



F3

Depression

Depression Sprechstundenkarten

Autoren:

Serge Sulz und Beate Deckert

DGPPN- und DÄVT-Arbeitsgruppe
Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP:

Serge K. D. Sulz, Beate Deckert,
Stephanie Backmund-Abedinpour,
Jens Ackers, Christian Algermissen,
Gerd Wermke

CIP-Mediendienst München

Modul Symptomverständnis

Modul Freude-Exposition

Modul Angst-Exposition

Modul Trauer-Exposition

Modul Ärger-Exposition

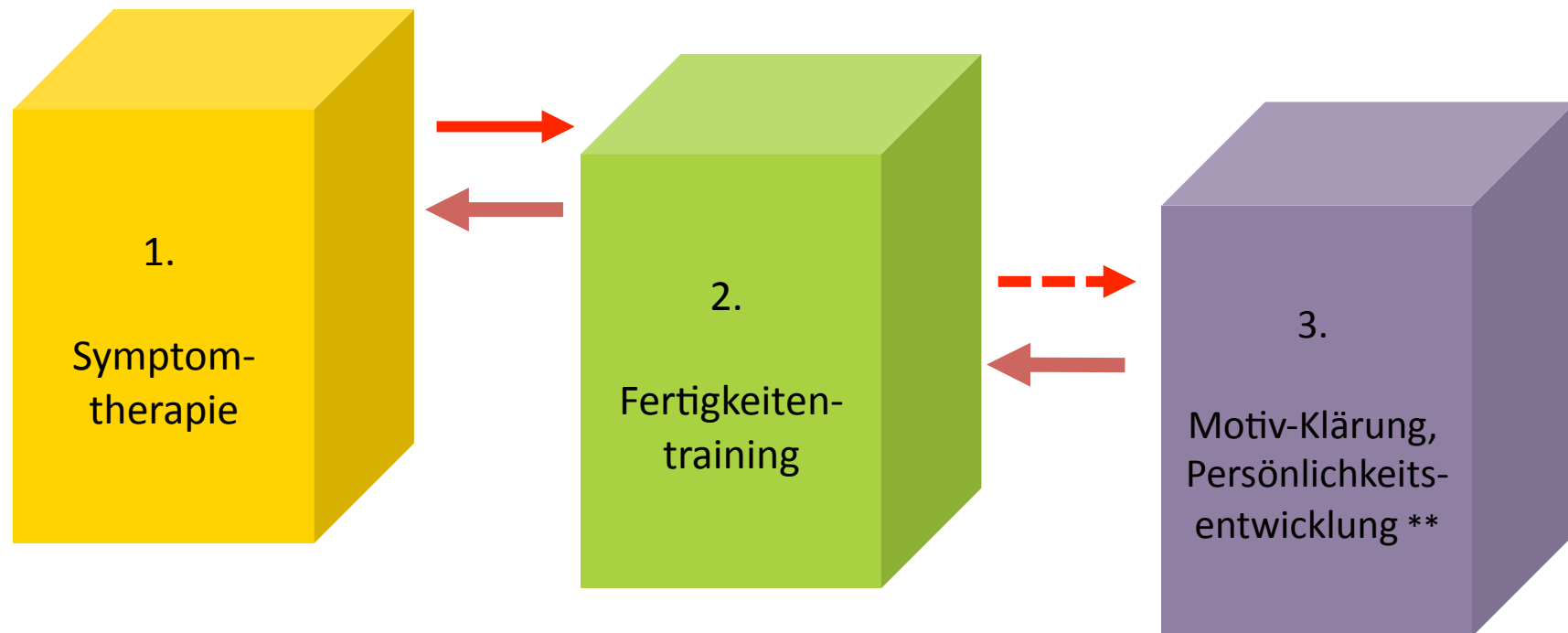
Modul Rück- und Ausblick



F3

Depression

Strategisches Vorgehen: 3 Säulen der Psychotherapie*



Zuerst die Arbeit am Symptom, dann Aufbau fehlender Fertigkeiten.
Nur wenn die Änderungsmotivation fehlt, zur 3. Säule wechseln.
Und dann rasch wieder nach links wechseln. So bleibt die Therapie kurz.

