

## Depressionen überwinden

Dr. Jeannette Bischkopf

Vortragsreihe „Mit Erfolg durchs Studium“, 25.01.2011

1

---

---

---

---

---

---

---

---

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter

- 1 Gedrückter Stimmung
- 2 Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit, auch bei sonst angenehmen Ereignissen
- 3 Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe
- 4 Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl
- 5 Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen
- 6 Starke Schuldgefühle und/oder vermehrte Selbstkritik
- 7 Negative Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit
- 8 Hartnäckigen Schlafstörungen
- 9 Vermindertem Appetit
- 10 Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken

Angelehnt an ICD-10/V (F); © Prof. Hegerl | [www.kompetenznetz-depression.de/Selbsttest](http://www.kompetenznetz-depression.de/Selbsttest)

2

---

---

---

---

---

---

---

---

### Depressive Stimmung

„Am liebsten würde ich morgens im Bett liegen bleiben und mir die Decke über den Kopf ziehen. Das Aufstehen am Morgen ist das Schlimmste. Es hat doch sowieso alles keinen Sinn. Wozu soll ich duschen, Zähne putzen, mich anziehen? Manchmal ertappe ich mich, wie ich einfach nur da sitze. Jede Bewegung ist mir zuviel. Wenn Freunde mich ins Kino abholen wollen, täusche ich Kopfweg oder Arbeit vor. Was soll ich denn da?“

3

---

---

---

---

---

---

---

---

### Interesselosigkeit, Freudlosigkeit

„Nicht imstande zu sein, etwas zu wollen, zu wünschen oder zu ersehnen ist ein Symptom der Depression. Die Angst, die Panik, die in meiner Krankheit so im Vordergrund gestanden hatten, hatten mich die Interesselosigkeit, die Tatsache, dass ich keine Freude an irgendetwas hatte, kaum als zusätzlichen Quell des Elends wahrnehmen lassen. Als mein Interesse und Wünsche wiederkehrten, merkte ich erst, wie schrecklich es ohne sie gewesen war.“

---

---

---

---

---

---

---

---

### Antriebsminderung und Hemmung

„Nun ist in mir diese völlige Untätigkeit, der ich nichts entgegensetzen kann. Ich fühle mich bleiern, zu schwer, um in Gang zu kommen.“

---

---

---

---

---

---

---

---

### Diagnostische Kategorien Affektiver Störungen nach ICD-10 (F3)

Depressive Episode (F 32)                      Manische Episode (F 30)

Rezidivierende depressive Störung (F 33)                      Bipolare Störung (F 31)

Anhaltende affektive Störung (F 34) (Dysthymia)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Klassifikation: Einführung**

Die klinische Praxis hat vor ca. 15 Jahren mit der Entwicklung und Revision der diagnostischen Manuale DSM-III-R bzw. DSM IV (APA) und der ICD-10 (WHO) einen **Wandel in der Klassifikation** psychischer Störungen erfahren, der sich vor allem in der **Neuordnung der affektiven Störungen** abbildet (Maier, 1994).

In der ICD-9 war eine Trennung nach ätiologischen Gesichtspunkten in neurotische und endogene Depression vorgenommen worden.

---

---

---

---

---

---

---

---

Winterdepression oder saisonal abhängige Depression, Postpartum Depression, Wochenbettdepression, klimakterische Depression, Involutionsdepression, primäre Depression, sekundäre Depression, reaktive Depression, psychogene Depression, endogene Depression, exogene Depression, pharmakogene Depression, somatische Depression, organische Depression, neurotische Depression, psychotische Depression, wahnhafte Depression, Affektpsychose, Melancholie, Erschöpfungsdepression, Entwurzelungsdepression, somatogene Depression, symptomatische Depression, chronische Depression, therapieresistente Depression, Entfremdungsdepression, agitierte Depression, atypische Depression, gehemmte Depression, anankastische Depression, larvierte Depression, ängstliche Depression, Sissi-Syndrom, männliche Depression

---

---

---

---

---

---

---

---

Diese konnte jedoch empirisch nicht bestätigt werden, so dass heute eine Klassifikation nach **phänomenologischen Merkmalen** wie

- Verlaufsgesichtspunkten (Episode, rezidivierend und anhaltend)
- Schweregraden (leicht, mittel, schwer) und
- dem Vorliegen zusätzlicher Unterscheidungskriterien (psychotische, somatische Symptome)

besteht (Dilling, Mombour & Schmidt, 1992).

