



Zwick • Hautzinger

Dem Leben wieder Farbe geben

Aktiv werden, Denkmuster verändern,
Depressionen überwinden



Online-Material

BELTZ

Zwick • Hautzinger

Dem Leben wieder Farbe geben

Julia Zwick, Martin Hautzinger

Dem Leben wieder Farbe geben

Aktiv werden, Denkmuster verändern, Depressionen
überwinden

Ein Selbsthilfebuch für Betroffene und Angehörige

Mit Online-Material

BELTZ

Anschrift der Autoren:

Dr. rer. nat. Julia Zwick, Dipl.-Psych.
Universität Tübingen
Fachbereich Psychologie
Schleichstr. 4
72076 Tübingen
E-Mail: julia.zwick@uni-tuebingen.de

Prof. Dr. Martin Hautzinger
Universität Tübingen
Fachbereich Psychologie
Schleichstr. 4
72076 Tübingen
E-Mail: martin.hautzinger@uni-tuebingen.de

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.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28496-7 Print
ISBN 978-3-621-28546-9 ePub

1. Auflage 2018

© 2018 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa
Umschlagbild: istock © LauriPatterson
Illustrator: Boris Braun, Hamburg
Herstellung: Victoria Larson
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany
Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Einleitung	9
1 Was sind Depressionen?	13
2 Worin liegen die Ursachen einer Depression?	31
3 Wie kann ich mir selbst helfen?	39
4 Was Angehörige interessiert und wissen sollten	105
5 Ab wann sollte ich mir professionelle Hilfe suchen?	111
6 Zum Abschluss	135
Anhang	137
Adressen der depressionsspezifischen Netzwerke und der Informationsstelle für Selbsthilfegruppen	139
Literaturempfehlung	140
Hinweise zum Online-Material	141
AB 1 Selbstbeobachtung bezüglich depressiver Symptome	142
AB 2 Fragen zum Thema Hoffnungslosigkeit	143
AB 3 Wochenplan	144
AB 4 Liste positiver Aktivitäten	145
AB 5 Aufbau befriedigender Aktivitäten auf verschiedenen Ebenen	148
AB 6 Gedankenprotokoll	149
AB 7 Meine Stärken und Ressourcen	150
AB 8 Erfolgstagebuch	151
AB 9 Selbstfürsorgeprotokoll	152
AB 10 Frühwarnsystem – Krankheitsverlauf	153
Literatur	154
Sachwortverzeichnis	155

Inhalt

Einleitung	9
1 Was sind Depressionen?	13
1.1 Symptome der Depression	15
1.2 Abgrenzung normaler von krankhaften Stimmungsschwankungen	18
1.3 Selbstbeurteilung	21
1.4 Hoffnungslosigkeit	23
1.5 Formen der Depression	25
1.6 Wer ist besonders häufig betroffen?	26
1.7 Kann eine Depression jeden treffen?	28
2 Worin liegen die Ursachen einer Depression?	31
2.1 Was macht mich empfänglich?	31
2.2 Depression als Endstrecke einer längeren Entwicklung	32
2.3 Auslöser depressiver Phasen	34
2.4 Warum geht es nicht mehr bergauf?	35
3 Wie kann ich mir selbst helfen?	39
3.1 Wo Sie selbst ansetzen können	40
3.2 Über Aktivierung raus aus der Depression	41
3.3 Genießen erlernen	51
3.4 Wenn alles zu viel wird: Umgang mit Überforderung	63
3.5 Die Mischung macht's!	78
3.6 Wie Sie Ihre Gedanken beeinflussen lernen	81
3.7 Wie Sie Ihren Selbstwert stärken	88
3.8 Depressionen vorbeugen – wie erkenne ich, wenn es wieder bergab geht?	98
3.9 Unterstützung durch Netzwerke oder Selbsthilfegruppen	102

4	Was Angehörige interessiert und wissen sollten	105
5	Ab wann sollte ich mir professionelle Hilfe suchen?	111
5.1	Argumente für eine professionelle Behandlung	111
5.2	Pharmakotherapie – notwendig oder nicht?	113
5.3	Psychotherapie – was bringt das und wie läuft das ab?	118
5.4	Kombinationsbehandlung – ab wann machen Psychotherapie <i>und</i> Medikamente einen Sinn?	128
5.5	Alternative Behandlungsformen	129
5.6	Warnung vor »Wunderheilern«	133
6	Zum Abschluss	135
	Anhang	137
	Adressen der depressionsspezifischen Netzwerke und der Informationsstelle für Selbsthilfegruppen	139
	Literaturempfehlung	140
	Hinweise zum Online-Material	141
AB 1	Selbstbeobachtung bezüglich depressiver Symptome	142
AB 2	Fragen zum Thema Hoffnungslosigkeit	143
AB 3	Wochenplan	144
AB 4	Liste positiver Aktivitäten	145
AB 5	Aufbau befriedigender Aktivitäten auf verschiedenen Ebenen	148
AB 6	Gedankenprotokoll	149
AB 7	Meine Stärken und Ressourcen	150
AB 8	Erfolgstagebuch	151
AB 9	Selbstfürsorgeprotokoll	152
AB 10	Frühwarnsystem – Krankheitsverlauf	153
	Literatur	154
	Sachwortverzeichnis	155

