

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

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

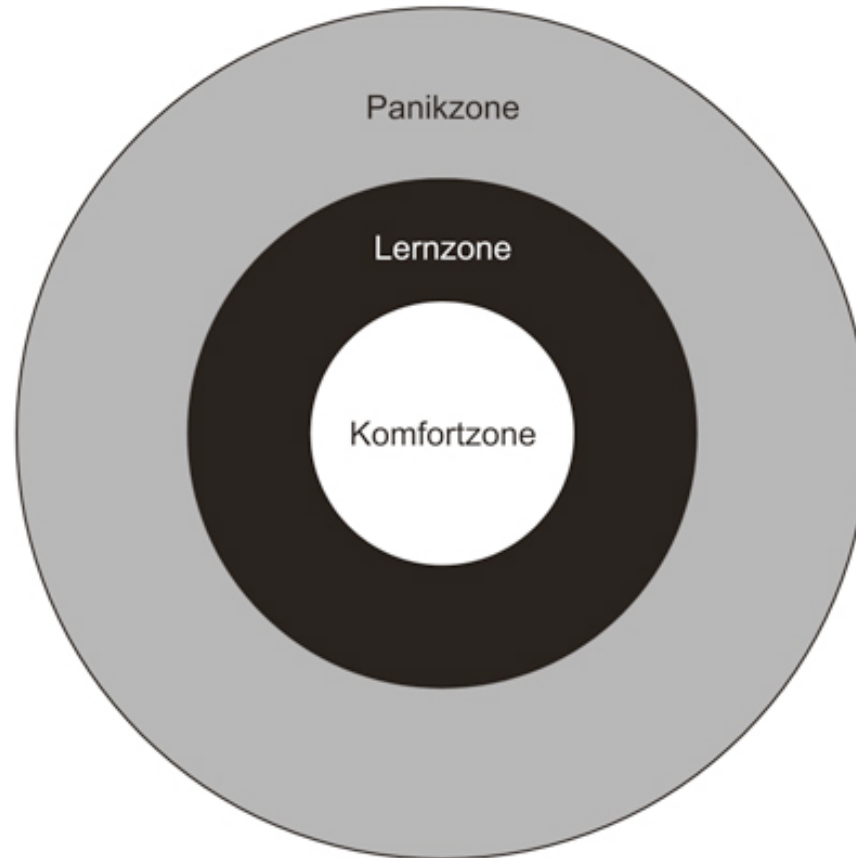
*Ich habe das Recht, eine gute Suppe zu erhalten. Ich bezahle für die Suppe.
Ich bin der Gast.
Trau dich!
Du weißt erst wie's raus kommt, wenn du es versucht hast.*

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.