---

---

---

---

---

---

---

---

### Depressive Episode (F32)

Symptome über mindestens **zwei Wochen**

**Hauptsymptome:** depressive Stimmung, Interessen- / Freudlosigkeit, Antriebsstörung

**weitere Symptome:** Verlust von Selbstvertrauen, Selbstvorwürfe / Schuldgefühle, Gedanken an den Tod / suizidales Verhalten, Konzentrationsstörungen / Unschlüssigkeit, Änderung der psychomotorischen Aktivität (agitiert vs. gehemmt), Schlafstörungen, Appetitstörungen / Gewichtsveränderung

**leicht:** 2 Hauptsymptome, 2 weitere

**mittelgradig:** 2 Hauptsymptome, 3-4 weitere

**schwer:** 3 Hauptsymptome, 4 weitere

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Dysthymia

Depressive Stimmung anhaltend oder wiederkehrend über mind. 2 Jahre

verminderte Energie/ Aktivität, Schlafstörung, Verlust des Selbstvertrauens, Konzentrationsschwierigkeiten, häufiges Weinen, Verlust von Interesse oder Freude, Hoffnungslosigkeit, Schwierigkeiten mit der Alltagsbewältigung, Pessimismus / Grübeln, sozialer Rückzug, verminderte Gesprächigkeit

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Komorbidität

- Angststörungen
- Zwangsstörungen
- PTSD
- Eßstörungen
- Substanzmissbrauch- und abhängigkeit
- Schlafstörungen
- sexuelle Störungen
- somatoforme Störungen
- schizophrene Störungen
- Persönlichkeitsstörungen

77% der Fälle zumindest 1 weitere Diagnose (am häufigsten Angststörungen, Abhängigkeiten oder somatoforme Störungen, Depression wird retrospektiv oft als „nachfolgende“ Störung erlebt)

[nach Hautzinger, 1998, S. 18]

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Körperliche Krankheiten und Depression

| Krankheit         | Zusammenhang zu Depression |     |
|-------------------|----------------------------|-----|
| Krebs             |                            | xxx |
| Herzinfarkt       |                            | xx  |
| Bluthochdruck     | x                          |     |
| Schlaganfall      |                            | xx  |
| Epilepsie         | xx                         |     |
| Migräne           | xxx                        |     |
| Multiple Sklerose | xx                         |     |
| Parkinson         |                            | xx  |
| Rheuma            | x                          |     |

xxx konsistente, xx tendenzielle, x minimale bzw. widersprüchliche Befunde [nach Beckham & Leber, 1995, S. 185]

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Häufigkeit

- In Deutschland sind gegenwärtig ca. vier Millionen Menschen von Depression betroffen.
- Etwa dreimal so viele Menschen erkranken irgendwann im Laufe ihres Lebens an Depression.
- Die Zahl der Betroffenen nimmt zu, besonders unter jüngeren Menschen.
- Fast die Hälfte aller depressiven Patienten unternehmen in ihrem Leben einen Suizidversuch, 15% schwer depressiver Patienten sterben durch Suizid.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Störungen.
- Frauen erkranken an Depression doppelt so häufig wie Männer. Interessanterweise entstehen diese Unterschiede in der Pubertät, wenn sich Männer und Frauen auch in ihre sozialen Rollen hineinentwickeln.
- Depressionen treten in jedem Lebensalter auf, jedoch erkrankt die Hälfte aller Patienten erstmals bereits vor ihrem 31. Lebensjahr.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Verlauf

- Die meisten depressiven Patienten erleben mehrere Episoden. Im Verlauf von 10 Jahren hatten nur ¼ der Patienten eine einzelne Episode (Keller, 1994).
- Die mittlere Dauer gesunder Zeiten nach einer depressiven Episode betrug ca. 20 Monate.
- Die meisten akuten Episoden waren nach ca. sechs Monaten abgeklungen.
- Je länger die Dauer einer Episode, um so unwahrscheinlicher wird ein vollständiges Abklingen. Annähernd 20% der Verläufe sind chronisch (Thornicroft & Sartorius, 1993).

---

---

---

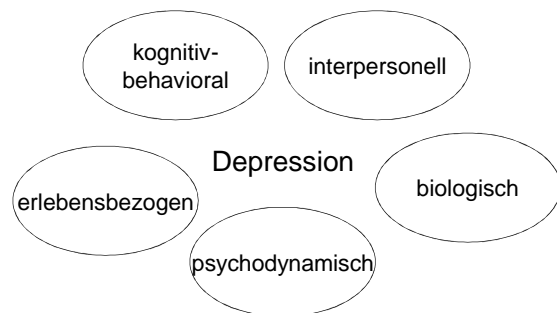
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

„Auch das rettete mich: schnelles Handeln; ein guter Arzt, der bereitstand mir zu helfen; die wirkliche Kenntnis meiner Muster; ein geregelter Rhythmus von Schlaf und Mahlzeiten; der sofortige Abbau sämtlicher Belastungen; Training, fürsorgliche Liebe.“

(Solomon, 2002, S. 82 )

---

---

---

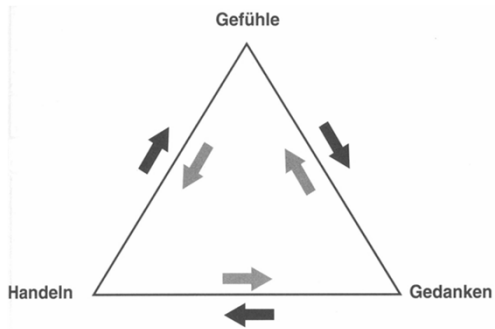
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