Einleitung

Sie haben sich diesen Ratgeber gekauft, mit dem Ziel, sich Hilfe im Umgang mit Depressionen zu holen und um sich über dieses Thema zu informieren. Eventuell sind Sie selbst betroffen und möchten wieder ein normales Leben führen, möchten aus dem dunklen »Grau« heraus und wieder »Farbe« in Ihr Leben bringen. Vielleicht ist aber auch einer Ihrer Angehörigen oder Freunde betroffen. Beides kann sehr belastend sein, zu großen Problemen im Alltag führen und bedarf je nach Stärke der Depression häufig einer professionellen Behandlung des Betroffenen.

Der Weg aus der Depression ist oft beschwerlich, kostet viel Energie und auch Mut zur Veränderung. Vielleicht haben Sie in dieser Hinsicht schon diverse Erfahrungen gemacht – eventuell haben Sie schon verschiedene Behandlungsansätze ausprobiert, die jedoch erfolglos blieben. Möglicherweise haben Sie aber auch Vorbehalte gegenüber einer medikamentösen oder psychotherapeutischen Behandlung und möchten sich nur ungern darauf einlassen und nicht selten gibt es auch Schwierigkeiten, überhaupt einen Therapieplatz zu erhalten.

Bei all den Schwierigkeiten möchten wir Ihnen jedoch Mut machen: Depressionen können in der Regel gut und erfolgreich behandelt werden – der Mehrzahl der Betroffenen gelingt es tatsächlich, ihre Depression zu überwinden, das Grau kann wieder zu bunten Farben werden! Resignieren Sie also noch nicht, sondern nehmen Sie den Pinsel in die Hand und mischen Sie selbst die Farben für Ihr Leben!

Dieses Buch soll Sie dazu befähigen, sich im Kampf gegen die Depression selbst zu helfen. Sicherlich ist dies nicht immer möglich, auch ersetzt es keine professionelle Behandlung an Stellen, an denen dies nötig wäre. Für noch nicht allzu stark ausgeprägte Depressionen bietet es jedoch eine Reihe von Strategien, die sich positiv auf Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, fehlenden Antrieb und mangelnden Selbstwert auswirken können. Zudem erhalten Sie Informationen über Depressionen selbst sowie über die Möglichkeiten professioneller Hilfe, um bei Bedarf entsprechende Entscheidungen zu treffen.

So möchten wir Sie herzlich dazu einladen, die folgenden sechs Schritte zur Selbsthilfe gemeinsam mit uns zu gehen:

Schritt 1: Sich informieren und den eigenen Zustand beurteilen!

Im ersten Schritt ist es wichtig, dass Sie sich zunächst über Symptome und Erscheinungsformen der Depression informieren. Traurigkeit und Lustlosigkeit, Erschöpfungszustände, mangelnder Antrieb, Konzentrationsprobleme und Schlafstörungen sind normale Erfahrungen, die vermutlich schon jeder irgendwann einmal in seinem Leben erfahren hat. Treten sie über längere Zeit, in Kombination mit anderen depressionstypischen Auffälligkeiten auf oder werden in ihrer Ausprägung im Verlauf stärker, dann ist es sinnvoll, eine genauere Selbstbeurteilung durchzuführen. Dazu finden Sie Vorschläge und Möglichkeiten in Kapitel 1 dieses Buches. Beantworten Sie die dort formulierten Fragen und werten Sie Ihre Antworten aus. Erreichen Sie erhöhte Depressionswerte, dann gehen Sie weiter zu Schritt 2.

Schritt 2: Nicht abwarten, handeln!

Wenn bei Ihnen eine depressive Symptomatik festgestellt werden konnte, sollten Sie ins Tun kommen! Das ist sicherlich nicht immer einfach, da man sich gerade dann lieber zurückziehen und erst einmal abwarten möchte. Aber Rückzug und Abwarten, Resignation und Zaudern bringen nichts. Informieren Sie sich weiter, indem Sie alle Teile dieses Buches lesen. Sprechen Sie mit Angehörigen, mit Freunden und Bekannten, auch mit Ihrem vertrauten Arzt über die Depression. Entwickeln Sie die Bereitschaft für Veränderung, die in den folgenden Schritten auf Sie zukommen wird. Wenn Sie diese Veränderungen nicht alleine durchgehen möchten, bitten Sie vertraute Personen darum, Sie dabei zu unterstützen.

