

# Wege aus der Depression

Philipp Schmutz

## **Symptome der Depression nach ICD-10; F32**

### **Hauptsymptome**

Herabgestimmtheit, die meiste Zeit, fast täglich, seit mindestens zwei Wochen

Interessensverlust, Freudlosigkeit, Aktivitätseinschränkung

Antriebslosigkeit, schnelle Ermüdbarkeit, Müdigkeit

### **Weitere Symptome**

Kognitive Einschränkungen (z.B. Konzentration, Aufmerksamkeit)

Reduziertes Selbstwertgefühl

Selbstvorwürfe

Psychomotorische Agitation oder Gehemmtheit

Suizidgedanken

Schlafstörungen

Appetitmangel, Gewichtsänderungen

## Grundbedürfnisse nach Grawe

- Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. Schutz des Selbstwerts
- Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Bedürfnis nach Bindung
- Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung

Grawe, K. (2000). Psychologische Therapie. Hogrefe Verlag

## Bedürfnis nach Freude und Sinn

Nach Dolan sind wir dann glücklich, wenn wir viel Freude in unserem Leben empfinden und zudem ein sinnerfülltes Leben leben.

Dolan, P. (2015). Absichtlich glücklich. Pattloch Verlag

# Therapie

- Psychotherapie, Bspw. Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), Achtsamkeits- und Commitmenttherapie (ACT), Interpersonelle Psychotherapie (IPT), Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP), Problem Solving Therapy (PST)
- Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Yoga, MBSR)
- Kunsttherapie, Bewegungstherapie, Musiktherapie
- Tanz
- Therapie mit Tieren
- Lichttherapie
- Pharmakotherapie
- Weitere biologische Verfahren

# Bsp. ABC-Modell

**A**  
**Auslösende Situation**

**B**  
**Bewertung**

**C**  
**Verhalten/Emotionen**

**B'**  
**Veränderte Bewertung**

**C'**  
**Verändertes  
Verhalten/Emotionen**

# Bsp. ABC-Modell

**A**

**Auslösende Situation**

*Ich sitze im Restaurant und erhalte eine versalzene Suppe.*

**B**

**Bewertung**

**C**

**Verhalten/Emotionen**

**B'**

**Veränderte Bewertung**

**C'**

**Verändertes Verhalten/Emotionen**

# Bsp. ABC-Modell

**A**

**Auslösende Situation**

*Ich sitze im Restaurant und erhalte eine versalzene Suppe.*

**B**

**Bewertung**

**C**

**Verhalten/Emotionen**

*Ich sage nichts, rege mich über mich auf, esse aber die Suppe aus.*

**B'**

**Veränderte Bewertung**

**C'**

**Verändertes Verhalten/Emotionen**

# Bsp. ABC-Modell

**A**

## Auslösende Situation

*Ich sitze im Restaurant und erhalte eine versalzene Suppe.*

**B**

## Bewertung

*Der wird sagen, dass ich mich irre.  
Der wird mich anschauen*

**C**

## Verhalten/Emotionen

*Ich sage nichts, rege mich über mich auf, esse aber die Suppe aus.*

**B'**

## Veränderte Bewertung

**C'**

## Verändertes Verhalten/Emotionen



# Bsp. ABC-Modell

**A**

## Auslösende Situation

*Ich sitze im Restaurant und erhalte eine versalzene Suppe.*

**B**

## Bewertung

*Der wird sagen, dass ich mich irre.  
Der wird mich anschauen*

**C**

## Verhalten/Emotionen

*Ich sage nichts, rege mich über mich auf, esse aber die Suppe aus.*

**B'**

## Veränderte Bewertung

**C'**

## Verändertes Verhalten/Emotionen

*Ich sage freundlich aber bestimmt, dass die Suppe versalzen ist und ich eine andere Suppe haben möchte, die nicht versalzen ist. Ich schaue dem Kellner dabei in die Augen und rede laut und deutlich.*

