



Dem Leben wieder Farbe geben

Depressivität, Depression

Wie kann ich mir selbst helfen?



Warum und wann Selbsthilfe bei Depressionen sinnvoll ist

Warum?

- Oft hohe Hemmschwelle, professionelle Hilfe anzunehmen
- Mangelnde Verfügbarkeit schneller professioneller Hilfe



Wann?

- bei leichten, vor allem noch nicht lang bestehenden Depressionen
- im Verlauf, bei bestehender Erfahrung auch bei stärker ausgeprägten Depressionen

Bei schweren Depressionen, bei denen Selbsthilfe-Strategien nicht mehr greifen, sollte ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe aufgesucht werden!



Die sechs Schritte zur Selbsthilfe (1)

1. Schritt: Sich informieren und den eigenen Zustand beurteilen!

Symptome der Depression und deren Erscheinungsformen kennenlernen;
Selbstbeurteilung durchführen.

2. Schritt: Nicht abwarten, handeln!

Rückzug, Abwarten und Resignation bringen nichts. Weitere Information einholen und sich mit Angehörigen und vertrautem Arzt austauschen. Bereitschaft zur Veränderung entwickeln.

3. Schritt: Genau hinschauen, selbst beobachten!

Sich genau beobachten und Zusammenhänge raus finden: was beeinflusst die Stimmung positiv, was negativ?



Die sechs Schritte zur Selbsthilfe (2)

4. Schritt: Langsam beginnen, nicht unter Druck setzen!

Veränderungen brauchen Zeit und fordern Geduld. Schrittweise und systematisch die Strategien zur Selbsthilfe umsetzen, bei Schwierigkeiten um Unterstützung bitten.

5. Schritt: Tun, handeln, ausprobieren!

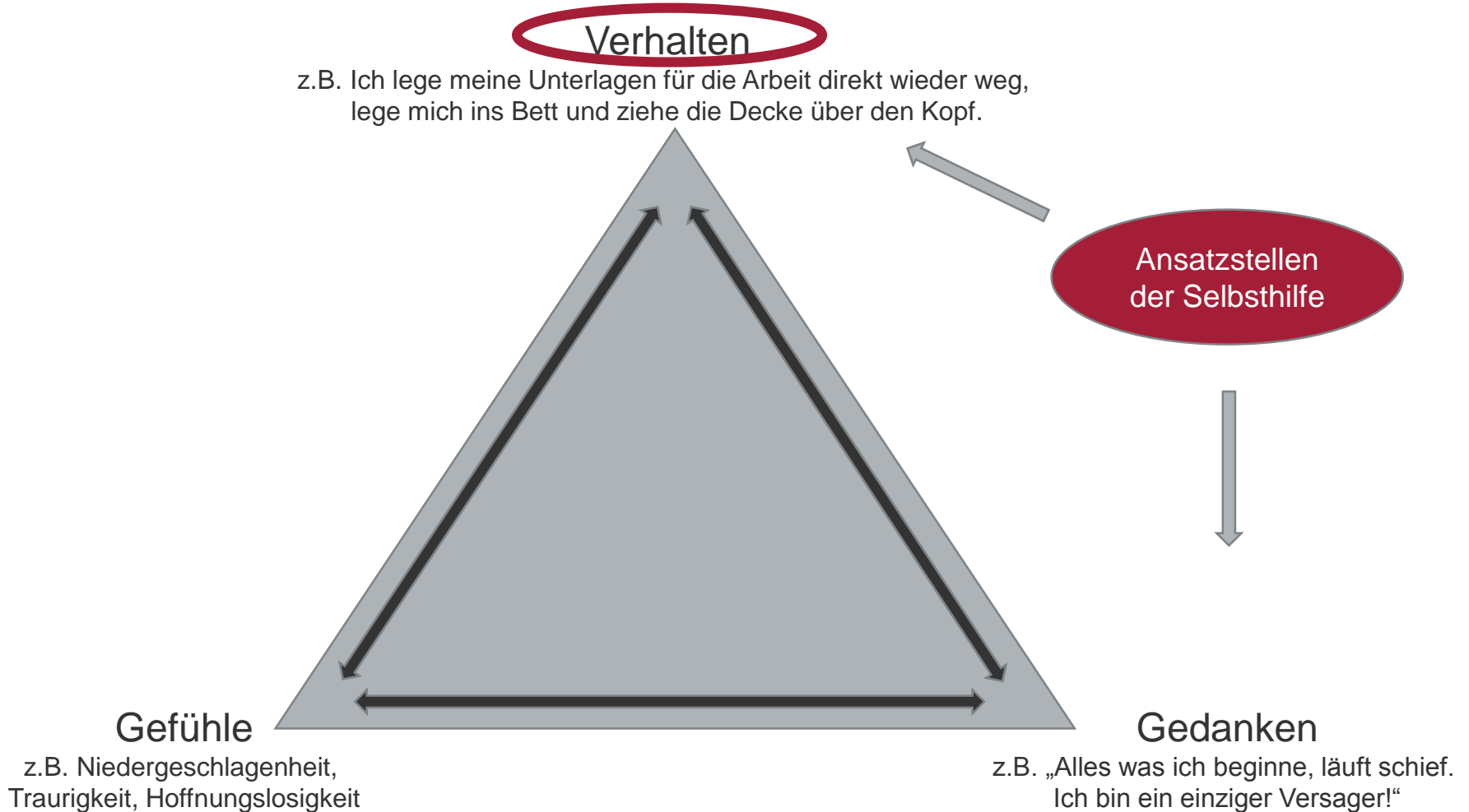
Neues Verhalten, neues Denken, neue Struktur im Alltag erproben und damit kontinuierlich neue Erfahrungen sammeln.

