

Zens • Jacob

Depression

75 Therapiekarten



BELTZ

Leseprobe aus Zens und Jacob, Depression,
ISBN 4019172100278 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100278](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100278)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172100278

© 2022 Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Dr. Svenja Wahl

Herstellung: Victoria Larson

Satz: paginamedia GmbH, Laudenbach

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen sowie Titeln finden Sie unter:

www.beltz.de

Inhalt

1 Einführung	4
2 Inhaltliche Struktur	6
Modul 1: Das Wesen der Depression verstehen – Psychoedukation	6
Modul 2: Depressive Symptome einordnen – Diagnostik	7
Modul 3: Die Depression bekämpfen – Akuttherapie	7
Modul 4: Der Depression auf den Grund gehen – Bearbeitung von Hintergrund und Funktionalität	8
Modul 5: Das Leben langfristig positiv gestalten – Werte und Selbstwert	9
Modul 6: Einen Schutzwall aufbauen – Rückfallprophylaxe	9
3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten	10
4 Die Karten im Überblick	12
5 Selbsthilfeliteratur und hilfreiche Adressen	25
Literatur	26
Bildnachweis	26
Über die Autorinnen	28

1 Einführung

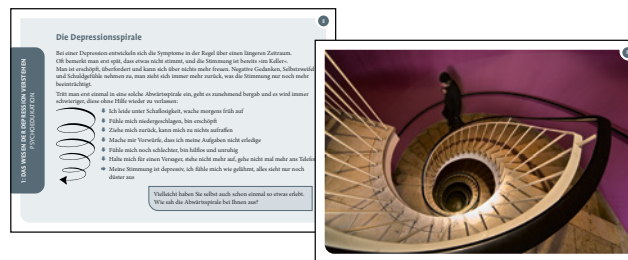
Depressionen gehören weltweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Das Risiko, im Verlauf des Lebens an einer depressiven Störung zu erkranken, liegt bei 16 bis 20 Prozent. Depressive Erkrankungen zeigen sich in unterschiedlichen Varianten, die sich in Verlauf und Intensität der Symptome unterscheiden. Betroffene leiden dabei über einen längeren Zeitraum unter Niedergeschlagenheit oder Freudlosigkeit und Interessenverlust sowie an vielfältigen psychischen und körperlichen Symptomen wie beispielsweise Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Selbstzweifeln, Konzentrationsproblemen, Grübelneigung oder Schlafstörungen. Dies führt zu teils erheblichen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und das Gefühlsleben, was enormen Leidensdruck auslösen kann.

Obwohl sich Depressionen in der Regel gut behandeln lassen, werden sie oft nicht rechtzeitig erkannt oder therapiert. Betroffene sind sich bzgl. ihrer Symptome häufig unsicher und suchen daher nicht immer umgehend Unterstützung. Oder es stehen zunächst nur einzelne, besonders quälende Symptome im Vordergrund, z.B. Schlafprobleme oder sexuelle Störungen. Auch professionelle Helfende ordnen die Symptome daher nicht immer gleich korrekt ein.

Zudem sind Depressionen oft noch mit Vorurteilen verbunden. Betroffene reagieren daher häufig mit Scham oder haben Angst vor Ausgrenzung oder weiteren Nachteilen. Oft fühlen sie sich hoffnungslos oder es mangelt an Energie, um sich intensiv um Hilfe zu bemühen. Und wenn sich Betroffene dazu aufraffen können, stehen der Absicht zunächst weitere Hürden entgegen, z.B. sich in der Vielfalt der Informationen zu orientieren oder die Suche nach einem geeigneten Therapieplatz.

Es erschien uns daher naheliegend, das Konzept der Therapiekarten mit dem Zusammenspiel von Text und Abbildungen auch auf die psychotherapeutische Arbeit mit Depressionen zu übertragen. In der Psychoedukation und Behandlung von depressiven Erkrankungen ist der Einsatz von Grafiken wie z.B. der Abwärtsspirale äußerst hilfreich. Die Therapiekarten bieten

die Möglichkeit, relevante Grundkonzepte und Übungen einerseits in einfacher Form zu beschreiben und andererseits durch Grafiken und Abbildungen optisch zu veranschaulichen. In Bezug auf diagnostische Elemente, wie z.B. den verschiedenen Verlaufsformen, ermöglichen Abbildungen ein besseres Verständnis. Damit kommen die Karten insbesondere dem Bedürfnis vieler depressiver Patienten und Patientinnen entgegen, auch komplexe Inhalte einfach, gebündelt und strukturiert präsentiert zu bekommen.



