# 🌧️ CTMM-MODUL: DEPRESSION & STIMMUNGSTIEF – FRÜHWARNUNG & HANDLUNGSSICHERHEIT

🧠 **Worum geht’s hier – für Freunde & Schüler?**  
Depression wirkt leise, aber mächtig. Dieses Modul hilft dir (und deinem Umfeld), erste Anzeichen zu erkennen, Eskalationen vorzubeugen und gemeinsam handlungsfähig zu bleiben. Es geht nicht um Diagnose – sondern um Sicherheit, Struktur und Mitgefühl.

🧩 *Verknüpfbar mit Tool 23 (Trigger), Tool 26 (Ko-Regulation), Matching-Tracker, Safe Words & Rückkehrritualen*

## 📘 KAPITELZUORDNUNG IM CTMM-SYSTEM

* Kap. 2.5 → Selbstwahrnehmung & Antrieb
* Kap. 3.2 → Isolation & Rückzug
* Kap. 4.4 → Überforderung, Erschöpfung & Schutz
* Kap. 5.2/5.3 → Trigger-Frühzeichen & Matching

## 🎨 FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION

| Farbe | Phase | Verknüpfte Module |
| --- | --- | --- |
| 🔵 | Beobachtung | tool\_23\_triggermanagement |
| 🔴 | Eskalation / Rückzug | trigger\_notfallkarten |
| 🟠 | Stimmung stabilisieren | tool\_24\_skills\_sie, tool\_21 |
| 🟣 | Rückkehr & Integration | ritual\_workbook, bindungsleitfaden\_ctmm |

## 🧩 FRÜHWARNZEICHEN BEI DEPRESSION

| Innerlich bei mir | Sichtbar für andere |
| --- | --- |
| Ich will niemanden sehen | Rückzug, Zimmer bleibt dunkel |
| Ich empfinde nichts mehr | Keine Freude, kein Interesse |
| Alles wirkt anstrengend | Langsamer Gang, leise Stimme |
| Ich fühle mich wertlos | Selbstabwertung, Vermeidung |
| Ich denke, ich bin eine Last | Schuldgefühle, Isolation |
| 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

| 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| --- | --- |

## 🧭 WAS ICH DANN BRAUCHE (FÜR MICH SELBST / VON EUCH)

* 🧠 „Sag mir kleine Schritte, keine Lösungen.“
* 💬 „Sprich mit mir – auch wenn ich schweige.“
* 🎧 „Nimm meine Anzeichen ernst – aber überforder mich nicht.“
* 🧍 „Gib mir Raum ohne mich allein zu lassen.“
* 📎 „Mach einen Notfall-Plan sichtbar: Was tun bei völliger Erschöpfung?“

## 🧰 DEPRESSION-NOTFALLKASTEN (KOMPAKT, FÜR MICH UND EUCH)

| Bereich | Was wirkt manchmal / oft | Was ist kontraproduktiv |
| --- | --- | --- |
| Kommunikation | 💬 Kurze Sätze, echtes Interesse | ❌ Ratschläge, Optimismusfloskeln |
| Körper / Aktivierung | 🚶 Bewegung, Licht, Lieblingslied | ❌ Druck, Sportbefehle |
| Rückzugsphasen | 🧍„Ich bin bei dir – leise.“ | ❌ Kontaktabbruch |
| Beziehungssicherheit | 🧠 Erinner mich an unser Band / Vertrag | ❌ Schuldzuweisungen, „Reiß dich zusammen“ |
| Orientierung | 🗓️ Tagesstruktur gemeinsam checken | ❌ „Was willst du jetzt machen?“ |
| Symbolische Hilfe | 🔗 Safe-Word oder visuelles Zeichen einsetzen | ❌ „So schlimm kann’s doch nicht sein“ |

📎 Dieses Modul kann im Alltag oder in der Klinik verwendet werden. Es ist auch als Aushang, Printmodul oder Gesprächsstarter einsetzbar – speziell in belasteten WG-Situationen oder Paarbeziehungen.