6. Schritt: Sich selbst loben und sich loben lassen!

Sich immer wieder gezielt loben und für jede kleine Veränderung anerkennen anstelle sich zu kritisieren. Von anderen Lob einholen, um so die neuen Verhaltens- und Denkmuster zu stärken.



Wo Sie selbst ansetzen können





Über Aktivierung raus aus der Depression (1)



Teufelskreis der Depression



Über Aktivierung raus aus der Depression (2)

Schrittweise Aktivierung mithilfe von Tages- und Wochenplänen:

➤ *Analyse des aktuellen „Aktivitätsniveaus“:*

Was tue ich im Verlauf des Tages, der Woche? Wie viele angenehme Tätigkeiten und wie viele eher unangenehme, verpflichtende Aufgaben sind darunter zu finden? Wie beeinflussen die einzelnen Tätigkeiten meine Stimmung?



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
6-7	geschlafen	geschlafen	6:30 aufgewacht gegrüßelt
7-8	aufgewacht liegen geblieben	"	aufgestanden, Küche aufgeräumt
8-9	im Bett gegrüßelt	"	ins Bett zurück mit Laptop
9-10	aufgestanden kurt ins Bad	"	Artikel gelesen aufgestanden
10-11	Frühstück auf Sofa	"	mit dem Bus zu Uni
11-12	TV geschaut	aufgestanden gelächelt, gegessen	Vorlesung
12-13	"	mit Rad zur Uni	"
13-14	"	Seminar	Mensa mit Kommilitaden
14-15	"	"	Bibliothek, Bücher gesucht
15-16	"	"	+ ausgeliehen
16-17	"	Kaffee trinken mit Kommilitadin	nach Hause spaziert
17-18	"	"	geschlafen
18-19	mit Mutter telefoniert	eingekauft	"
19-20	an den Schreibtisch	gekocht und	Bücher durch- gestöbert
20-21	versucht Haus- aufg. zu schreiben	gegessen	zunehmende Konzentrations- probleme
21-22	"	Sofa, TV versucht, mit Hausarbeit weiterkommen	ins Bett gelei- gewinkt
> 22	gegen 8:30 ins Bett	~ 2:00 ins Bett, geweint	ca. 2:00 ein- schlafen

Unangenehm / Angenehm

Beispiel Wochenplan – „Ist-Zustand“:

Was fällt auf?



Über Aktivierung raus aus der Depression (3)

Schrittweise Aktivierung mithilfe von Tages- und Wochenplänen:

➤ *Aufbau positiver Aktivitäten:*

Passive, depressionsfördernde Tätigkeiten sollten durch Aktivitäten ersetzt werden, die persönlich wichtig sind und als angenehm empfunden werden.

Welche Aufgaben können abgegeben oder effizienter bearbeitet werden, so dass mehr Zeit für angenehme Erfahrungen entsteht?

