBN: 978-3888975943

“Mit dem schwarzen Hund leben” ist ein einfühlsames Buch für alle, die jemanden mit Depression in ihrem Umfeld haben. Es zeigt verständlich und bildhaft, wie schwer diese Krankheit sein kann – und wie man Betroffene unterstützen kann, ohne sich selbst dabei zu vergessen. Ein hilfreicher Begleiter für Angehörige, Freunde und Interessierte.

“Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen: Wie Sie lernen, sich wieder wohlfühlen“

Autor: David Burns

ISBN: 978-3873876286

Ein praktisches und motivierendes Buch für alle, die ihre Depressionen überwinden und ihr Selbstwertgefühl stärken möchten. Es bietet leicht verständliche Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie, die dabei helfen, negative Denkmuster zu erkennen und zu verändern. Ein wertvoller Ratgeber für mehr Wohlbefinden und Selbstakzeptanz.

“Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige“

Autor: Martin Hautzinger

ISBN: 978-3801731687

Dieser Ratgeber von Martin Hautzinger vermittelt verständlich Wissen über Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen, bietet Selbsthilfestrategien auf Basis kognitiver Verhaltenstherapie und unterstützt Betroffene und Angehörige dabei, die Krankheit besser zu verstehen und aktiv mit ihr umzugehen.

Hilfreiche Kontakte und Anlaufstellen

Sofortige Unterstützung & Notfallnummern

In **Notfällen**, z.B. bei drängenden und konkreten Suizidgedanken, wende dich bitte an die nächste psychiatrische Klinik oder wähle den Notruf unter der Telefonnummer **112**.

Telefonseelsorge (bundesweit)

Telefonnummer: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (rund um die Uhr, anonym & kostenlos)
Online: Chat & E-Mail-Beratung unter www.telefonseelsorge.de

Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)

Telefonnummer: 116 111 (kostenlos und anonym)
Öffnungszeiten: Montag bis Samstag, 14:00–20:00 Uhr

Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe bei Fragen zur Erkrankung und Anlaufstellen in Ihrer Nähe

Telefonnummer: 0800 334 45 33 (Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr / Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr)
Info-Mailservice: bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de

Notfallambulanzen Düsseldorf

LVR-Klinikum Düsseldorf

Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie der Heinrich-Heine-Universität
Bergische Landstraße 2
40629 Düsseldorf
Zentralaufnahme Notfallambulanz (Haus 2)
Telefon: 0211 922-2801

Kaiserswerther Diakonie

Florence-Nightingale-Krankenhaus
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Zeppenheimer Weg 7
40489 Düsseldorf
Telefon: 0211 409-3431

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes Landeshauptstadt Düsseldorf

Kölner Straße 180
40227 Düsseldorf
Telefon: 0211 89-95391

Chaos mit Konzept Düsseldorf

Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene von 18 bis 30 Jahren, die mit Depressionen oder depressiven Phasen zu kämpfen haben.

Jeden 2. Sonntag von 15 - 17 Uhr

hey@chaosmitkonzept.de

chaosmitkonzept.de

Ein Licht im Dunkeln Düsseldorf

(Online)

Offen für an Depression erkrankte, bzw. diagnostizierte Menschen, allen Geschlechts und Alters, überwiegend aus Düsseldorf / Neuss

Jeden 2. Montag von 19:30 - 21:00 Uhr

ein_licht_im_dunkeln@web.de

Tel: 01523 8053932

POLARIS – Düsseldorf

Selbsthilfegruppe für Menschen mit bipolarer Disposition oder Depressionen (ab 18 Jahre).

Jeden 2. Dienstag von 18:30 - 20:30 Uhr

AWO „zentrum plus“

Benderstr. 129 c,

40625 Düsseldorf

polaris-duesseldorf@gmx.de

SHG Hilden

Erste Hilfe für Menschen mit Burnout und Depressionen.

Jeden Donnerstag in allen geraden Kalenderwochen von 19:00-20:30 Uhr

Sankt-Konrad-Allee 76a

40723 Hilden

kontakt@shg-hilden.de

<https://www.shg-hilden.de>

Weitere Selbsthilfegruppen für Düsseldorf und Umgebung findest du unter:
www.selbsthilfenetz.de

Online Foren Depression

Diskussionsforum Depression - Online Forum für Erwachsene

Das Diskussionsforum e.V. der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist da, um Betroffene und Angehörige zu unterstützen – anonym, fachlich begleitet und kostenlos.

www.diskussionsforum-depression.de

FIDEO – Online-Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren

Die Webseite des Diskussionsforum Depression e.V. richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren und bietet verständliche Informationen über Depressionen, deren Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich rund um die Uhr anonym im FIDEO-Selbsthilfe-Chat auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Der Chat wird fachlich von einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin moderiert, die für Sicherheit sorgt und bei Bedarf eingreift.

www.fideo.de

Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

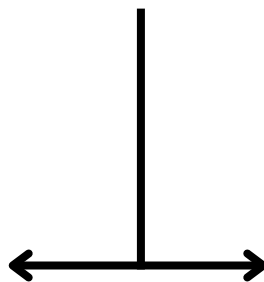
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!



***Ich bin Betroffene:r/
Angehörige:r***



Ich bin Fachkraft

Autorin: Marie Hölker

© 2025. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. feedback@psychotherapeutensuche.de