Einsatz der Karten

Das Kartenset stellt bewährte therapeutische Strategien zum Umgang mit depressiven Erkrankungen vor. Es umfasst eine Vielzahl an Texten, Impulsen, Übungen, Grafiken und Fotos für die psychotherapeutische Arbeit. Die Themen sind modular aufgebaut und können so begleitend zur Behandlung eingesetzt werden. Einzelne Karten können je nach Bedarf individuell ausgewählt und kombiniert werden. Sie können die Inhalte bei der Psychoedukation, in der Diagnostik und der Therapieplanung, bei Interventionen oder auch als Hausaufgaben einsetzen. In diesem Booklet stellen wir Ihnen einige Ideen zum Einsatz der Karten vor.

Enthalten sind zudem einige kreative, erlebnisnahe und emotionsorientierte Techniken wie z.B. Imaginationen (z.B. Karte 43 oder 44) oder Stuhldialoge (Karte 39), da wir diese gerade auch im Kontext der Depressionsbehandlung immer wieder als hilfreich erleben. Die Inhalte aktivieren dabei auf vielfältige Weise die Sinne und eröffnen neue Perspektiven. Hier bieten die Abbildungen einen hilfreichen Übergang zwischen der Be-

schreibung und dem Erleben, z.B. werden Übungen besser verdeutlicht und Betroffene können sich in ihrer Fantasie anregen lassen. Zudem kann eine Abbildung nach einer gelungenen Imagination oder Übung auch als Anker oder Übergangsobjekt sowie als Erinnerung an eine eventuelle Hausaufgabe verwendet werden.

Mithilfe des Kartenset können Sie zudem Ihre Therapieplanung und -durchführung strukturieren. Je nach Schwerpunkt und Phase der Behandlung stehen verschiedene Module im Vordergrund, aus denen Sie dann individuell die für den Fall zentralen Karten zusammenstellen (Abschn. 3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten). Die einbezogenen Techniken und Strategien geben Ihnen die Möglichkeit, auf die jeweiligen Bedürfnisse und Gegebenheiten flexibel einzugehen, den Behandlungsplan ggf. zu variieren oder zu ergänzen und vielleicht auch einmal eine neue Strategie auszuprobieren, die Ihnen bei dieser Gelegenheit hilfreich erscheint.

Für wen ist dieses Kartenset geeignet?

Die Therapiekarten »Depression« sind natürlich in erster Linie für Patient:innen mit depressiven Erkrankungen konzipiert. Dazu gehören phasisch verlaufende Depressionen sowie anhaltende Formen wie die Dysthymie oder die chronische Depression. Neben weiteren Subtypen werden zudem wichtige Ausprägungen depressiver Symptome adressiert, z.B. Verläufe mit psychotischen Symptomen oder Suizidalität. Wir berücksichtigen auch besondere Aspekte wie etwa die Ausgestaltung von Depressionen im Alter.

In Modul 2 (Diagnostik) ist auch die bipolare Störung aufgenommen. Auch wenn diese klassifikatorisch (ICD-11) eine eigenständige Störungsgruppe bildet, gibt es bei der Behandlung der depressiven Phasen viele Überschneidungen.

Solche Parallelen finden sich auch in der Therapie des Burn-out-Syndroms, das nicht selten in eine Depression mündet. Wir betrachten depressive Merkmale also als Spektrum, das häufig auch bei Patienten und Patientinnen zu finden ist, bei denen keine depressive Erkrankung in »Reinform« diagnostiziert wird. Es können gemischte oder komorbide Störungen vorliegen, wie z.B. Ängste, Persönlichkeitsauffälligkeiten oder Trauer. Oder

bestimmte Symptome werden zwar leidvoll erlebt, erfüllen aber in der Gesamtheit nicht die vollen Kriterien einer depressiven Erkrankung. Therapieziele wie »Verbesserung der sozialen Kompetenz«, »Selbstwertsteigerung« oder »ein guter Umgang mit sich selbst« sind oft auch bei diesen Patienten fester Bestandteil des individuellen Behandlungsplans.

Welche therapeutischen Techniken und Methoden werden vorgestellt?

