

PSYCHOTHERAPIE BEI DEPRESSIVEN STÖRUNGEN

DIPL.-PSYCH. SANDRA MÜNSTERMANN

Beziehung – Verstehen – Persönliche Entwicklung

Was wirksam hilft in der ambulanten Psychotherapie
bei Menschen mit Depressionen

PSYCHOTHERAPEUTISCHE BRILLE

Warum Psychotherapie?

Psychotherapie wirkt

- Als Einzeltherapie
- Gruppentherapie
- Paar-/Familientherapie

Und: die Wirkung bleibt

DAS GUTE AN (VERHALTENS)THERAPIE

- Empfindung von Sinn, Stolz und Autonomie, wenn man selber wirksam war und Einfluss nehmen kann
- Unterstützung in Zeiten mit viel (innerer) Einsamkeit
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Behandelt werden Menschen und ihre Probleme, nicht „die Depression“
- Nur Experten im Raum: Therapeut*in & Erfahrene

WORUM GEHT'S?

Symptomatik &
Rückfallprophylaxe

Belastungen &
Aufrechterhaltende
Faktoren

Hintergrund

ACHSEN DER PROBLEM- UND RESSOURCENANALYSE

1. **Äußere Belastungen**
2. **Grundannahmen** über sich, die Welt, die Zukunft
3. Umgang mit **Gefühlen**
4. **Körper**: mehr Ressource oder Belastung?
5. **Verhalten**: ist das, was ich mache, langfristig gut für mich? Fehlen mir Fertigkeiten?
6. Hat die Problematik/Symptomatik eine **Funktion**? Innerpsychisch oder im **System**?

ACHSEN DER PROBLEM- UND RESSOURCENANALYSE

8. Reagiere ich heftiger, als ich selber angemessen finde? Ist da was **Biografisches** aktiviert?

9. Beziehungen

10. Bin ich für verschiedene Dinge **motiviert**, die sich gegenseitig blockieren?

11. **Lebenswelt**: gesellschaftliche Aspekte die belasten

12. Umgang mit **(erneuten) Krisen**?

13. Was hat befähigt, es bis hierher zu schaffen?

WAS ZUM EINSATZ KOMMT

- ... hängt von den Problemen ab
- Angebot muss passen zu dem, der die Hilfe braucht
- aber ein paar Dinge haben sich bewährt:

ÜBERGEORDNET WICHTIG:

„You will get further with a patient with a good therapeutic relationship and lousy techniques, Than you will with good techniques and a lousy relationship!“

(Victor Meyer, behavior therapist, 1984)

ÜBERGEORDNET WICHTIG:

- Chemie sollte stimmen
- Glaube an Kompetenz der Therapeut*in
- Transparenz und roter Faden: beide wissen worum es geht (und finden das Gleiche relevant)
- Unterscheide: Klärung – Veränderung - Akzeptanz

ÜBERGEORDNET WICHTIG:

- Die Therapie vermittelt Hoffnung
- Die Probleme und Symptome werden nicht zum Vorwurf gemacht
- Die Therapie unterstützt, sich selbst mit Mitgefühl und Fürsorge zu begegnen



**1. Sie fühlen sich
niedergeschlagen und
haben keine richtige
Lust etwas zu tun**

**2. Sie haben im Alltag
kaum noch positive
Erlebnisse**

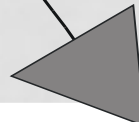
**3. Ihre Stimmung wird
schlechter und Sie tun
nur noch das Nötigste**

**4. Sie haben überhaupt
nichts mehr, an dem Sie
sich freuen können**

**5. Ihre Stimmung ist auf
dem Nullpunkt und
Ihnen ist alles zu viel**

Raus aus Abwärtsspirale
+
Isolation

Zurück in Antrieb, Kontakte
und Aktivitäten, die mir was
geben und bedeuten



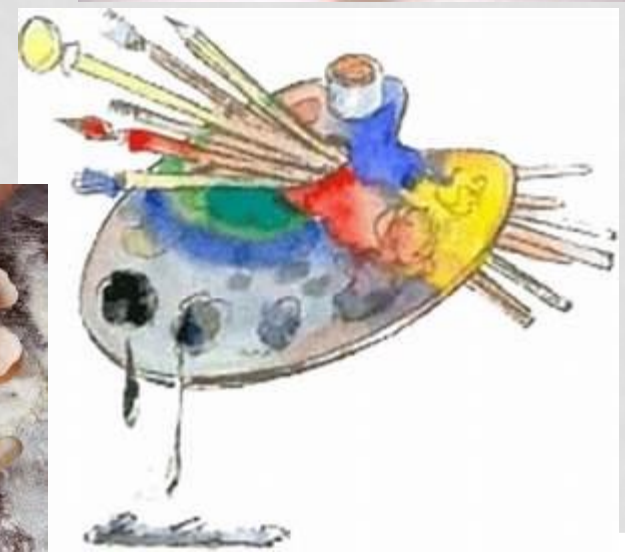
WEITER SYMPTOMATIK:

