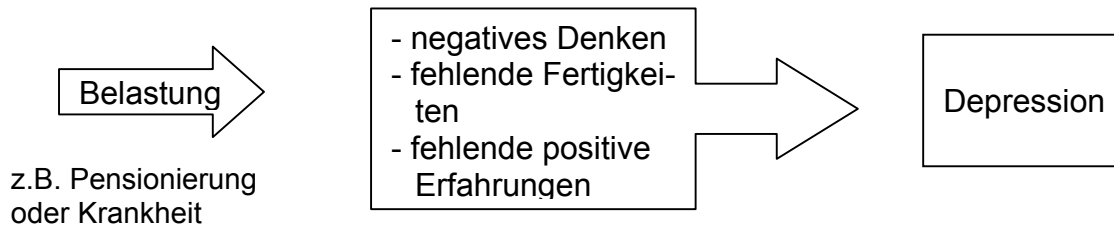


Wie kann eine depressive Verstimmung oder eine Depression entstehen?

Eine Depression kann entstehen, wenn Sie bei außergewöhnlichen Belastungen nicht wissen, wie Sie mit ihnen umgehen können.

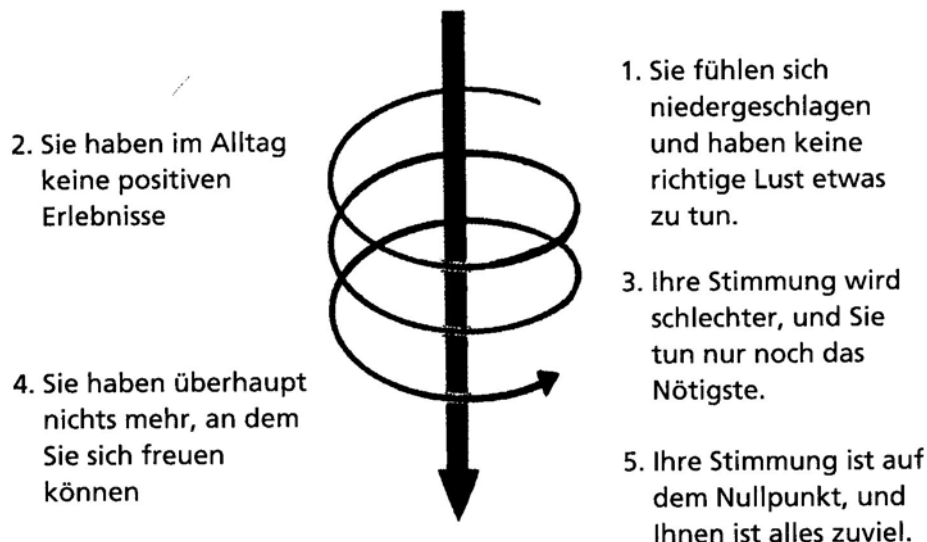
Es treffen Belastungen auf bestimmte persönliche Gegebenheiten, wie es in dem Schaubild verdeutlicht wird (nach Hautzinger, 2000).



Dieses Zusammentreffen bewirkt oft eine Stimmung, die den Alltag trostlos erscheinen lässt.

Dieses Verhalten führt bei vielen Menschen in solch einer Situation zu einer stärker werdenden depressiven Stimmung.

Den Weg dorthin kann mit dem Bild einer Spirale verdeutlichen (nach Hautzinger, 1998):



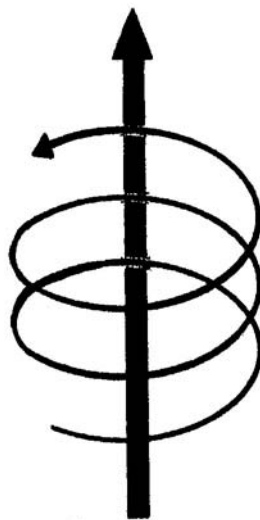
Zu jedem Weg nach unten gibt es aber auch einen Weg nach oben.