Diese Karten decken ein großes Spektrum psychoedukativer und diagnostischer Themen sowie therapeutischer Techniken und Methoden ab. Den Kern bilden klassische Elemente der psychotherapeutischen Akutbehandlung wie z.B. Selbstbeobachtung, Aktivitätsaufbau, Tagesstrukturierung und kognitive Umstrukturierung. Es kommen aber auch viele Techniken zum Einsatz, die der Bearbeitung der Funktionalität und des Hintergrundes zuzuordnen sind, z.B. dem Verständnis von sozialen Interaktionen, der Förderung sozialer Kompetenzen oder dem Umgang mit Krisen. Zudem sind aus einer ressourcenorientierten Perspektive auch viele Strategien enthalten, die dem Aufbau eigener Werte und der Entfaltung eines reiferen und sichereren Selbst dienen sollen.

Wählen Sie aus der breiten Palette psychotherapeutischer Ansatzpunkte, Übungen, Reflexionsanleitungen und Strategien das aus, was Ihnen und Ihrem Patienten oder Ihrer Patientin am besten weiterhilft oder am ehesten zugänglich ist. Auch wenn wir ursprünglich verhaltenstherapeutisch ausgebildet sind, fühlen wir uns einem integrativen Vorgehen verpflichtet. Sie finden daher auch Elemente verschiedener Ansätze nebeneinanderstehend.

Es ist natürlich in diesem Format nicht möglich und auch nicht angestrebt, alle Inhalte und Verfahren rund um das Thema Depressionen zu berücksichtigen oder gar vollständig abzudecken. Für weitere Informationen in Bezug auf die spezifischen Störungsbilder oder Techniken sei auf die vertiefende Literatur verwiesen.



2 Inhaltliche Struktur

Die Module sind geordnet anhand der Ziele, die Sie in der Therapie verfolgen. Möchten Sie Ihrem Patienten Informationen zum Störungsbild oder ursächliche Zusammenhänge vermitteln oder bereits eine spezifische Störung oder Variante genauer mit ihm betrachten? Geht es darum, zunächst einmal wieder Kontrolle über den Alltag zu gewinnen und bestimmte, besonders quälende Symptome zu fokussieren? Möchten Sie den Hintergrund der Störung bearbeiten oder beispielsweise den Selbstwert Ihrer Patientin fördern? Oder geht es um die Rückfallprophylaxe? Jedes Modul dieses Kartensets widmet sich einem dieser (oder weiterer) übergeordneter Therapieziele. Dabei nähern sich die einzelnen Karten dem Thema jeweils aus einem anderen Blickwinkel, mit einem anderen Schwerpunkt oder Anspruch oder auch unterschiedlichen Vorschlägen zu den eingesetzten Techniken. Inhaltliche Überschneidungen zwischen einzelnen Karten innerhalb eines Moduls und teilweise auch mit Karten verschiedener Module sind also möglich und auch durchaus beabsichtigt.



DEPRESSION – EIN WEITES FELD

Der Begriff der Depression umfasst eine Gruppe von psychischen Störungen, die durch ein breites Spektrum an psychischen und psychosomatischen Symptomen gekennzeichnet sind. Denken, Fühlen und Verhalten sind davon betroffen, mit teilweise schwerwiegenden Folgen für viele Lebensbereiche.

Eine adäquate Erklärungsansatz:

- ist eine der häufigsten psychischen Erkrankungen
- kann unterschiedlich intensiv sein
- kann jeden treffen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung oder Status
- kann unterschiedlich schnell kommen
- nicht oftmals vermeidbar
- hat starken mit Lebensqualität zu tun

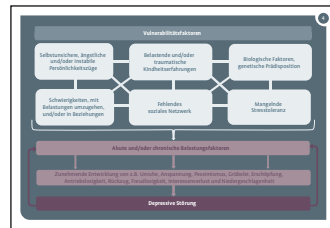
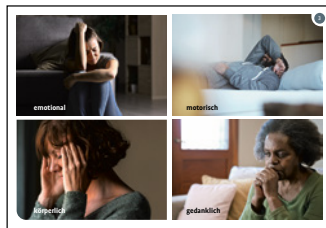
Wichtig für auch eine Anamnese erheben, dass:

- Depression ist eine ernstzunehmende Krankheit
- Depression ist behandelbar und hat einen erheblichen Schubst.

