

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

## Top-Thema mit Vokabeln

### Tabuthema Depression

**Depressionen sind eine weit verbreitete Krankheit. Knapp vier Millionen Deutsche leiden darunter, doch nur wenige trauen sich, offen darüber zu sprechen. Dabei gibt es Mittel und Wege, um Depressionen zu besiegen.**

Etwa 10 Prozent aller Männer und 20 Prozent aller Frauen in Deutschland leiden an Depressionen. Die Krankheit betrifft sowohl die **Psyche** als auch den Körper. **Symptome** sind meist **Pessimismus** und Selbstmordgedanken, unter anderem aber auch **Schlaflosigkeit** und der Verlust von Appetit. Die Anzahl der **Betroffenen** liegt bei vier Millionen Menschen, so Professor Mathias Berger von der Universitätsklinik Freiburg.

Noch immer ist es ein **Tabu**, über Depressionen zu sprechen. Nur wenige Menschen **gehen offen** mit ihren Problemen **um**. Berger erklärt, dass bei manchen Menschen schon der Wechsel der Jahreszeit ausreicht, um die Krankheit auszulösen. Andere Menschen hingegen werden selbst bei großen Problemen niemals **depressiv**.

Depressionen kommen in allen Teilen der Bevölkerung, in allen Berufsgruppen und in jedem Alter vor, am häufigsten aber zwischen 30 und 40 Jahren. Nicht immer ist Hilfe von außen nötig. In der Hälfte aller Fälle kehrt der **Lebensmut** nach vier bis sechs Monaten von selbst zurück. Manche Menschen leiden allerdings unter einer **chronischen** Depression. Das heißt, dass sie länger als zwei Jahre depressiv und somit in ihrem Alltag stark **beeinträchtigt** sind.

Aber auch diesen Menschen macht Berger Mut: Mit einer **Kombination** aus Medikamenten und **Psychotherapie** haben sie gute Chancen, wieder gesund zu werden. Wer also das Gefühl hat, sich in einer depressiven Phase zu befinden, sollte nicht zögern und sich professionelle Hilfe suchen.

**Ihr Deutsch ist unser Auftrag!**  
DW-WORLD.DE/deutschaktuell

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

## Top-Thema mit Vokabeln

### Glossar

**Tabu, das** – ein Thema, über das nicht gesprochen werden darf

**Depression, die** – eine Krankheit, bei der man längere Zeit mutlos und traurig ist

**Psyche, die** – die Seele; der Geist

**Symptom, das** – das Zeichen für eine Krankheit

**Schlaflosigkeit, die** – die Tatsache, dass jemand nicht schlafen kann

**Pessimismus, der** – die Tatsache, dass man alles sehr negativ sieht

**Betroffene, der/die** – hier: jemand, der an etwas leidet

**offen mit etwas umgehen** – ehrlich über etwas sprechen

**depressiv** – so, dass man an einer → Depression leidet

**Lebensmut, der** – die Lust, zu leben

**chronisch** – lange dauernd

**beeinträchtigt** – eingeschränkt; negativ beeinflusst

**Kombination, die** – die Zusammenstellung verschiedener Dinge

**Psychotherapie, die** – die ärztliche Behandlung einer Krankheit, die die Seele betrifft

**Ihr Deutsch ist unser Auftrag!**  
DW-WORLD.DE/deutschaktuell

© Deutsche Welle

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

## Top-Thema mit Vokabeln

### Fragen zum Text

**1. Die Depression ist ein Tabuthema, denn ...**

- a) sie betrifft sowohl die Psyche als auch den Körper.
- b) nur wenige Menschen sprechen offen darüber.
- c) über 4 Millionen Menschen leiden darunter.

**2. Eine chronische Depression ist eine Depression, die ...**

- a) durch einen Wechsel der Jahreszeiten ausgelöst wird.
- b) nach vier bis sechs Monaten von selbst verschwindet.
- c) länger als zwei Jahre dauert und den Alltag stark beeinflusst.

**3. Welche Lösung schlägt Mathias Berger zur Behandlung von chronischen Depressionen vor?**

- a) einen Wechsel der Jahreszeiten
- b) eine Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie
- c) einen Umzug in eine andere Stadt

**4. Welche Aussage ist falsch?**

- a) Ohne Hilfe von außen kann man eine Depression nicht überwinden.
- b) Bei manchen Menschen löst schon ein kleines Ereignis eine Depression aus.
- c) Depressionen haben meist psychische und körperliche Symptome.

**5. Welches Verb ist richtig: Nur wenige Menschen ... offen mit dem Thema Depressionen um.**

- a) leiden
- b) gehen
- c) sprechen

### Arbeitsauftrag

Stellen Sie sich vor, dass es einem Freund von Ihnen schon seit ein paar Wochen sehr schlecht geht. Was würden Sie machen, um ihm zu helfen und welche Hilfe würden Sie ihm anbieten? Schreiben Sie einen Dialog, in dem Sie versuchen, Ihrem Freund Mut zu machen.

*Autor: Tobias Oelmaier/Anne Gassen  
Redaktion: Shirin Kasraeian*

**Ihr Deutsch ist unser Auftrag!**

DW-WORLD.DE/deutschaktuell

© Deutsche Welle