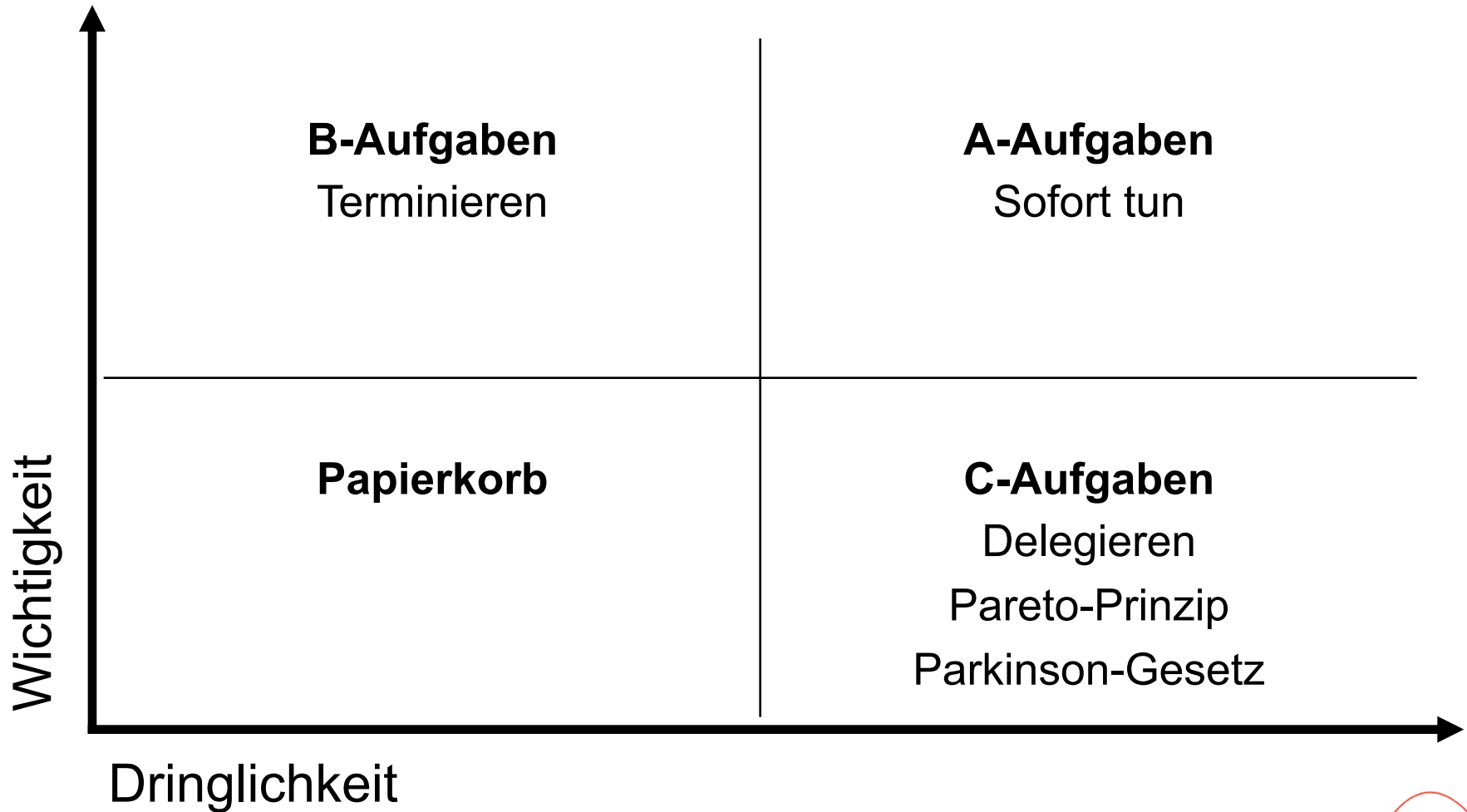
Komfortzonenmodell



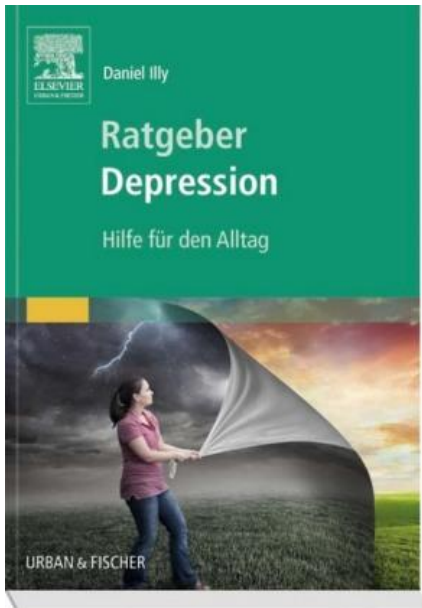
Selbsthilfe bei Depressionen

- 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 schmusen
- Ratgeber lesen

Eisenhower-Prinzip



Literaturempfehlungen



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

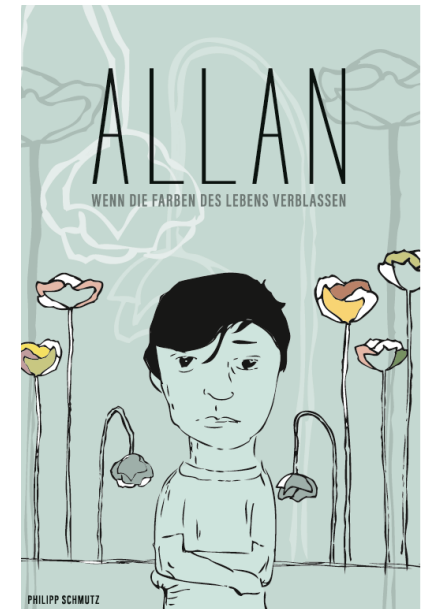


Winterblues
Hubertus Himmerich
Kreuz Verlag
CHF ca. 20.-

Christiane Nevermann
Hannelore Reicher
**Depressionen im Kindes-
und Jugendalter**
Erkennen · Verstehen · Helfen



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.-



Alt, fit und glücklich

Wie wir von alten, fitten und glücklichen
Menschen lernen, psychisch gesund zu bleiben.

Dienstag 9. Oktober 2018, 19.00 – 21.00 Uhr
Inselspital Bern, Kinderklinik (KKL), Freiburgstr. 15
Eingang 31, Kursraum 1

bündnis
gegen
DEPRESSION
bern

psychiatriezentrums münchingen
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

pzm

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

www.pzmag.ch