Schritt 3: Genau hinschauen, selbst beobachten!

Bevor wir ein Problem beheben, sollten wir es zunächst genauer unter die Lupe nehmen. So wird zum Beispiel ein nicht funktionierender Automotor zunächst genau inspiziert, bevor er repariert wird. Das heißt: Beobachten Sie sich genau und analysieren Sie die Zusammenhänge. Es ist wichtig zu erkennen, was einem auf die Stimmung schlägt oder den Antrieb nimmt, was einem zu viel ist und einen überfordert.

Auch ist es wichtig herauszufinden, was man persönlich als angenehm und genussvoll empfindet, was einen entlastet und Auftrieb gibt. Nur dann kann man Veränderungen einleiten.

Schritt 4: Langsam beginnen, nicht unter Druck setzen!

Jede Veränderung ist anstrengend – für depressive Menschen gleich doppelt und dreifach. Veränderungen brauchen Zeit und erfordern Geduld. Erinnern Sie sich z.B. daran zurück, wie Sie einst Fahrradfahren gelernt haben, wie viele Male Sie zu Beginn vielleicht noch gestürzt sind und doch immer wieder auf das Fahrrad aufgestiegen sind. Rückschläge und Misserfolge sind normal. Aufgeben bringt uns nicht weiter, führt uns nicht ans Ziel. Lieber zehnmal neu anfangen, als nach dem ersten Rückschlag bzw. Misslingen aufgeben. Bearbeiten Sie schrittweise und systematisch die Empfehlungen und Ratschläge dieses Buches. Gehen Sie zu früheren Kapiteln zurück, wenn es nicht funktionieren will oder sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber. Vielleicht werden Sie im Verlauf aber auch feststellen, dass Sie mit einzelnen Strategien trotz wiederholten Ausprobierens nicht wirklich weiterkommen. Auch das ist normal. Nicht jede Strategie eignet sich gleichermaßen für jeden Menschen. In diesem Fall sollten Sie »aufgeben«, das heißt, diese Sache sein lassen und einen anderen Weg einschlagen, indem Sie andere Strategien ausprobieren, die für Sie vielleicht besser funktionieren. Sollten Sie dennoch merken, dass Sie alleine nicht weiter kommen, dann bitten Sie Angehörige oder Freunde um Hilfe. Scheuen Sie sich vor allem nicht davor, sich auch professionelle Unterstützung zu holen. Tipps und Informationen hierzu finden Sie in Kapitel 5.

Schritt 5: Tun, handeln, ausprobieren!

Veränderungen der Depressivität, der Schuldgefühle, der Antriebslosigkeit, der Selbstzweifel gelingen nur durch aktives Tun. Nur durch neues Handeln und neues Denken können sich neue Erfahrungen bilden. Dabei ist es jedoch wichtig, sich nicht zu überfordern. Es geht vielmehr darum, das neue Verhalten, das neue Denken, die neue Struktur im Alltag zu erproben. Die Anleitungen und Hilfen hierfür finden Sie ab Kapitel 3. Dieser Schritt gehört zu den wichtigsten auf Ihrem Weg zur Selbsthilfe. Er ist nicht schnell erledigt, sondern muss

immer wieder, kontinuierlich mit den in Kapitel 3 erlernten Strategien zur Anwendung kommen. Geben Sie nicht auf! Halten Sie durch!

Schritt 6: Sich selbst loben und sich loben lassen!

Dieser Schritt ist eigentlich auch Teil aller anderen Schritte. Nur, wenn man zarte Pflanzen und Sprösslinge regelmäßig gießt, wachsen sie zu einer starken Pflanze heran. Sie brauchen regelmäßige Pflege und Zuwendung. Ebenso brauchen Sie selbst, gerade in der jetzigen Situation, Zuwendung und »Pflege«. Viele Depressive sind sehr geschickt darin, sich selbst zu kritisieren, zu beschimpfen, sogar zu bestrafen. Es ist jedoch wichtig, sich selbst zu loben und jede kleine Leistung bzw. Veränderung anzuerkennen. Da andere das nicht tun, müssen wir es selbst tun. Das hat nichts damit zu tun, eingebildet oder arrogant zu sein, sondern bildet eine wichtige Grundlage für ein gesundes Selbstwertgefühl. Von Freunden und Angehörigen kann man sich jedoch auch Lob einfordern (»Habe ich das nicht gut hinbekommen?«). Was soll schon Schlimmes passieren, wenn Sie das tun? Sie können nur gewinnen. Lob und Anerkennung ist vor allem wichtig, um auf dem Weg der Veränderung weitergehen zu können. Sie brauchen die Bestätigung, dass die neuen Verhaltens- und Denkweisen gut und richtig sind. Dies bietet Orientierung und kann Ihnen dabei helfen, die Depression zu überwinden.