➤ Liste angenehmer Aktivitäten

Ziel:

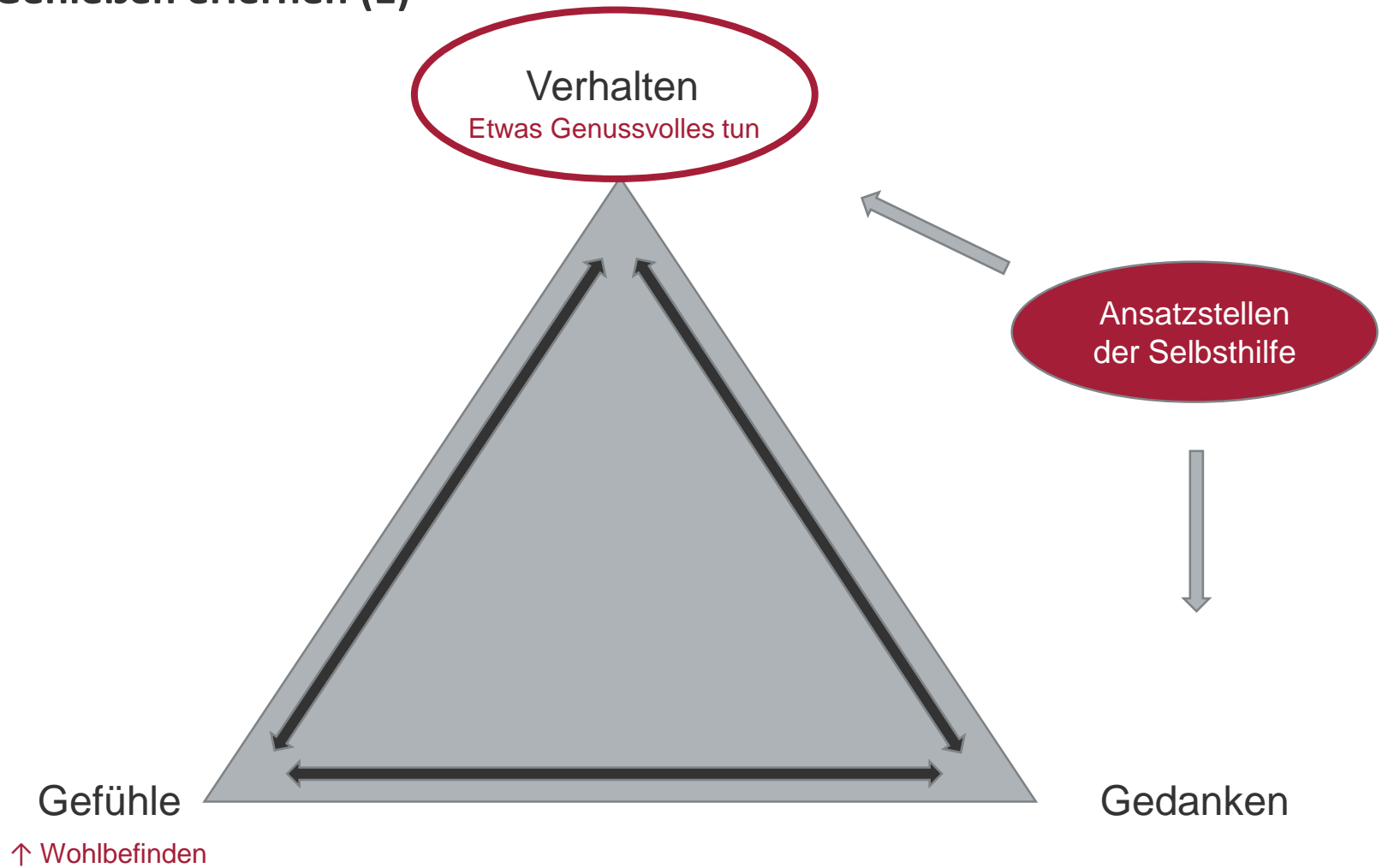
Anzahl angenehmer Aktivitäten \geq Anzahl unangenehmer Aktivitäten

➤ *Aufbau einer geregelten Tagesstruktur:*

Stabilisierung durch regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten, Mahlzeiten und körperliche Aktivität.



Genießen erlernen (1)





Genießen erlernen (2)

Die 7 Genussregeln

1. Genuss braucht Zeit
 2. Genuss muss erlaubt sein
 3. Genuss geht nicht nebenbei
 4. Wissen, was einem gut tut
 5. Weniger ist mehr
 6. Ohne Erfahrung kein Genuss
 7. Genuss ist alltäglich
-



Genießen erlernen (3)

Das Genusstraining*

Widmen Sie sich nacheinander Ihren fünf Sinnen, schärfen Sie diese und bringen Sie sie wieder verstärkt zum Einsatz:

- Riechen
- Tasten
- Hören
- Schmecken
- **Sehen**



Genießen erlernen (4)

Genusstraining zum Sehen

Experimentieren Sie mit Ihrer Farbwahrnehmung

Nehmen Sie sich einige Blatt Papier sowie einen Wasserfarbkasten oder Fingerfarben zur Hand. Setzen Sie sich bequem hin und spielen Sie mit den verschiedenen Farben. Verwenden Sie für jede Farbmischung ein eigenes Blatt Papier.