„Mit ohne Lust“

- Psychoedukation: Es geht erstmal alles über den Kopf
- Tagesstruktur: der rote Faden durch die Woche
- Aktivitätenaufbau
- Kontakte
- Bewegung



MEHR VON DEM WAS KRAFT GIBT



RAUS AUS DER SELBSTWERTFALLE

Nicht mehr vermeiden: Probleme türmen sich sonst auf & Selbstwert geht weiter in den Keller



... WAS TRAURIG MACHT

- **Belastungen** reduzieren oder helfen lassen
- **Probleme** angehen: Entwicklung von Lösungsansätzen oder Umgang damit überdenken

... WAS TRAURIG MACHT

Aktuelle Belastungen und Schicksalsschläge verarbeiten:

- **Verluste** verarbeiten
- Anpassung an **veränderte Lebenssituation** (Kinder aus dem Haus, Arbeit verloren, Umzug ...)
- **Beziehungen** klären?
- Eigene **Beziehungsmuster** überdenken

... WAS TRAURIG MACHT

- Mit welchen **Einstellungen** mache ich mir Druck, Unsicherheit, Entmutigung, Misstrauen, Hoffnungslosigkeit?
- Wie interpretiere ich das, was ich erlebe?
- Blick (auch) auf positive Dinge lenken lernen

FEHLEN MIR FERTIGKEITEN?



Emotionsregulation



Soziale Fertigkeiten



Stressregulation



Problemlösefähigkeiten

VORBEREITUNG FÜR SCHWERE ZEITEN

RÜCKFALLPROPHYLAXE

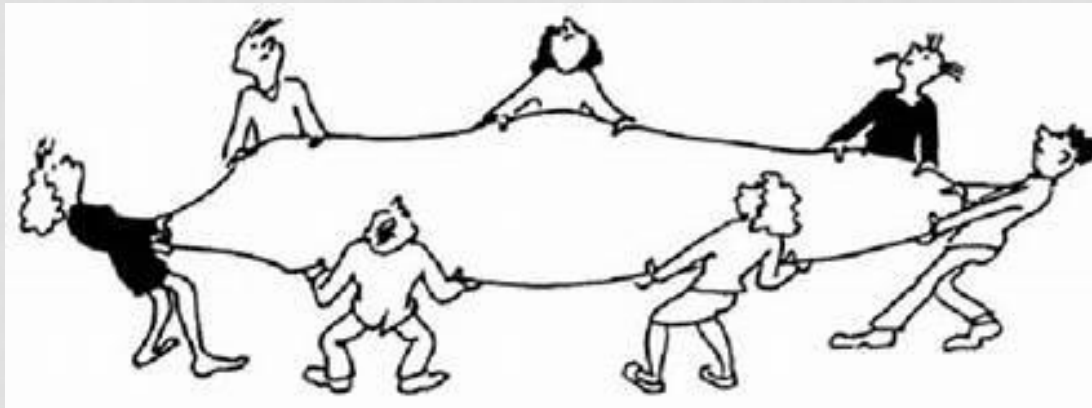
- Gibt es typische Auslöser?



- „Minenfeld flaggen“ – steht was an, was herausfordert? Wie kann ich gut (vor)sorgen?

RÜCKFALLPROPHYLAXE

Was und wer kann unterstützen?



RÜCKFALLPROPHYLAXE

- Mehr von dem was hilft,
- Weniger von dem, was es schlimmer macht



RÜCKFALLPROPHYLAXE

- **Frühwarnzeichen:** Woran merke ich, woran andere, dass sich was zusammenbraut?
- **Notfallplan**



NEBENWIRKUNGEN VON PT

- Wie kommt mein Umfeld damit klar, wenn ich mich verändere?
- Ggfs. vorübergehend mehr Konflikte
- Realisieren, wo der Hase im Pfeffer liegt: kann auch weh tun.
- Veränderung & Erfolg kommen mit Verzögerung
- Therapie ist kein Zaubermittel: Symptomatik kann wiederkommen, das ist kein Versagen

Vielen Dank für
Ihre Aufmerk-
samkeit!