* aus S. Sulz: Therapiebuch III: Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie (2011)

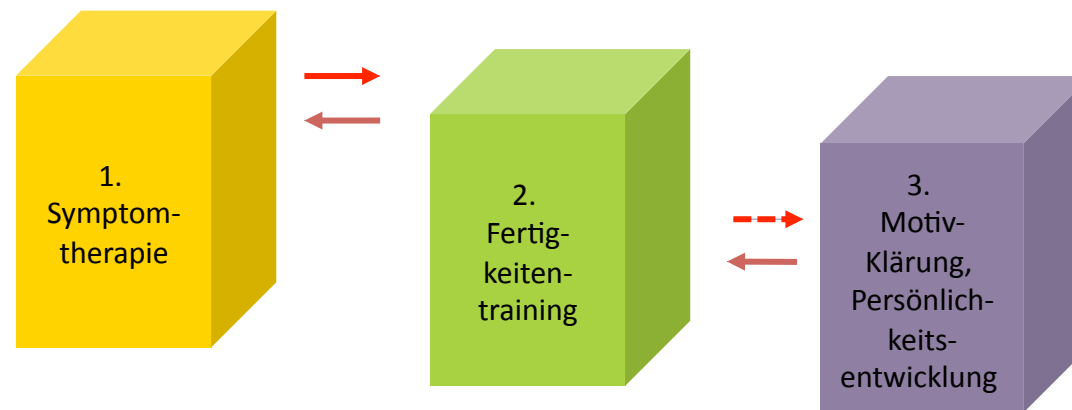
** siehe Kartenset **Säule 3: Meine Überlebensregel**



Modul Symptom-Verständnis

Karte 2: Symptome aufzählen
Karte 3: Symptome einteilen
Karte 4: eigene Symptome einteilen
Karte 5: Depression ist Krankheit
Karte 6: Gefühl und Stimmung
Karte 7: Was Depression vermeidet
Karte 8: Depression vermeidet Ärger

Karte 9: Depression vermeidet Trauer
Karte 10: Verlust vor der Depression
Karte 11: Der Gefühls-Stern
Karte 12: Verstimmung statt Gefühl
Karte 13: Depressionstherapie
Karte 14: Therapie verändert Gefühle
Karte 15: Depression ist Krankheit





Wenn der Patient nicht schwer depressiv ist ...

- ... können wir mit ihm über seine Symptome, seine Krankheit und deren Entstehung sprechen:
- Metakognitive Betrachtung bzw. Mentalisieren
- 10 - 25 Minuten lang (je nach Setting)
- weil wir vorher schon 5 Minuten gefragt haben, was seit dem letzten Termin war
- weil wir mit ihm noch 5 Minuten lang besprechen, was er bis zum nächsten Termin macht

Wenn der Patient so schwer depressiv ist ...,

dass er sich nicht auf den Austausch von Gedanken konzentrieren kann, um ein Krankheitsverständnis zu erarbeiten, muss stattdessen eine Intervention begonnen werden, die sein Bewusstsein vom Depressiven wegführt. Naheliegend ist Ressourcenorientierung: Freude-Exposition, beginnend mit einfachen positiven Aktivitäten. → Siehe Modulbereich Freude-Exposition



Welche Symptome habe ich?

Einfach alle Symptome aufzählen. Bitte je Zeile nur ein Symptom nennen:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.



F3

Depression

Hinweise zum praktischen Vorgehen

Säule 1

Symptom-Verständnis

Symptome der Depression sind oft:

Niedergeschlagen

Schuldgefühle

Hoffnungslos

Innere Unruhe

Nichts wert sein

Denken verlangsamt

Leicht erschöpfbar

Zukunftsangst

Interessen verloren

Tagesschwankungen der Stimmung

Selbstvorwürfe

Lebensmüdigkeit

Ziel dieser Symptomaufzählung ist, dass der Patient vom Status des Leidenden in den Status des Beobachters und Berichterstatters wechselt, indem er „über“ seine Beschwerden spricht. Wenn wir nur die Symptome aufschreiben, die zur Depression gehören, dann übt er zu unterscheiden, was alles zur Depression gehört und was nicht.



Wir können die Symptome einteilen in:

- Depressive Gefühle
- Depressive Gedanken
- Depressive Wahrnehmungen
- Depressive Erinnerungen
- Depressive Handlungen
- Depressive Körperprozesse



Einteilung der Symptome – Beispiele

Depressive Stimmung: **Niedergeschlagenheit**

Depressive Gefühle: **Hoffnungslos, sinnlos, schuldig**

Depressive Gedanken: **Ich bin nichts wert, habe versagt**

Depressive Wahrnehmungen: **Nur Kritik hören**

Depressive Erinnerungen: **Nur Misserfolge erinnern**

Depressive Handlungen: **Sozialer Rückzug**

Depressive Körperprozesse: **Antriebslos, verlangsamt, leicht erschöpfbar**

Ziel dieser Fragen ist, dass der Pat. aus seinem depressiven Erleben austritt und von einer Metakognitiven Perspektive aus über seine Symptome reflektiert (mentalisiert), z. B. „Ich bin schuldig!“ Ist das ein Gefühl oder ein Gedanke?