Wählen Sie dann aus Ihrer Sammlung die Farbmischung aus, die Ihnen am besten gefällt. Schenken Sie dieser Farbmischung nun Ihre volle Aufmerksamkeit. Führen Sie das Blatt langsam zu Ihren Augen hin und wieder weg. Achten Sie dabei nur auf die Farbe, lassen Sie diese auf sich wirken. Schließen Sie dabei auch immer wieder die Augen, versuchen Sie sich dabei vorzustellen, wie die Farbe aussieht.

Woher kennen Sie die Farbe, woran erinnert sie Sie? Verknüpfen Sie dabei einen bestimmten Duft, eine Stimmung, eine Musik, einen Geschmack?

Und jetzt Sie!

Schauen Sie sich in diesem Saal um, lassen Sie Ihren Blick schweifen mit dem Ziel etwas Schönes, Genussvollen für Ihre Augen zu erspüren!
Nehmen Sie es ganz bewusst wahr und lassen Sie es auf sich wirken!



Wenn alles zu viel wird: Umgang mit Überforderung (1)

Für Entlastung sorgen

Beurteilen Sie anhand Ihres Wochenplans...

➤ Bei welchen Erledigungen kann ich Abstriche machen?



➤ Welche Aufgaben können (teilweise) an andere Menschen übertragen werden?



Wenn alles zu viel wird: Umgang mit Überforderung (2)

Schrittweise Aufgabenbearbeitung

Wenn der Berg an zu erledigenden Aufgaben immer größer wird, Überforderungsgefühle auftreten, Erledigungen durch Untätigkeit jedoch immer weiter aufgeschoben werden..

- Alle anstehenden Aufgaben in bewältigbare Teilaufgaben unterteilen und so den Arbeitsberg Schritt für Schritt langsam abtragen.



Wenn alles zu viel wird: Umgang mit Überforderung (3)

Schrittweise Aufgabenbearbeitung

- **Schritt 1:** Listen Sie alle anstehenden Aufgaben auf. Ziehen Sie hierbei sowohl berufliche, als auch private Erledigungen mit ein.
 - **Schritt 2:** Unterteilen Sie die einzelnen Aufgaben in kleine Teilschritte.
 - **Schritt 3:** Beurteilen Sie, wie wichtig und dringlich die einzelnen Aufgaben sind. Achten Sie hierbei darauf, dass denjenigen Aufgaben, die bei zu später oder Nicht-Erledigung negative Konsequenzen nach sich ziehen, eine höhere Priorität einräumen.
-



Wenn alles zu viel wird: Umgang mit Überforderung (4)

Schrittweise Aufgabenbearbeitung

➤ **Schritt 4:** Erstellen Sie zwei Listen:

- **Liste A:** Aufgaben mit hoher Priorität, die bis zur nächsten Woche erledigt werden sollten. Diese sollten in den Wochenplan eingeplant werden.

Anzahl verpflichtender Aufgaben \approx Anzahl angenehmer Aktivitäten

- **Liste B:** Aufgaben, bei denen eine Erledigung bald wünschenswert wäre, jedoch mit nicht ganz so hoher Priorität. Diese werden erledigt, nachdem Liste A abgearbeitet wurde.
-



Wenn alles zu viel wird: Umgang mit Überforderung (5)

Die Kunst „Nein“ zu sagen

- Zentrale Fähigkeit, um den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden, sich selbst wichtig zu nehmen und nicht durch übermäßige Belastungen in Stress zu geraten.

Dazu sollten wir..

- ... uns den tief verankerten Einstellungen und Überzeugungen, die uns daran hindern, uns abzugrenzen, bewusst werden, diese hinterfragen und verändern.
- ... uns die Vorteile klar machen, wenn wir vom „Ja-Sager“ zum gelegentlichen „Nein-Sager“ werden.
- ... mittels Rollenspiel üben, „Nein“ zu sagen.
- ... es **sich erlauben**, sich gegenüber anderen abzugrenzen!