THEMA NÄHER AN DEN PATIENTEN ANSCHLIESSEN (PROPHYLAXE)

Modul 1: Das Wesen der Depression verstehen – Psychoedukation

Karten 1–15 • 15 Karten



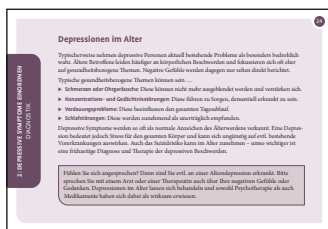
In diesem Modul geht es darum, sich dem Wesen der Depression ganz allgemein zu nähern und sie in Grundzügen besser zu verstehen. Dazu gehört erstes Wissen über mögliche Symptome sowie auslösende und aufrechterhaltende Bedingungen. Wie ist der Einfluss von Stress zu bewerten? Wie lässt sich eine Depression am besten beschreiben und wie hängen Denken, Handeln und Fühlen miteinander zusammen? So können auch erste, allgemeinere Ideen für ein Störungsmodell gesammelt werden. Ein weiterer Fokus dieses Moduls ist das Entkräften von Vorurteilen sowie das Aufzeigen von Gemeinsamkeiten mit anderen Betroffenen. Erste Strategien im Umgang mit depressiven Symptomen und Wege der Behandlung werden aufgezeigt – sowohl professionelle Angebote als auch Selbsthilfestrategien. So kann den oftmals sehr präsenten Gefühlen von Einsamkeit und Hilflosigkeit entgegenengewirkt und die Veränderungsmotivation gefördert werden.

Die Karten vermitteln zentrale Grundkonzepte zur Depression und den Umgang mit Symptomen und sind daher im Rahmen von Psychoedukation besonders hilfreich einzusetzen. Abhängig vom Setting und dem Inhalt der Stunde werden dazu verschiedene Karten genutzt. Der Inhalt und/oder die dazugehörige Abbildung können abfotografiert oder kopiert werden, damit Betroffene das in der Stunde erarbeitete Material weiterhin nutzen oder als

Erinnerungshilfe einsetzen können. Die meisten Karten sind mit kleinen Übungen zur Reflexion oder Selbstbeobachtung versehen, die in der Stunde bearbeitet und/oder ergänzend als Hausaufgabe genutzt werden können. Darüber hinaus sind viele Karten auch gut in der Angehörigenarbeit einsetzbar.

Modul 2: Depressive Symptome einordnen – Diagnostik

Karten 16–29 • 14 Karten



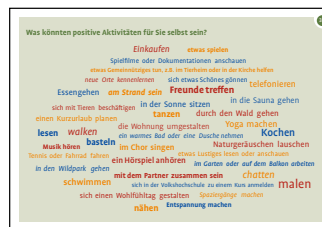
In diesem Modul geht es darum, Symptome einzuordnen und die Depression in ihren verschiedenen Erscheinungsformen besser kennenzulernen. Die Karten ermöglichen eine Selbsttestung und einen ersten diagnostischen Eindruck. Mithilfe der Beschreibungen und Fragen werden Betroffene dazu angeleitet, die Art ihrer Depression zu erkennen. Treten depressive Symptome erstmalig auf oder liegt ein phasenförmiger Verlauf vor? Wie ausgeprägt ist die Symptomatik? Auch werden verschiedene Facetten und Varianten einer Depression beschrieben, z.B. wie äußern sich die Symptome im Alter oder was ist eine laivierte Depression? Weitere Störungsbilder mit depressiven Merkmalen werden in ihren Gemeinsamkeiten und Unterschieden vorgestellt. Abschließend werden mögliche Zugangswege zur therapeutischen und medizinischen Versorgung aufgezeigt.

Die Karten dienen dazu, die verschiedenen Facetten der Erkrankung möglichst detailliert zu erfassen. Die Abbildungen ermöglichen dabei einen

einfachen Zugang zur Problematik. Eine Psychoedukation z.B. mit einzelnen oder mehreren Karten aus Modul 1 kann diesem Einordnungsprozess vorausgehen oder ihm nachgeschaltet werden. Die Karten dienen so auch als Hilfestellung zur genauen Beschreibung der eigenen Symptome, wenn diese in einem weiteren Schritt in einer vertieften klinisch-psychotherapeutischen Diagnostik verifiziert werden. Diese Kenntnisse helfen bei einer effizienten Behandlungsplanung und unterstützen zudem den Rückgewinn von Kontrolle bei Betroffenen.