# Bsp. ABC-Modell

**A**

## Auslösende Situation

*Ich sitze im Restaurant und erhalte eine versalzene Suppe.*

**B**

## Bewertung

*Der wird sagen, dass ich mich irre.  
Der wird mich anschauen*

**C**

## Verhalten/Emotionen

*Ich sage nichts, rege mich über mich auf, esse aber die Suppe aus.*

**B'**

## Veränderte Bewertung

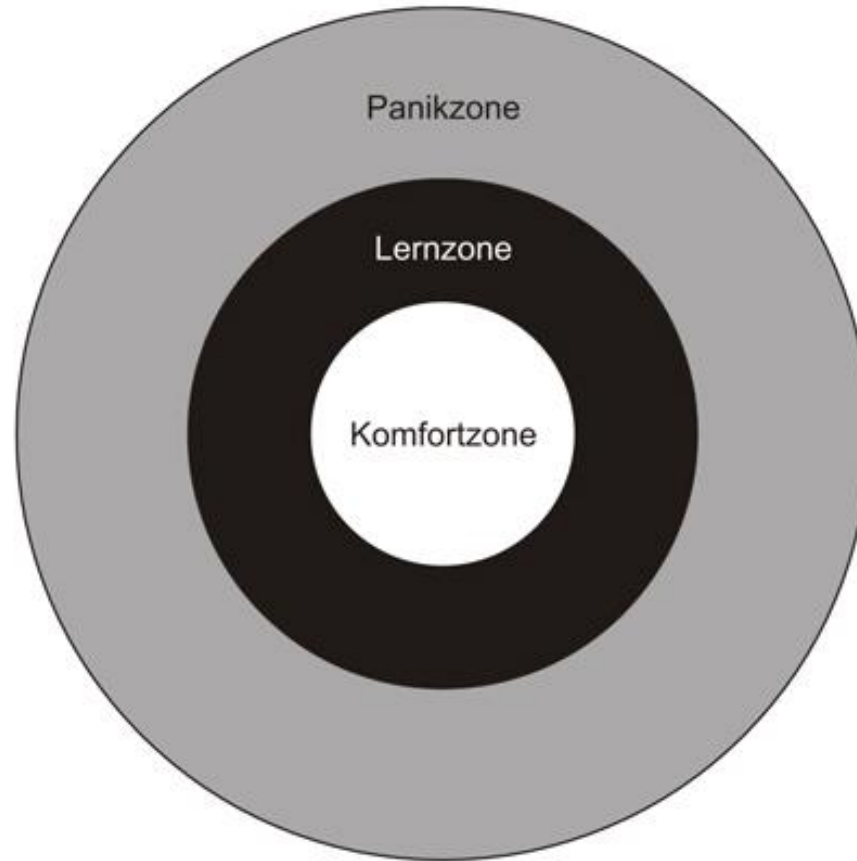
*Ich habe das Recht, eine gute Suppe zu erhalten. Ich bezahle für die Suppe.  
Ich bin der Gast.  
Trau dich!  
Du weißt erst wie's raus kommt, wenn du es versucht hast.*

**C'**

## Verändertes Verhalten/Emotionen

*Ich sage freundlich aber bestimmt, dass die Suppe versalzen ist und ich eine andere Suppe haben möchte, die nicht versalzen ist. Ich schaue dem Kellner dabei in die Augen und rede laut und deutlich.*