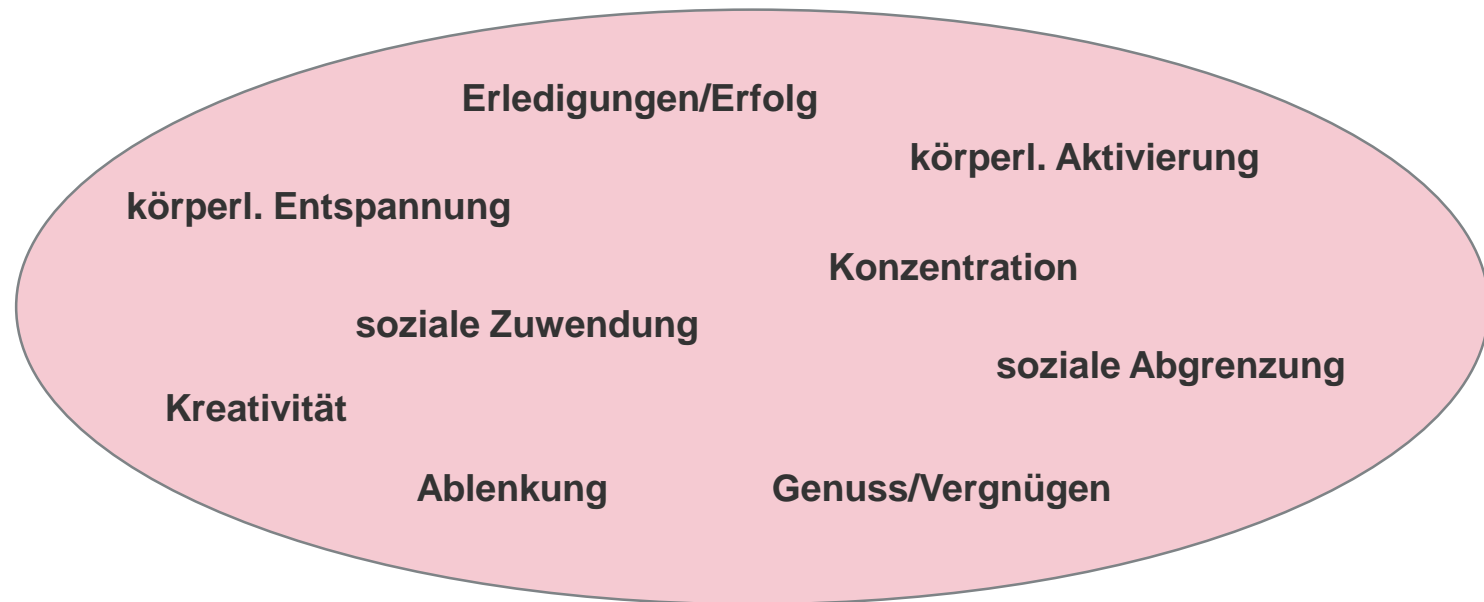




Die Mischung macht's!

Um Depressionen zu überwinden und erneuten depressiven Phasen vorzubeugen, sollte zu starke Einseitigkeit in den Aktivitäten vermieden werden!

- *Kombinieren Sie Ihre Aktivitäten im Tages- und Wochenverlauf so, dass unterschiedliche Bereiche bzw. Ebenen angesprochen werden:*





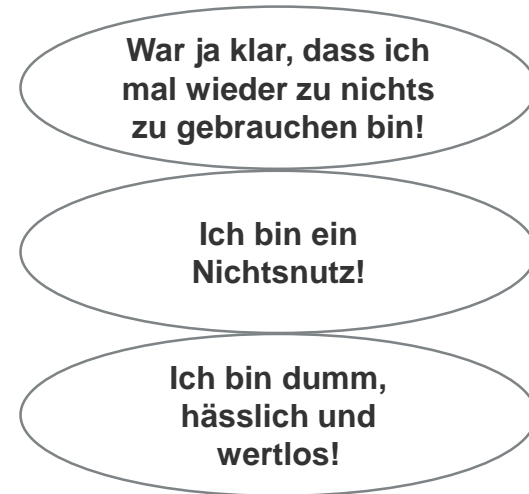
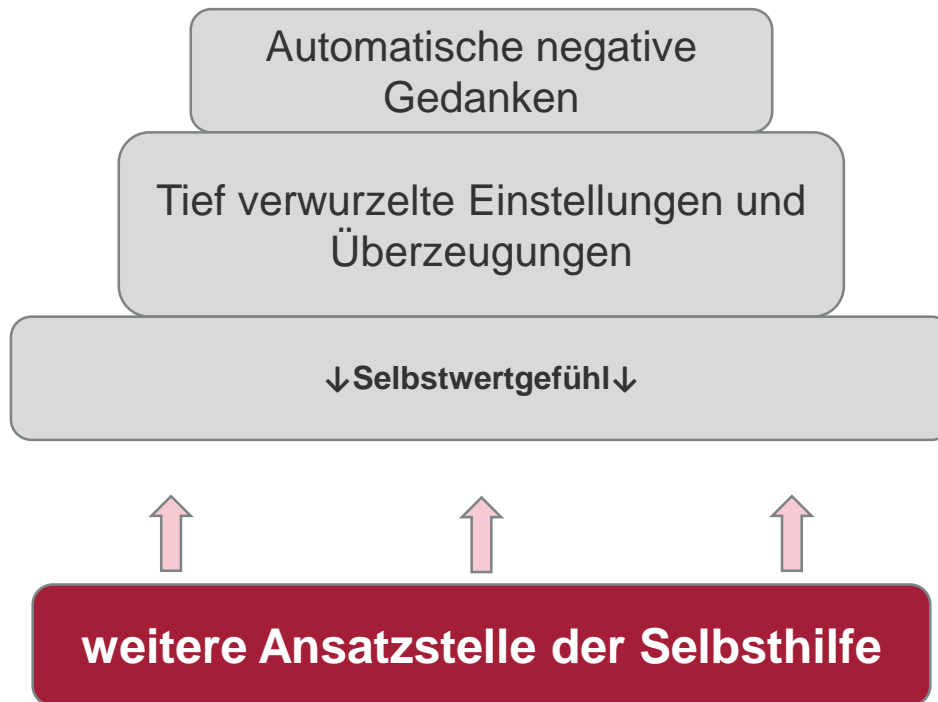
Und jetzt Sie!