Dieser führt aus der depressiven Stimmung heraus:

5. Ihre Stimmung wird immer besser und Sie planen weitere Unternehmungen, die Ihnen Freude machen.

3. Sie freuen sich über Ihren Erfolg, und Ihre Laune wird besser.

1. Ihre Stimmung ist auf dem Nullpunkt, und Ihnen ist alles zuviel.



4. Heute tun Sie außer Ihren Pflichten noch etwas, was Ihnen Spaß macht.

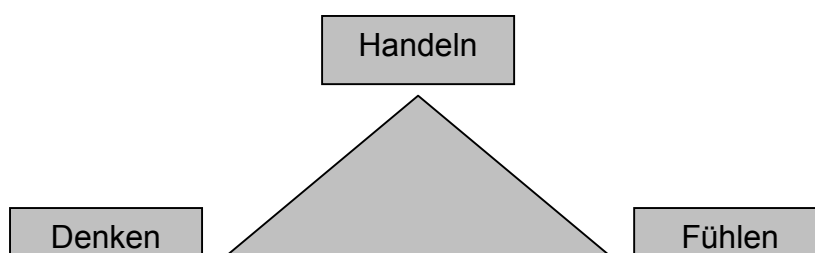
2. Sie raffen sich auf und machen das, was Sie schon lange tun wollten.

Ihre Stimmung hängt ganz eng mit dem zusammen, was Sie den Tag über tun:

- **Tun Sie schöne Dinge, fühlen Sie sich gut!**
- **Fühlen Sie sich gut, denken Sie in einer netten und freundlichen Art von sich und Ihrer Umwelt!**

Sie sehen, dass sich Handeln, Denken und Fühlen gegenseitig beeinflussen und drei Ansatzpunkte bilden, um die depressive Stimmung in eine positive, lebensfrohe Stimmung zu verändern.

Dies verdeutlicht das Bild eines Dreiecks:



Möglichkeiten der Selbsthilfe

Bei schweren Depressionen ist jeder auf professionelle Hilfe (Arzt, Psychiater, Psychotherapeut) angewiesen.

Bei mildereren Formen der depressiven Verstimmung können Sie jedoch auch selbst dazu beitragen, der Depression entgegen zu wirken. Ein wichtiges Mittel ist:

Die kleine Schule des Genießens (nach Lutz, 1998)

Durch Genuss tun Sie sich selbst etwas Gutes, Sie lenken sich von Ihren Alltagsorgen ab, ihr Körper, ihr Kopf und ihre Seele können sich entspannen.

Genussregeln:

1. Genuss braucht Zeit
2. Genuss ist jedem erlaubt
3. Genuss geht nicht nebenbei
4. Genuss heißt nicht Überfluss
5. Genuss heißt aussuchen, was Dir gut tut
6. Ohne Erfahrung kein Genuss
7. Genuss ist alltäglich

Wichtig ist, dass Sie sich jeden Tag Zeit nehmen, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

Das kann im Einzelnen bedeuten:

- Planung eines bestimmten Zeitabschnittes
(z.B. in Ruhe den Tag ausklingen lassen durch Entspannung, Musik hören, ruhiges Gespräch)
- Tagesplanung
(konkretes Einplanen von Pflichten und angenehmen Pausen oder ganz kurze Unterbrechungen wie der Blick auf ein Bild, eine Blume u. ä.)
- Planung der Woche
(angenehme Abende wie Kinobesuch, Besuch von Freunden, Speiseplan, Ausflug)
- Langfristige Planung
(Planung von Urlauben, Festen, welche Besuche von Freunden oder Verwandten oder andere Vorhaben zu Hause sollen über das Jahr verteilt werden?)

Entscheidend ist das Prinzip: Am Tag sollte jeder Pflichtaufgabe, die einfach erledigt werden muss (Aufstehen, Einkaufen, Arztbesuch, Spülen,...) sollte eine positive Erfahrung als Belohnung folgen (Musik hören, Zeitung lesen, Karten spielen, spazieren gehen). Es sollte also eine Balance zwischen Pflichten und positiven Aktivitäten entstehen (Waage-Bild).

Quellen:

Hautzinger, M.: Depression im Alter. PVU-Verlag

Lutz, R. (1998): Euthy me Therapie. In: Margraf, J.: Verhaltenstherapie. Springer-Verlag.