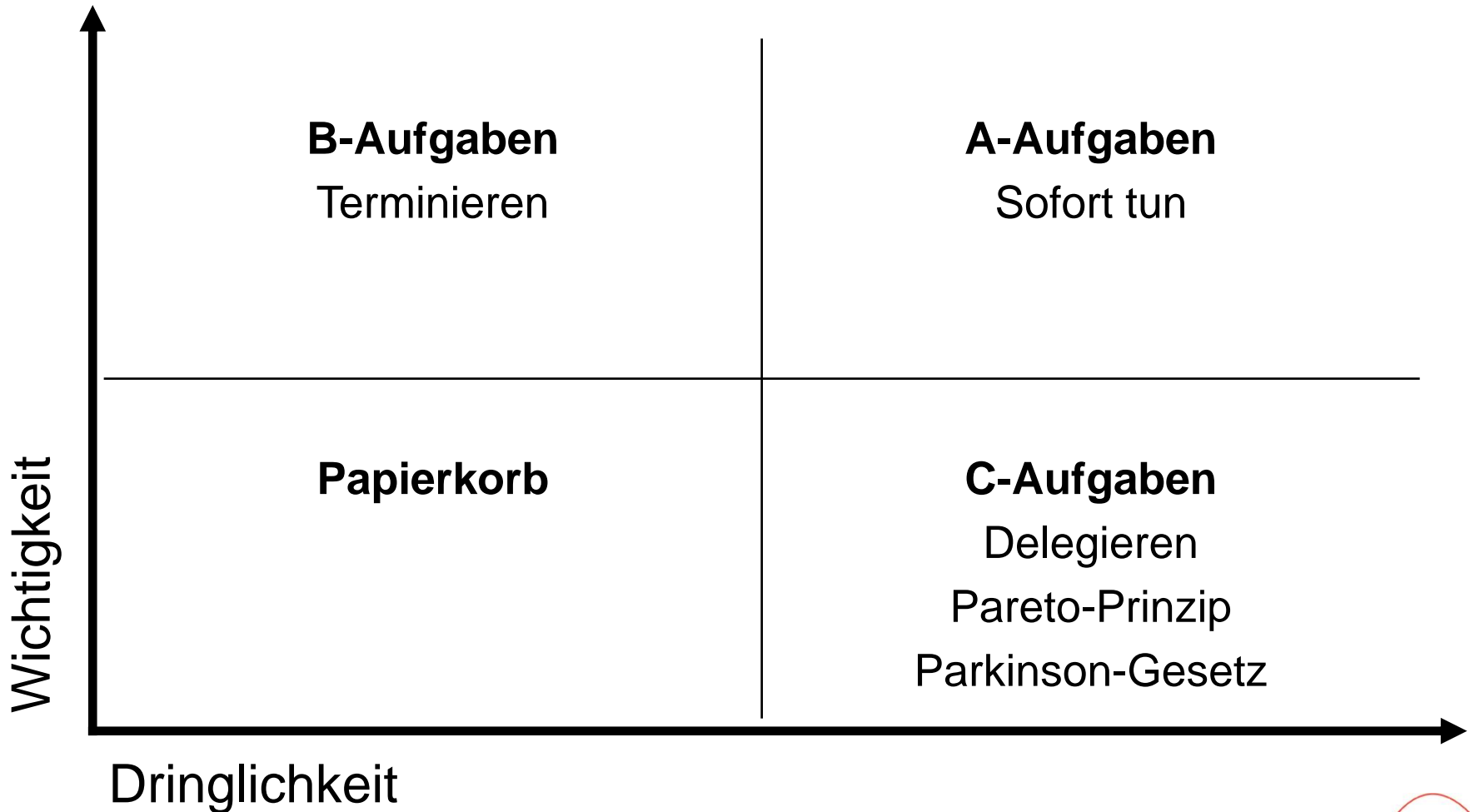
# Komfortzonenmodell



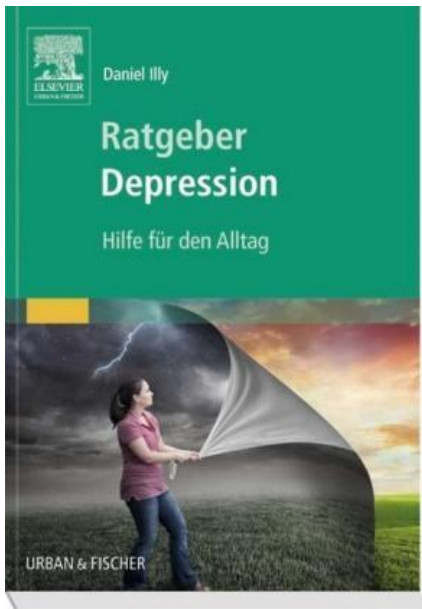
# Selbsthilfe bei Depressionen

- Den Tag planen bereits am Vortag planen und strukturieren
- Sich erreichbare Ziele machen
- Nach dem Aufwachen aufstehen
- Nach draussen an die Sonne gehen
- Ausdauersport treiben oder spazieren gehen
- Gesunde, ausgewogene Ernährung (mediterrane Ernährung)
- Genügend schlafen (Schlafhygiene)
- Angenehmen Aktivitäten nachgehen
- Menschen treffen, die einem gut tun
- «Nein» sagen, wenn Sie «Nein» meinen
- Achtsamkeit praktizieren
- Stressmanagement
- Körperliche Nähe, Sexualität
- Mit Tieren schmuse
- Ratgeber lesen

# Eisenhower-Prinzip



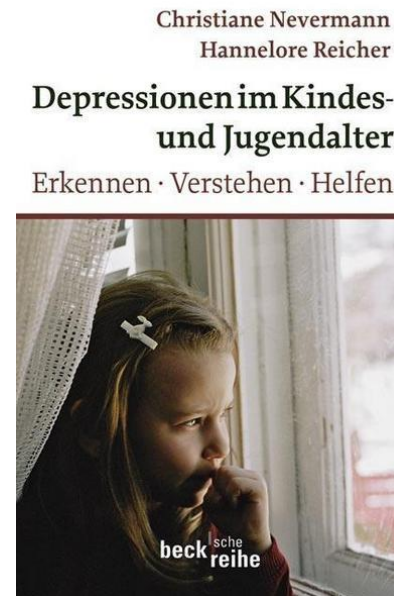