Überprüfen Sie doch einmal, ob Sie für kommende Woche in jeder „Schublade etwas drin haben“?

Erledigungen/Erfolg	Aufräumen, Telefonate tätigen, den Berg an Aufgaben Schritt für Schritt abarbeiten, putzen, umräumen, Dinge sortieren...
Körper - Aktivierung	Sport treiben, sich austoben, körperlich anstrengen (z.B. Garten umgraben), Tanzen...
Körper - Entspannung	Meditieren, ein Bad nehmen, ausruhen, in die Sauna gehen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung...
Genuss/Vergnügen	Etwas Leckeres essen/trinken, Musik hören, Zärtlichkeiten austauschen, sich massieren (lassen), Sex haben...
Kognitiv - Konzentration	Gedanken aufschreiben, sortieren, Rätsel lösen, einer Religion nachgehen, Meditieren, Achtsamkeitsübungen...
Kognitiv - Ablenkung	TV schauen, Lesen, Konzert/Kino/Theater besuchen, Einkaufen, ein Spiel spielen, Kochen, Backen...
Kognitiv - Kreativität	Musizieren, Malen, Gestalten, Basteln, Handwerken...
Sozial - Zuwendung	Menschen sehen, mit ihnen reden, neu kennenlernen, Kontakte wiederbeleben, gemeinsame Aktivitäten durchführen...
Sozial - Abgrenzung	Sich abgrenzen, Nein sagen, Ärger ausdrücken, Konflikte ansprechen und klären...



Wie Sie Ihren Selbstwert stärken (1)





Wie Sie Ihren Selbstwert stärken (2)

➤ Die eigenen Stärken wieder entdecken:

- Was mag ich an mir? Was finde ich an mir lobenswert?
- Welche Erfolge, Meilensteine, Herausforderungen habe ich in meinem Leben bisher erreicht bzw. bewältigt? Welche Eigenschaften meiner Person haben dazu beigetragen?
- Was schätzen andere Menschen an mir?

➤ Die wieder entdeckten Stärken aktivieren:

Konkret mithilfe des Wochenplanes solche Aktivitäten einplanen, in denen Stärken aktiv zum Einsatz gebracht und damit spürbar werden.



Wie Sie Ihren Selbstwert stärken (3)

➤ Kleine, realistische Zwischenziele setzen:

Depressionsbedingte Einschränkungen berücksichtigen und durch kleinere Zwischenziele die Wahrscheinlichkeit für Misserfolgserlebnisse reduzieren (z.B. mithilfe der Schrittweisen Aufgabenbewältigung).

➤ Erfolgstagebuch führen:

Das Geschaffte täglich registrieren und sich dafür selbst loben.



Datum	Was ist mir heute richtig gut gelungen?	Was habe ich bewältigt, obwohl es mir schwer fiel?
24.05.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Joggen gegangen, 40 min am Stück geschafft ▶ 3 passende Bücher für meine Hausarbeit in der Bibliothek gefunden ▶ richtig leckere Pizza gebacken 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ um 7:30 aufgestanden, obwohl ich am liebsten liegen geblieben wäre ▶ trotz Lustlosigkeit Seminar besucht, im Anschluss in Bücher reingelesen und Wichtiges rausgeschrieben



Wie Sie Ihren Selbstwert stärken (4)

➤ Regelmäßige Selbstfürsorge betreiben:

Es sich selbst beweisen, dass man es wert ist, indem man sich etwas Gutes tut, den eigenen Bedürfnissen nachgeht, anstelle sie zu übergehen.