Was unterscheidet Gefühl und Stimmung?

Gefühle wie Freude, Ärger

- beziehen sich auf ein Ereignis
- beziehen sich auf einen Menschen
- sind Reaktion auf dessen Verhalten
- beginnen rasch und ändern sich schnell
- können sehr intensiv werden
- haben eine kurze Dauer (Minuten)

Stimmungen sind von Allem das Gegenteil!

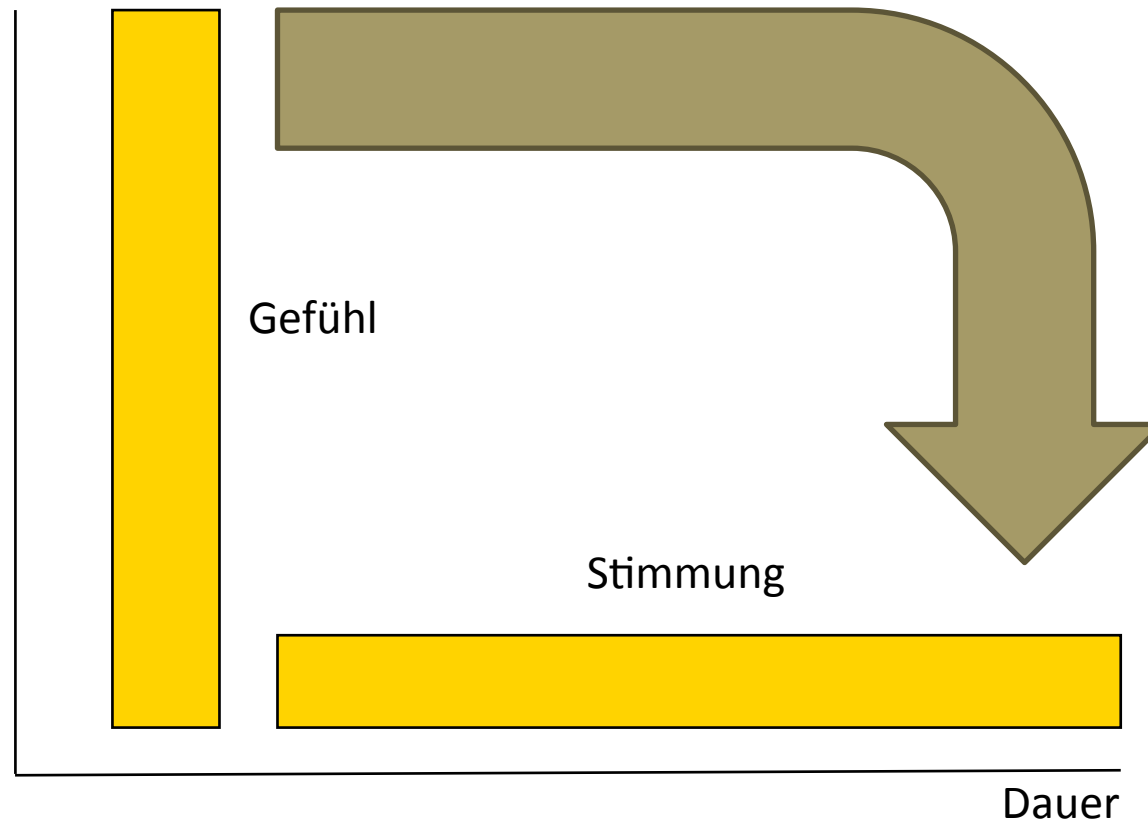
(beziehen sich auf kein Ereignis, keinen Menschen, beginnen und ändern sich langsam)

WOZU? Sie sollen uns vor Gefühlen + deren Folgen schützen.



Stimmungen reduzieren Intensität und erhöhen die Dauer

Intensität



Stimmungen verhindern, dass wir intensiven Gefühlen ausgeliefert sind. Auch wenn eine depressive Stimmung unerträglich erscheint, die Gefühle, vor denen sie schützt, wären im Moment nicht auszuhalten.

Ziel ist, dass der Patient die Schutzfunktion der Depression durch Umwandlung von Gefühl in Stimmung versteht.



Funktion der Depression

Was wird durch Depression vermieden?