1 Was sind Depressionen?

Beginnen wir nun mit Schritt 1, der Information über Depressionen. Hier gehen wir auf Themen ein wie z. B.: Was sind typische Symptome? Wie sind normale von behandlungsbedürftigen Stimmungsschwankungen zu unterscheiden und wie kann ich das beurteilen? Welche Formen von Depression gibt es?

»Ich fühle mich gerade mies«, »bin total verzweifelt!« oder »da war ich voll depressiv« sind beispielhafte Aussagen, die wir häufig im Alltag von unseren Freunden und Bekannten und nicht ausschließlich in psychiatrisch-psychotherapeutischem Umfeld zu hören bekommen. Würde man diese Aussagen wörtlich nehmen, so müsste fast jeder schon einmal an einer Depression erkrankt gewesen sein. Tatsächlich sind glücklicherweise aber weitaus weniger von einer klinisch relevanten Depression betroffen, welche einer Behandlung bedarf. Wie wir später sehen werden, gibt es *die* Depression nicht, sondern viele verschiedene Erscheinungsformen, wodurch die Diagnosestellung häufig erschwert ist. Die beiden Beispiele im folgenden Kasten zeigen, wie unterschiedlich sich Depressionen bei verschiedenen Personen bemerkbar machen können. Klara und Harald werden uns von nun an durch das Buch begleiten. Sie sollen als Modelle für die einzelnen Strategien dienen, um Ihnen so die Schritte zur Selbsthilfe zu vereinfachen.

Beispiel

Klara, 22, berichtet, dass sie das erste Mal bemerkt habe, dass etwas nicht mit ihr stimmt, als sie sich im ersten Semester ihres Jura-Studiums befand. Sie war damals knapp 500 km entfernt von ihrem Heimatort zum Studium in eine neue Stadt gezogen. Die Loslösung von Zuhause, ihrer Familie und ihren Freunden, sei ihr sehr schwer gefallen. Neue Kontakte habe sie nur vereinzelt in den Uni-Veranstaltungen geknüpft, sei jedoch weitestgehend isoliert gewesen. Dazu sei eine Reihe von Anforderungen aus dem Stu-

dium auf sie zugekommen, die sie immer stärker überfordern hätten. Für die Hausarbeiten am Ende des Semesters habe sie Nächte lang durchgemacht, sei gleichzeitig jedoch sehr unproduktiv gewesen und hätte sich immer schlechter konzentrieren können. All ihre Gedanken seien wie gegen eine Wand gelaufen. Trotz zunehmender Erschöpfung habe sie sich immer wieder an die Arbeit gesetzt, habe aber trotz starker Müdigkeit irgendwann nicht mehr richtig schlafen können, was ihre Leistungsfähigkeit weiter massiv beeinträchtigt habe. Sie habe sich gefühlt wie eine Versagerin, die nicht fähig sei zu studieren und es nie schaffen würde, das Semester geschweige denn das Studium zu bewältigen. Zu dieser Zeit sei sie auch nicht mehr nach Hause gefahren, habe keine Lust mehr gehabt, dort ihre Freunde zu treffen, auf die sie sich eigentlich immer sehr gefreut habe. Gegenüber ihren Eltern habe sie sich sehr schuldig gefühlt, dass diese ihr das Studium finanzieren und sie nicht einmal in der Lage sei, einen Nebenjob anzunehmen. Tagelang habe sie nichts mehr für sich gekocht, da sie weder die Kraft hierzu, noch den Appetit hatte – obwohl Kochen schon immer eines ihrer großen Hobbys war. Alles, was ihr einst Freude gemacht habe, wurde irgendwie egal und nur noch anstrengend.

Harald, 64, berichtet, dass er »diese Tiefphasen« bereits seit seinen 20er-Jahren kenne. Zuletzt habe er eine solche Phase durchlebt, kurz nachdem er aus seinem Beruf als Lehrer ausgeschieden sei. Nach einem jahrelang sehr geregelten Tagesablauf sei er dann plötzlich vor dem »Nichts« gestanden. Seine etwas jüngere Frau war damals noch berufstätig, sodass er tagsüber weitestgehend alleine gewesen sei. Er habe nichts mit sich anfangen können. Dinge, die er angefangen habe, wie verschiedene Arbeiten in seinem Garten, habe er nicht zu Ende geführt. Starke Rückenbeschwerden seien noch hinzugekommen. Er wurde zunehmend unzufrieden, gereizt und dünnhäutig. Daher kam es abends immer wieder zu Konflikten mit seiner Frau. Gespräche seien immer wieder im Sande verlaufen, da er immer einsilbiger wurde. Er habe sein Leben zunehmend als sinnlos erachtet, sich leer gefühlt und