Selbstfürsorge – Beispiele, wie Sie sich selbst etwas Gutes tun können

- ▶ ein Bad nehmen
 - ▶ einen guten Kaffee oder Tee trinken
 - ▶ sich ein leckeres Stück Kuchen oder Torte gönnen
 - ▶ sich schön ankleiden
 - ▶ sich eine besondere Creme oder Bodylotion kaufen und damit eincremen
 - ▶ Musik anhören, die man mag
 - ▶ ein gutes Buch lesen
 - ▶ Bartpflege betreiben
 - ▶ seine Haare stylen
-



Wie Sie Ihren Selbstwert stärken (5)

➤ Regelmäßige Selbstfürsorge betreiben:

Die Umsetzung kann unterstützt werden durch **Selbstfürsorgeprotokolle:**

Datum	Was möchte ich mir heute Gutes tun?	Was könnte mich davon abhalten?	Wie könnte ich dieses Hindernis aus dem Weg räumen?
27.10.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ eine neue Autozeitschrift kaufen und sie heute Abend lesen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ich könnte es beim Einkaufen vergessen und nur das Nötigste kaufen ▶ heute Abend keine Zeit dafür haben, da meine Frau vielleicht etwas mit mir unternehmen will 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ es auf dem Einkaufszettel notieren ▶ mit meiner Frau vorher besprechen, was wir heute Abend machen, dabei sagen, dass ich gerne eine Stunde Zeitschrift lesen würde

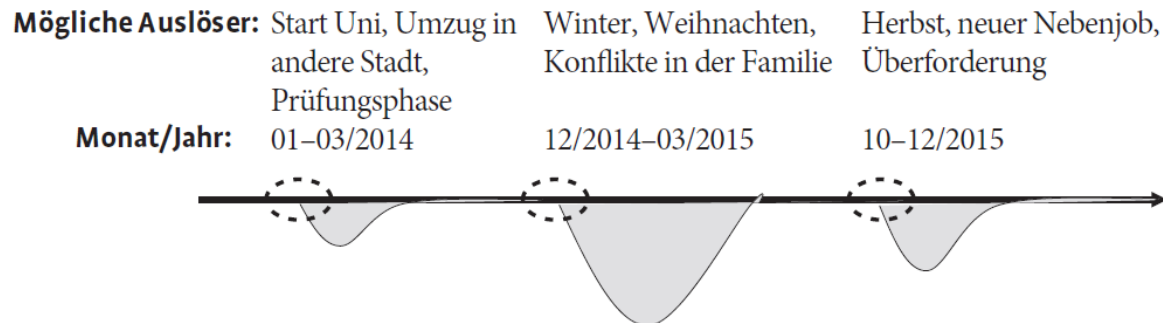


Depressionen vorbeugen – wie erkenne ich, wenn es wieder bergab geht? (1)

Je früher erkannt wird, dass sich eine erneute depressive Episode ankündigt, desto wahrscheinlicher ist es, ihr erfolgreich die Stirn zu bieten!

- Die Kontrolle erhöhen durch den Aufbau eines **persönlichen Frühwarnsystems**: Individuelle Frühwarnsymptome erkennen lernen, anstelle erst auf ausgeprägte depressive Symptome zu reagieren.

- **Schritt 1**: den bisherigen Krankheitsverlauf skizzieren





Depressionen vorbeugen – wie erkenne ich, wenn es wieder bergab geht? (2)

- **Schritt 2:** persönliche Frühwarnsymptome mithilfe der folgenden Fragen identifizieren
 - Wie hat sich mein Verhalten kurz vor dem depressiven Einbruch verändert?
 - Wie hat sich mein Denken in dieser Zeit verändert?
 - Wie habe ich mich in dieser Zeit gefühlt?
 - Gibt es etwas, das anderen Menschen in meinem Umfeld zu dieser Zeit an mir aufgefallen ist?