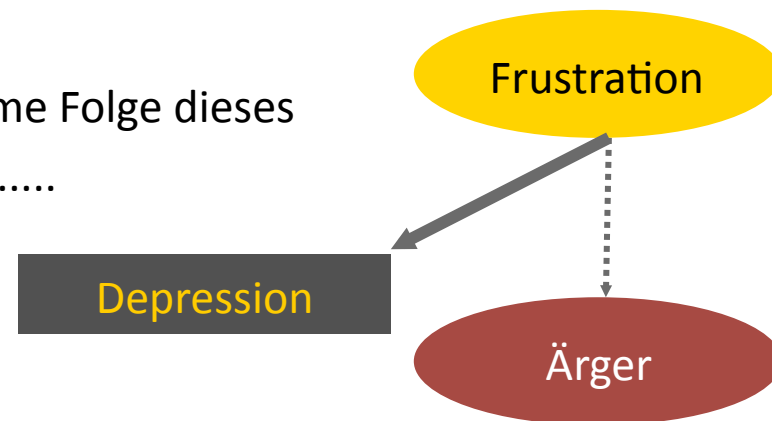
Was geschah unmittelbar bevor Sie depressiv wurden?

..... (z. B. Ehemann nahm sich andere Frau)

Wie hätten Sie oder andere an Ihrer Stelle auf dieses Ereignis reagiert, um es zu meistern? (z. B. gekämpft, ihn zur Rede gestellt und es ihm nicht so leicht gemacht)

Was wäre neben der positiven die unangenehme Folge dieses Meisterns gewesen?

(z. B. es hätte noch mehr Streit gegeben)





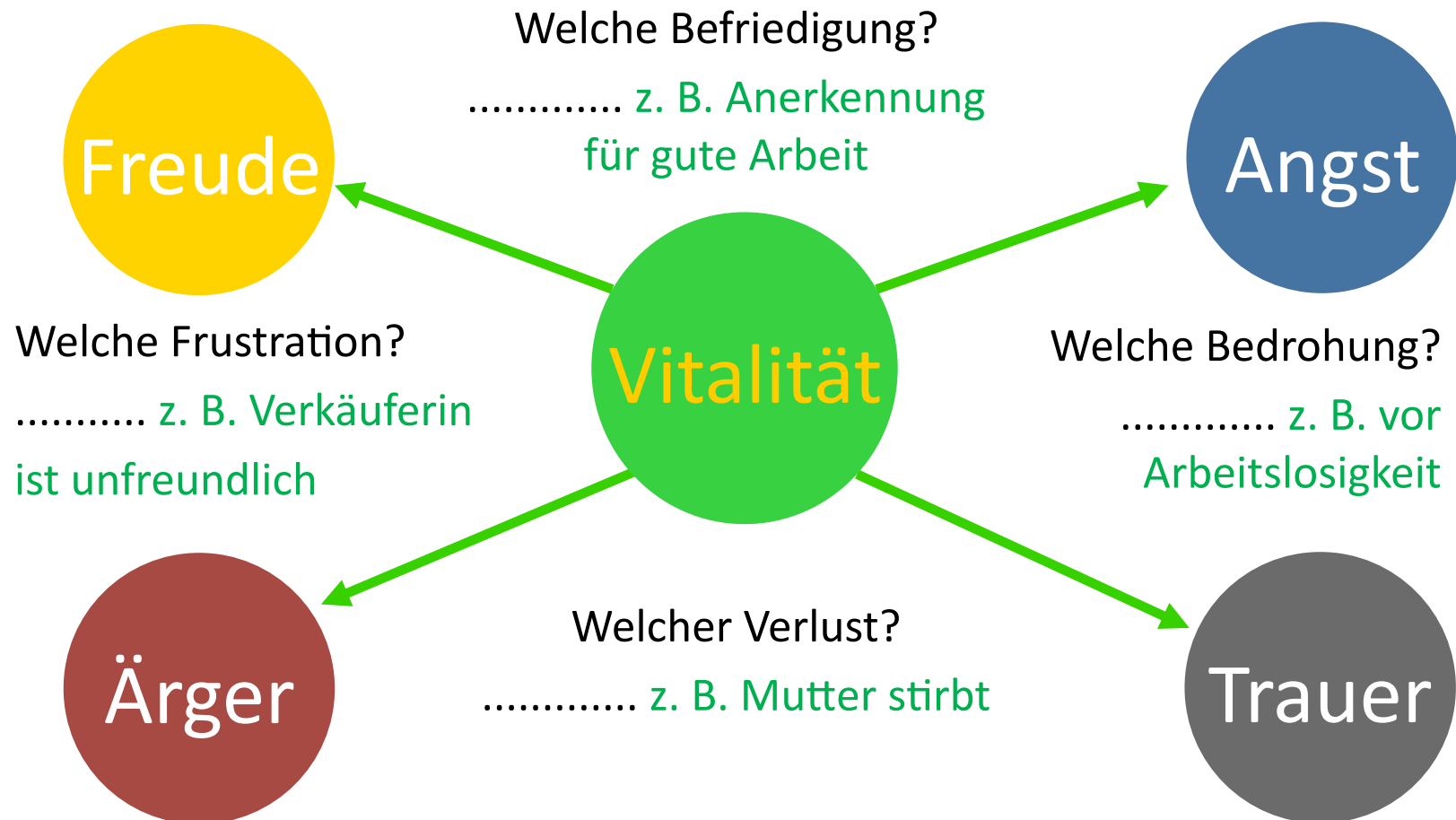
Depression vermeidet ein wirksames Wehren