Modul 3: Die Depression bekämpfen – Akuttherapie

Karten 30–40 • 11 Karten



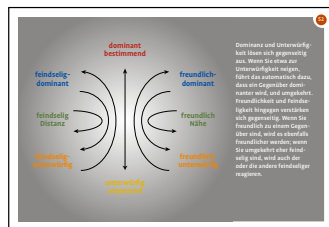
Das Modul stellt bewährte psychotherapeutische Wege vor, die auch in einer akuten Phase der Depression hilfreich einzusetzen sind. Wie genau hängen Verhalten und Depression zusammen und wie wichtig ist eine gezielte Tagesstruktur? Was kann man tun, um zu einer Verbesserung der Stimmung beizutragen? Wie lassen sich Anspannungsniveau und Schlafqualität positiv beeinflussen? Wie kann man Grübeln stoppen und gedankliche Verzerrungen hinterfragen?

Die Karten zeigen Möglichkeiten, die Negativspirale der Depression zu unterbrechen und die Stimmung zu verbessern. Dabei können gezielt die Karten ausgewählt werden, die der aktuellen Ausprägung der Symptomatik entsprechen. Sie können Betroffene also dort abholen, »wo sie gerade sind«.

Gearbeitet wird dabei mit wichtigen Elementen der psychotherapeutischen Akutbehandlung, z.B. Selbstbeobachtung, Aufbau positiver Aktivitäten und Tagesstrukturierung sowie Techniken zur Unterbrechung des Grübelns und negativer Gedankenmuster. Einige Abbildungen können direkt als Vorlage für Hausaufgaben fotografiert bzw. kopiert und mitgegeben werden, z.B. die Überprüfung automatischer Gedanken oder das Selbstbeobachtungsprotokoll. Auch die Anleitungen zur Progressiven Muskelentspannung und Schlafhygiene können entsprechend als Erinnerungshilfe und Vorlage für Übungen zuhause genutzt werden. Mithilfe der Karten können Sie Betroffene über die verschiedenen Interventionen informieren und schließlich gemeinsam einen individuellen Behandlungsplan für die akute Phase der Depression erarbeiten. Zum Umgang mit einigen problematischen Situationen, die im Verlauf der auftreten können, seien es Probleme in der Motivation oder bei der Umsetzung hilfreicher Strategien, wird ein Stuhldialog vorgestellt. Die Erstellung eines Notfallplans hilft beim Umgang mit evtl. Krisensituationen.

Modul 4: Der Depression auf den Grund gehen – Bearbeitung von Hintergrund und Funktionalität

Karten 41–58 • 18 Karten



werden erkundet und gezielt bearbeitet. Aufgrund des Facettenreichtums möglicher Herangehensweisen erfolgte eine Beschränkung auf zentrale Aspekte. Mehrere Karten beziehen sich auf die biografischen und aktuell auslösenden Bedingungen der Depression: Welche Situationen haben sich im Zusammenhang mit der Entstehung ereignet und wie kann man Krisen zukünftig besser begegnen? Welche lebensgeschichtlichen Zusammenhänge existieren und welche sozialen Modelle gibt es? Wie äußert sich das in inneren Botschaften und im Umgang mit sich selbst? Welche Ressourcen gibt es? Zusammen mit Elementen aus den Modulen 1 und 2 können diese Karten dazu genutzt werden, ein individuelles Störungsmodell zu erarbeiten und weitergehende therapeutische Ziele abzuleiten.

Mithilfe der Konzepte des »inneren Kritikers« und »inneren Kindes« können der Umgang mit sich selbst und innere Botschaften anschaulich und erlebbar gemacht werden. Übungen wie z.B. den inneren Kritiker imaginativ in eine Witzfigur zu verwandeln oder das innere Kind kennenzulernen und zu versorgen helfen dabei, negative Botschaften zu entmachten und einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst zu etablieren.

Ein weiterer Fokus ist das Verständnis der eigenen Beziehungsmuster und das Training sozialer Kompetenzen. Wie wirkt sich der eigene Stil im Umgang mit anderen aus? Wie kann man sich besser abgrenzen, um Sympathie werben und Bedürfnisse zum Ausdruck bringen? Die vorgestellten Übungen vermitteln Fertigkeiten, um soziale Kontakte auszubauen und angenehmer zu gestalten. Die Karten dienen in der Stunde als Arbeitsgrundlage, darüber hinaus können sie als Hausaufgabe und Erinnerungshilfe eingesetzt werden.