Liste verschiedener Frühwarnsymptome im Vorfeld depressiver Phasen

- ▶ Ich sagte Verabredungen ab.
 - ▶ Ich fragte mich immer wieder nach dem Sinn dessen, was ich tat.
 - ▶ Ich wollte meine Ruhe haben.
 - ▶ Alkohol und Tabletten erschienen als kleine Helfer.
 - ▶ Es fiel mir schwer, morgens aufzustehen.
-



Unterstützung durch Netzwerke und Selbsthilfegruppen

... als weitere Möglichkeit zur Selbsthilfe, bevor der Schritt zu professionellen Hilfsangeboten möglich ist.

Netzwerke:

- Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- Deutsche Depressions-Liga e.V.
- Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.
- Schweizer Bündnisse gegen Depression e.V.

Selbsthilfegruppen ermöglichen, mit anderen Betroffenen derselben Problematik regelmäßig in Kontakt zu treten und sich gegenseitig zu unterstützen.

- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
 - Selbsthilfe Schweiz (Selbsthilfekontaktstellen & Selbsthilfegruppen)
-



Was Angehörige interessiert und wissen sollten



Die Rolle der Angehörigen

Depressive Erkrankungen sind nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für deren Angehörige meist sehr belastend:

Perspektive der Angehörigen

Haralds Ehefrau: *»Mit den Depressionen meines Mannes zurecht zu kommen, war eine große Hürde für mich! In diesen Phasen erlebe ich ihn häufig wie eine leere Hülle. Er ist zwar physisch da, aber bietet mir oft kein richtiges Gegenüber mehr. Ihm ist alles egal, sodass ich Entscheidungen meist alleine treffen muss. Aufgaben bleiben fast alle an mir hängen. Es ist, als würde ich alleine durch den Alltag schreiten, das belastet schon sehr. Viel schlimmer ist aber meine Sorge um ihn, nicht zu wissen, was ihm durch den Kopf geht, ob er sich irgendwann in einer Kurzschlussreaktion etwas antut. Da fühle ich mich richtig hilflos!«*



Was können Angehörige tun? (1)

- 1) Sich über die Erkrankung informieren:**
Symptome, Ursachen, Verlauf, Behandlungsmöglichkeiten
- 2) ...dabei Missverständnisse aufklären:**

»Bin ich schuld an der Depression meines Angehörigen?«

Man geht davon aus, dass es nicht eine einzige Ursache für die Entstehung einer depressiven Störung gibt, sondern dass es sich dabei um ein Zusammenspiel aus vielen verschiedenen Faktoren handelt. Dementsprechend ist auch niemals eine einzige Person daran schuld, dass eine andere Person eine Depression entwickelt.

»Könnte ich meinen depressiven Angehörigen durch Fragen nach möglichen Gedanken, sich etwas anzutun, vielleicht erst auf die Idee bringen, Suizid zu begehen?«

Für gewöhnlich erleben Betroffene es eher als entlastend, wenn sie einfühlsam und direkt auf möglicherweise vorliegende Suizidgedanken angesprochen werden. Keiner wird durch Nachfragen erst auf die Idee gebracht, sich etwas anzutun.



Was können Angehörige tun? (2)

3) Den Betroffenen unterstützen, ohne dabei eine Therapeutenrolle einzunehmen:

- Gefühl vermitteln, dass Sie trotz der schwierigen Phase zu ihm stehen.
 - Bei Rückzug vorsichtig versuchen, den Betroffenen zu gemeinsamen Aktivitäten zu motivieren.
 - Auch für kleine Fortschritte loben.
 - Bei zunehmender Verschlechterung die eigene Sorge zum Ausdruck bringen und anbieten, den Betroffenen bei der Kontaktaufnahme zu entsprechenden Experten zu unterstützen.
-



Was können Angehörige tun? (3)

4) **Sich selbst nicht aus den Augen verlieren:**

sich nicht rund um die Uhr „aufopfern“, sondern die eigenen Bedürfnisse achten, Hobbys nachgehen, positive Erfahrungen schaffen

5) **Im Umgang mit fraglicher Suizidalität:**

- Den Betroffenen bei Zweifeln offen darauf ansprechen.
- Bei zunehmenden Suizidgedanken, die sich immer stärker aufdrängen und von denen der Betroffene kaum mehr Abstand nehmen kann: schnellstmöglich Hilfe (niedergelassener Psychiater, psychiatrische Klinik) einschalten oder Notarzt rufen.

6) **Bei weiteren Fragen im Umgang mit dem depressiv erkrankten Angehörigen:**

- Info-Telefon der Netzwerke („Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ etc.)
 - Angehörigengespräch (sofern Einverständnis seitens des Patienten gegeben!)
-



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Kontakt:

Dr. Julia Zwick

Schleichstraße 4, 72076 Tübingen

Telefon: +49 7071 29-75326

julia.zwick@uni-tuebingen.de