- Im Sinne der Verhaltenstheorie ist Depression ein operantes oder instrumentelles Verhalten.
- Es wird durch seine Konsequenzen aufrecht erhalten.
- Konsequenz einer Depression ist Vermeidung.
- Um eine Depression zu verstehen, müssen wir herausfinden, was genau vermieden wird.

Ziel ist, dass der Patient auslösende Situation so einstuft, dass er sich eigentlich hätte wehren dürfen und müssen.



Der Gefühls-Stern: Vitale Pendelausschläge



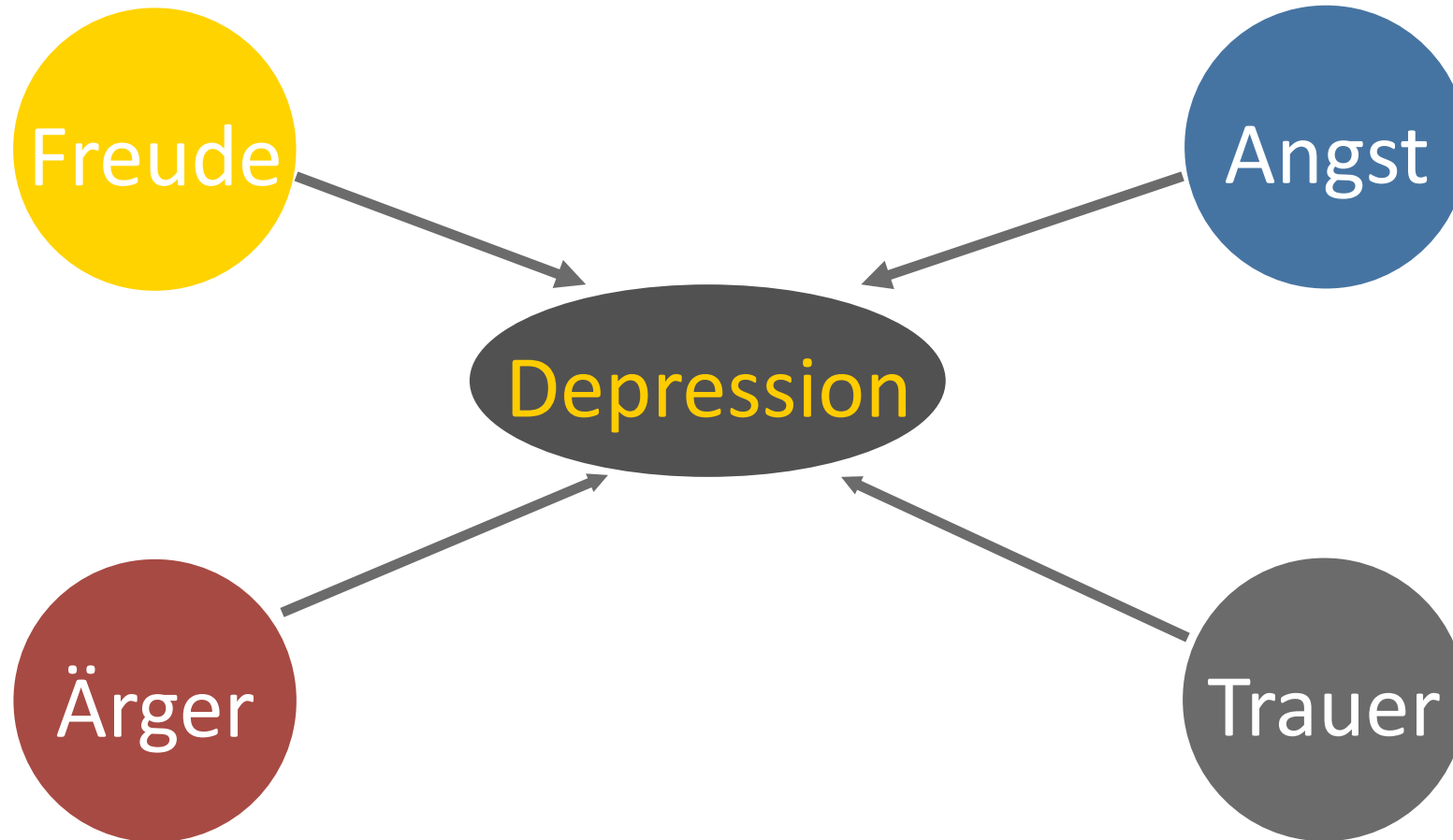


Depression = Verstimmung statt Gefühl



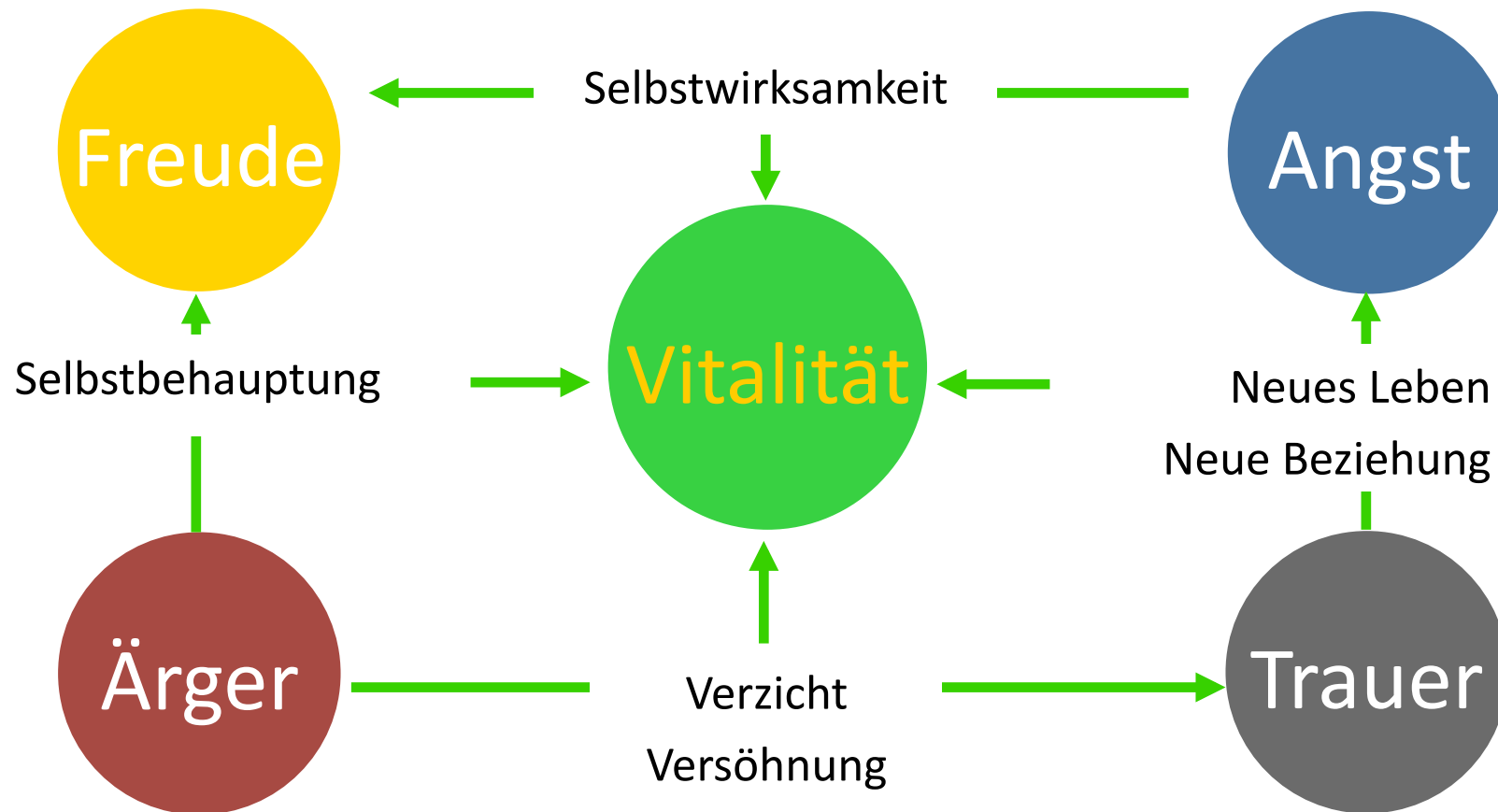


Depressions-Therapie = Gefühl statt Verstimmung





Therapie verändert das Gefühls-Erleben





Modul Freude-Exposition

Karte 16: Erstellen einer Liste

Karte 17: Planen, Protokollieren

Karte 18: Aktivitäten öfter einplanen

Karte 19: Aktivitäten + Stimmung zeichnen

Karte 20: Sportarten zur Auswahl

Karte 21: Sportplan für die Woche

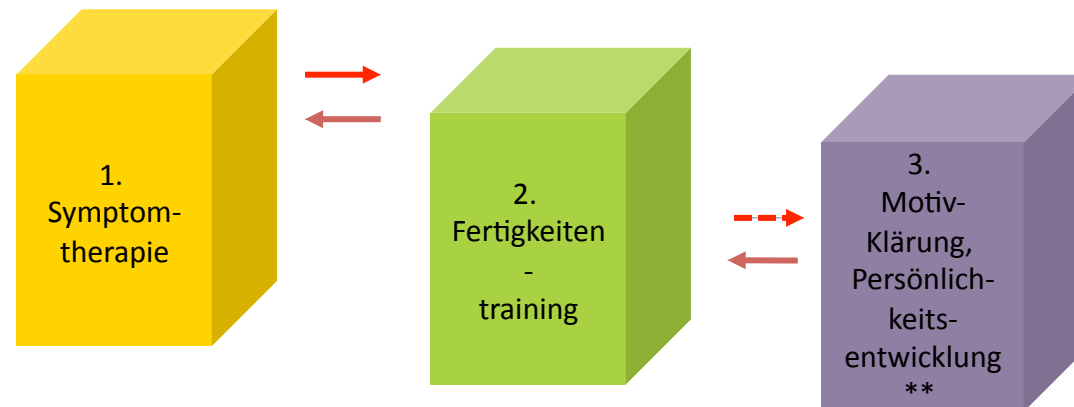