In diesem Modul geht es darum, ein vertieftes Verständnis für die Depression zu bekommen. Hintergrund und Funktionalität der Symptomatik

Die verschiedenen Ebenen der Depression

Depressionen können sich in einer Vielzahl von Symptomen äußern. Diese variieren von Person zu Person und kommen auch bei anderen Krankheitsbildern vor. Betrachtet man die Symptome auf verschiedenen Ebenen, so kann man die Veränderungen mit mehr Distanz betrachten und besser sortieren.

Die Depression zeigt sich:

- (a) **emotional**, z. B. in Niedergeschlagenheit, Schwermut, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühlen, Einsamkeit, Angst, Gereiztheit, dem Gefühl von Distanz oder innerer Leere
- (b) **körperlich**, z. B. in Erschöpfung, Müdigkeit, Anspannung, Schlafstörungen, Appetit- oder Gewichtsverlust, Abnahme sexuellen Verlangens, Schmerzen und anderen Beeinträchtigungen
- (c) **gedanklich**, z. B. in Form von Grübeln, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Entschlussunfähigkeit, Sorgen, verzerrtem Denken, Selbstkritik oder auch Pessimismus
- (d) **im Verhalten**, z. B. durch Rückzug von Aktivitäten oder sozialen Kontakten; oft ist die Körperhaltung gebeugt, der Gesichtsausdruck traurig oder starr, die Sprache leise und monoton

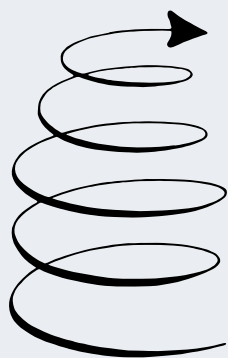
Lassen Sie einmal die letzten beiden Wochen Revue passieren: Was nehmen Sie bei sich selbst wahr? Welche Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Verhaltensweisen traten häufiger auf? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und versuchen Sie, die wichtigsten Eindrücke unter (a) bis (d) zu sortieren.



Wie es wieder aufwärts gehen kann – die Aufwärtsspirale

Eine Depression wirkt sich auf Gefühle, Gedanken, körperliches Befinden und Handeln aus, die sich gegenseitig beeinflussen. Indem man versucht, anders zu handeln oder zu denken, kann man die Kontrolle wieder zurückgewinnen und sich Schritt für Schritt aus dem Sog der Depression befreien.

Man kann eine Depressionsspirale also auch wieder umkehren und so einen Aufwärtstrend einleiten, z. B.:



- ➔ Ich mache mir einen Plan, was ich morgen machen möchte
- ⬆ Ich habe etwas geschafft, meine Stimmung ist besser
- ⬆ Das Gespräch und die Bewegung tun mir gut
- ⬆ Ich verabrede mich mit einer Freundin zum Spaziergang
- ⬆ Ich fühle mich etwas besser
- ⬆ Gebe mir dennoch einen Ruck, stehe auf, dusche und frühstücke
- ⬆ Ich liege niedergeschlagen im Bett, bin unruhig, habe düstere Gedanken

Insbesondere wenn man am Boden der Depressionsspirale ist, erscheint diese Aufgabe extrem schwer und jeder Schritt ist zunächst mühsam. Das ist vollkommen verständlich. Warten Sie dennoch nicht darauf, dass Sie wieder Lust haben aktiv zu sein ... mit dem Tun werden auch Motivation und Freude wieder zurückkehren.

An welchem Punkt der Spirale befinden Sie sich? Haben Sie eventuell schon eine Idee, an welcher Stelle Sie etwas anderes tun könnten? Was konkret könnte das sein?



Runterzieher und Mutmacher

Kaum eine Erkrankung wird so oft missverstanden wie eine Depression. Sie ist quasi unsichtbar und kann nicht wie andere Krankheiten mit z. B. einer Blutuntersuchung diagnostiziert werden. Für Nichtbetroffene sind die Symptome daher oft wenig nachvollziehbar.

Obwohl die Akzeptanz deutlich zugenommen hat, gibt es immer noch Vorurteile, z. B.:

- ▶ Eine Depression ist gar keine richtige Krankheit!
Falsch! Eine Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung mit z. T. schwerwiegenden Folgen.
- ▶ Nur schwache Menschen werden depressiv!
Falsch! Depressionen können jeden treffen.
- ▶ Die Depression verschwindet schon wieder von selbst!
Falsch! Man sollte aktiv gegen eine Depression vorgehen, oft benötigt man auch professionelle Hilfe.
- ▶ Man muss sich einfach mal zusammenreißen!
Falsch! Depressiv zu sein ist eine Erkrankung, man kann sich nicht einfach dagegen entscheiden.
- ▶ Einmal depressiv, immer depressiv!
Falsch! Depressive Erkrankungen lassen sich gut behandeln oder zumindest im Verlauf kontrollieren.