# Literaturempfehlungen



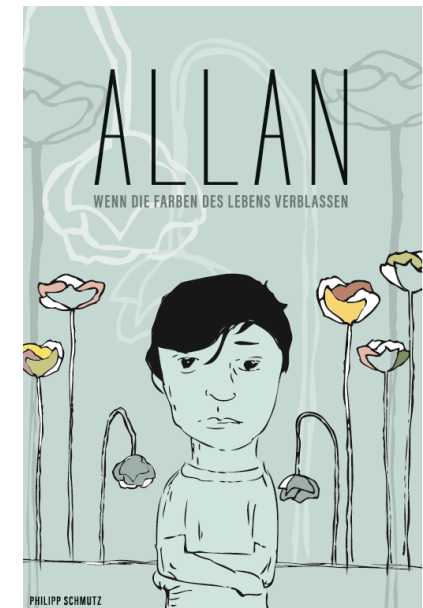
Ratgeber Depression  
Daniel Illy  
Urban & Fischer  
CHF ca. 28.-



Winterblues  
Hubertus Himmerich  
Kreuz Verlag  
CHF ca. 20.-



Depressionen im Kindes- und  
Jugendalter  
C. Nevermann & H. Reicher  
Verlag C. H. Beck  
CHF ca. 18.-



ALLAN  
Schmutz Philipp  
Berner Bündnis gegen Depression  
CHF ca. 20.-

## Kontakt

### Schmutz Philipp

Psychologe lic.phil.

PZM Psychiatriezentrum Münsingen  
Hunzigenallee 1  
3110 Münsingen

Telefon +41 31 720 81 53

Fax +41 31 720 88 00

E-Mail philipp.schmutz@pzmag.ch

[www.berner-buendnis-depression.ch](http://www.berner-buendnis-depression.ch)

[www.pzmag.ch](http://www.pzmag.ch)