Karte 22: Entspannungsprotokoll

Karte 23: Genusstraining – Sammeln

Karte 24: Genusstraining – Üben

Karte 25: Genusstraining – Erinnern

Karte 26: Verwöhnen lassen





Depressions-Therapie = Freude statt Verstimmung



Freude-Expositionen*:

- a) Aufbau positiver Aktivitäten
- b) Bewegung und Sport
- c) Entspannungstraining
- d) Genussstraining
- e) Verwöhnen lassen

* Positive Verstärkung (Bedürfnisbefriedigung, angenehmes Erleben, Erfolg)



Modul Angst-Exposition

Karte 28: Planen der Selbstbehauptung

Karte 29: In der Therapiestunde vorbereiten

Karte 30: bis zur nächsten Therapiestunde

Karte 31: Protokoll der Selbstbehauptung

Karte 32: Sprecherrolle

Karte 33: Zuhören lernen

Karte 34: Konfliktgespräch

Karte 35: Problemgespräche führen

Karte 36: Ohne das höchste Gut leben

Karte 37: Eigener Freundeskreis

Karte 38: Eigenes Hobby

Karte 39: Eigener Geschmack

Karte 40: Tun, was andere nicht
akzeptieren

Karte 41: Eigene Meinung

Karte 42: Mittelmäßig sein

Karte 43: Lust statt Pflicht



Depressions-Therapie = Angst statt Verstimmung

Angst-Expositionen*:

- a) Selbstbehauptungstraining
- b) Kommunikationstraining
- c) Selbstständigkeitstraining
- d) Lust-statt-Pflicht-Training

Angst

* Verbote und Gebote durch Selbstverantwortlichkeit ersetzen



Modul Trauer-Exposition

Karte 45: Erinnern an den verlorenen Menschen

Karte 46: Spüren, wie sehr ich ihn brauchte

Karte 47: Vergegenwärtigen des Moments des Verlusts

Karte 48: tägliche Trauer-Exposition – Schmerz, Trauer spüren

Karte 49: Trauer da sein lassen, bis sie von selbst verschwunden ist



Depressions-Therapie = Trauer statt Verstimmung

Trauer-Exposition Schritte*:



Trauer

- a) Erinnern an das Wertvolle, Geliebte, das ich verlor
- b) Spüren, wie sehr ich es brauche
- c) Vergegenwärtigen des Moments des Verlustes
- d) Wahrnehmen des Schmerzes, der Verzweiflung und der Trauer
- e) Das Gefühl da lassen, bis es von selbst verschwunden ist