Vorurteile und Stigmatisierung sind schädlich! Sie führen u.a. dazu, dass sich Betroffene seltener Hilfe holen. Aber auch Aussagen wie »Etwas Urlaub und ausreichend Schlaf, dann bist du wieder fit!«, »Das ist doch alles nicht so schlimm!« oder »Alles wird gut!« sind nicht hilfreich, sondern spielen das Leid von Betroffenen nur herunter.

Mutmacher

Du darfst weinen!

Es ist nicht deine Schuld!

Du musst das nicht allein durchstehen!

Es gibt Hilfe! Du darfst dir helfen lassen!

Du bist nicht falsch!

Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst!

Reiß dich nicht zusammen, zeig, wie du dich fühlst!

Du musst es nicht allen Recht machen!

Du bist wertvoll, egal was gerade ist!

Das bleibt nicht immer so!

Es gibt Licht am Ende des Tunnels!

Du bist viel mehr als diese Krankheit!

Du musst nicht stark sein!

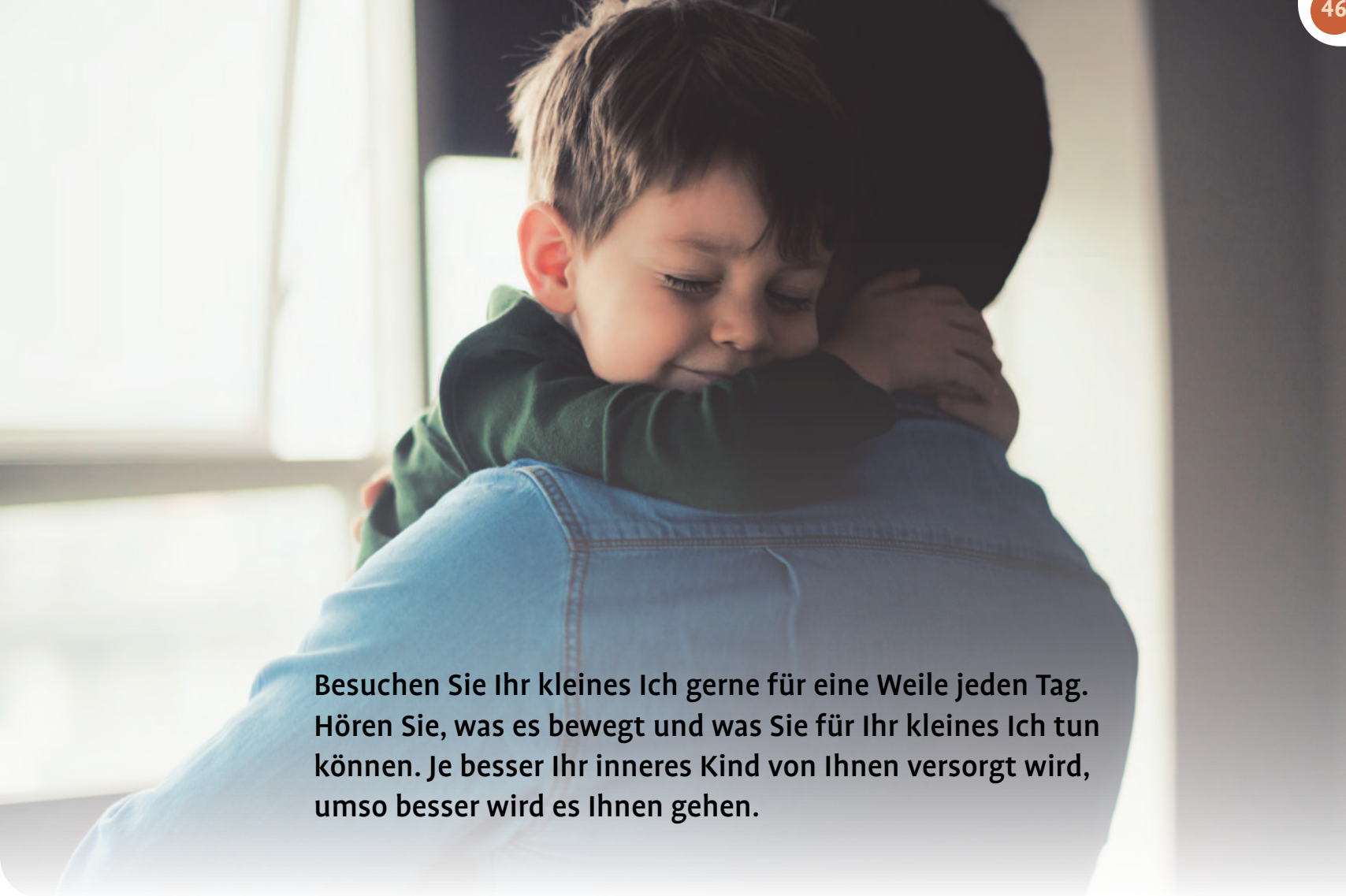
Das eigene »innere Kind« kennenlernen

Jeder Mensch fühlt sich manchmal schwach, ausgeliefert, überfordert und möchte sich gerne irgendwo anlehnen. Das ist völlig normal und in Ordnung. Diesen Anteil können Sie auch als Ihr eigenes »inneres Kind« sehen. Es ist gut, Ihr inneres Kind zu kennen und seine Bedürfnisse zu verstehen! Sie können Ihr inneres Kind mit einer Vorstellungsübung kennenlernen:

Machen Sie es sich bequem, lehnen Sie sich zurück und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich dann vor, Sie gehen auf einem Weg zwischen Wiesen und von weitem kommt Ihnen Ihr inneres Kind entgegen – Sie, als Sie klein waren, vielleicht in der Grundschule, vielleicht auch etwas jünger oder älter.

Beobachten Sie Ihr inneres Kind, wie es näherkommt. Was strahlt es aus, was löst es in Ihnen aus? Setzen Sie sich dann gemeinsam mit Ihrem inneren Kind auf eine Bank und kommen Sie in Kontakt. Nehmen Sie wahr, wie es Ihrem inneren Kind geht. Hören Sie, was es berichtet.

Wenn Sie sich kennen gelernt haben, verabschieden Sie sich wieder voneinander.

A photograph showing a young boy with dark hair, wearing a green hoodie, hugging a person from behind. The person being hugged is wearing a light blue denim shirt. The scene is set indoors, with a window in the background showing a bright, slightly blurred outdoor view. The lighting is soft and natural, creating a warm and intimate atmosphere.

Besuchen Sie Ihr kleines Ich gerne für eine Weile jeden Tag. Hören Sie, was es bewegt und was Sie für Ihr kleines Ich tun können. Je besser Ihr inneres Kind von Ihnen versorgt wird, umso besser wird es Ihnen gehen.

Wie können Sie zukünftigen Krisen anders begegnen?

Sie haben sich mit dem Teufelskreis Ihrer Depression auseinandergesetzt und kennen Ihre Ressourcen zur Überwindung der Depression? Dann sollten Sie einen Plan machen, wie Sie in der Zukunft mit Krisen umgehen, die ein Depressions-Risiko für Sie darstellen.

Drei Fragen sind dafür hilfreich:

- (1) *Was wollen Sie tun, um nicht in den Teufelskreis der Depression zu kommen?* Hier geht es darum, sich nicht zurückziehen, einen guten Tagesrhythmus beizubehalten und weiter am Leben teilzunehmen, auch wenn Sie vielleicht keine große Lust darauf haben.
- (2) *Wie können Sie Ihre Ressourcen frühzeitig und intensiv nutzen?* All Ihre Kenntnisse, Ihre Eigenschaften, Ihre Beziehungen und Ihre Mittel, um sich an den Haaren wieder aus dem Sumpf zu ziehen ...?
- (3) *Suchen Sie sich ein Vorbild: Wen kennen Sie, der es vielleicht schaffen würde, mit Ihrer Risikosituation so umzugehen, dass keine Depression entsteht? Was würde diese Person an Ihrer Stelle tun?* Tun Sie es!

Wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden, überlegen Sie: Was würde Ihr Vorbild jetzt machen? Versuchen Sie, sich in diese Person hineinzusetzen und genauso zu handeln.

Solche Vorbilder werden in der Psychologie auch als »Hilfs-Ich« bezeichnet. Wenn man sich von einer Aufgabe überfordert fühlt, kann man sich vorstellen, was dieses Vorbild machen würde. Man schlüpft in der Vorstellung gewissermaßen in den anderen Menschen hinein. Dann kommen viele gute Impulse oft ganz von allein.

