

# 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

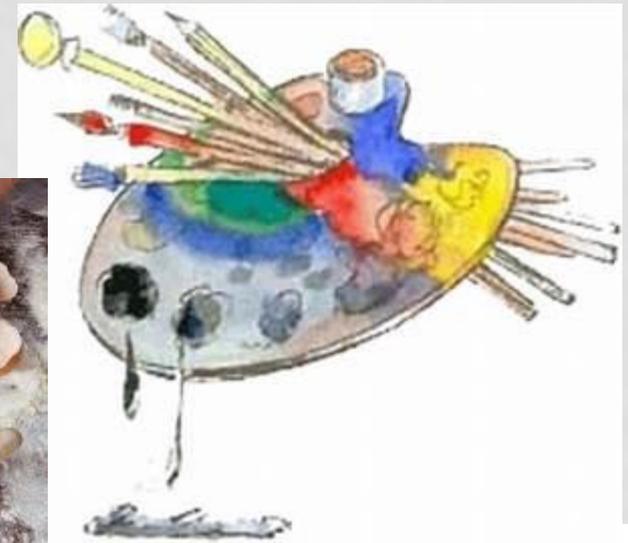
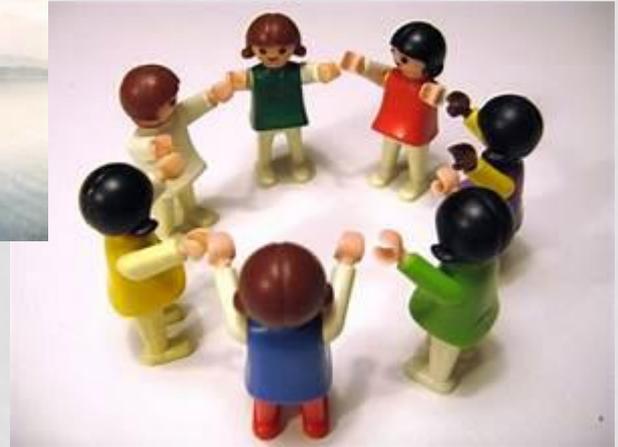
# WEITER SYMPTOMATIK:

## ***„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 TRAUERIG MACHT

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

# ... WAS TRAUERIG 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 TRAUERIG 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

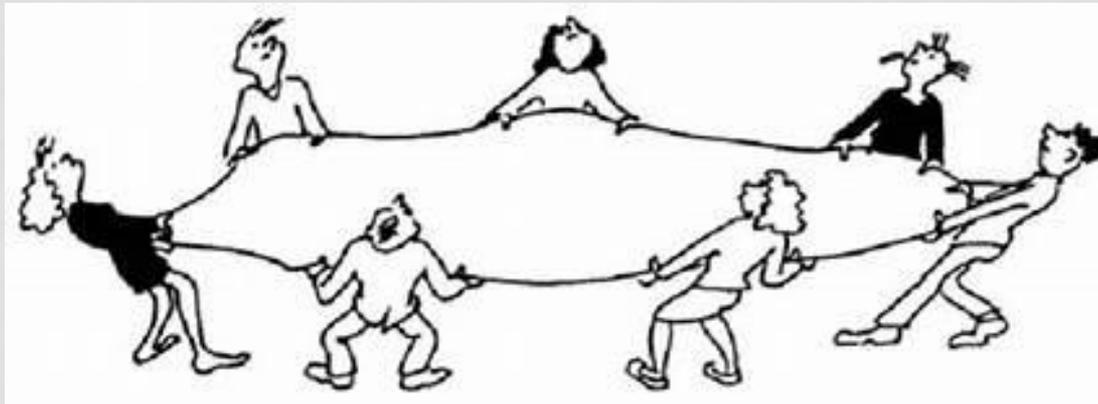
- Gibt es typische Auslöser?



- „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!