* Loslassen und Abschied nehmen, um frei zu werden für Gegenwart und Zukunft



Modul Ärger-Exposition

Depressions-Therapie = Ärger statt Verstimmung

Karte 51: Situationen sammeln, die ärgerlich machen

Karte 52: den Ärger spüren

Karte 53: den Ärger zulassen, erlauben

Karte 54: Unterschied zwischen Ärger-Gefühl und Ärger-Handlung

Karte 55: Aussprechen des Ärgers

Karte 56: Adäquatheit des Ärgers prüfen

Karte 57: Konstruktiv verhandeln

Karte 58: Die Verhandlung abschließen



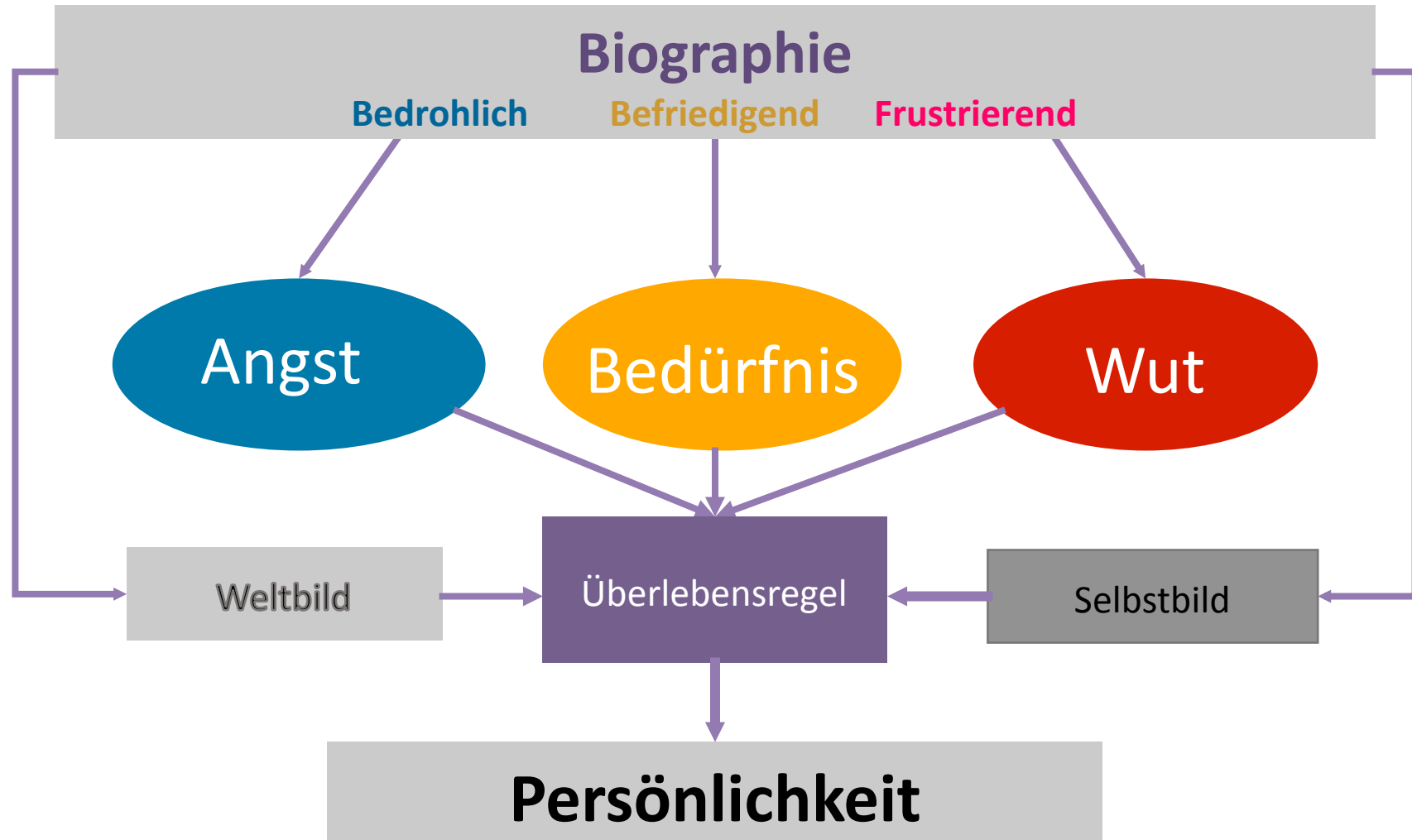
Depressions-Therapie = Ärger statt Verstimmung

Ärger-Exposition Schritte*:

- a) Wahrnehmen von Ärger und Wut
- b) Zulassen von intensivem/r Ärger/Wut
- c) Diskriminieren von Gefühl und Handeln und von Phantasie und Realität
- d) Aussprechen von Ärger und Wut
- e) Prüfen der Adäquatheit von Ärger/Wut
- f) Konstruktiv Verhandeln

Ärger

* Lernen, mit Ärger umzugehen statt ihn wegzudrücken





Meine bisherige Überlebensregel

Nur wenn ich immer
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

und wenn ich niemals Ärger zeige oder (Gegenteil m.
Persönlichkeitszugs)

bewahre ich mir
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)

Und verhindere
(meine zentrale Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht

