

Klassisch oder funktional?

So unterscheiden sie sich

klassische Depression → funktionale Depression

1 · Äußeres Erscheinungsbild

Rückzug aus dem sozialen Leben,
sichtbarer Antriebsmangel

Perfekte Fassade —
nach außen funktioniert alles

2 · inneres Erleben

Tiefe Traurigkeit,
lähmende Antriebslosigkeit

Innere Leere, Taubheit,
der Alltag läuft auf Autopilot

3 · Umgang mit Aktivitäten

Rückzug, weil Energie für
Aktivitäten fehlen

Flucht in Hyperaktivität, Stilstand
fühlt sich bedrohlich an

4 · Wahrnehmung durch das Umfeld

Umfeld reagieren mit Sorge,
man sieht etwas stimmt nicht

Bewunderung: "Wahnsinn, wie
du das alles schaffst!"

5 · Das Risiko

Leiden ist sichtbar,
Hilfe wird früher gesucht

Jahrelang unsichtbar, es droht
ein massiver Zusammenbruch