### Handlungsebene



---

---

---

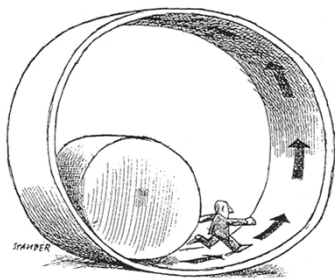
---

---

---

---

---



---

---

---

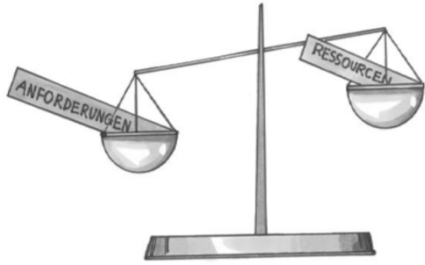
---

---

---

---

---



---

---

---

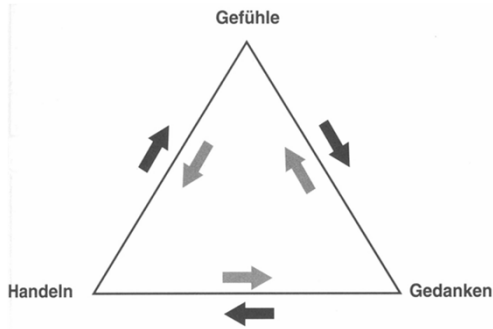
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

DAS  
das nicht  
das geht nicht  
das geht so nicht  
das geht so doch nicht  
das geht so doch alles nicht  
das geht so doch alles immer nicht  
das geht so doch alles immer gar nicht  
das geht so doch alles immer ganz und gar nicht  
das geht so doch alles immer überhaupt ganz und gar nicht  
das geht so doch alles immer überhaupt ganz und gar immer wieder nicht  
das geht so doch alles immer und überhaupt und ganz und gar und immer wieder nicht

---

---

---

---

---

---

---

---



- Willkürliche Schlussfolgerungen: Schlussfolgerungen ziehen, die nicht bewiesen oder sogar widerlegt sind
- Übergeneralisierung: Anwendung einer allg. Regel auf ausnahmslos alle Situationen
- Katastrophisieren (Was schief gehen kann, wird schief gehen)
- Personifizieren: generelles „auf - sich - beziehen“ äußerer Ereignisse
- Dichotomes, absolutes Denken: Kategorisierung
- Minimierung eigener Leistungen und Maximierung der Leistungen anderer

---

---

---

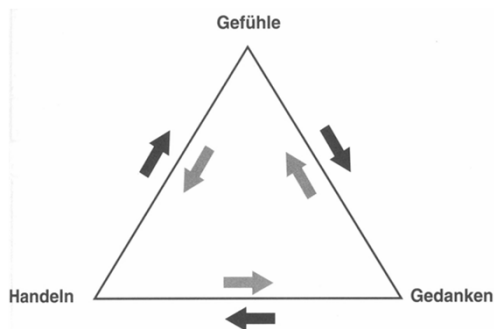
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Depression ist eine emotionale Störung des Selbst, die zu einem **Verlust der Vitalität und der Fähigkeit zur resilienten Selbstorganisation** führt. Anstelle der Erfahrung von Kraft, Lebendigkeit und Freude erleben Menschen sich in der Depression als schwach, wertlos und allein.

(Greenberg & Watson, 2006)

---

---

---

---

---

---

---

---

Selbstorganisation: **schwach/hilflos**  
 angstbasierter Kern der Erfahrung ist: "Ich kann allein nicht überleben", "Ich bin allein (gelassen) und nicht liebenswert"

Selbstorganisation: **selbst-kritisch**  
 Schambasierter Kern der Erfahrung ist: "Ich bin nicht gut (genug)", "Ich bin wertlos"

---

---

---

---

---

---

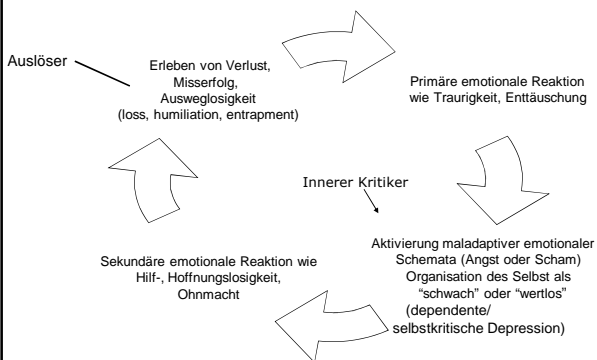
---

---

---

---

**Depressionsmodell**




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„...die innere Stimme stöhnte: Ach, du kannst gar nichts. Nicht schreiben, nicht denken. Unter dieser negativen, eisigen Flut der Selbstverachtung lag ich, dachte, diese Stimme sei ganz und gar meine eigene, sei ein Teil von mir und würde mich besiegen . . . Ich hatte die Chance gehabt. Gegen sie zu kämpfen & zu gewinnen, Tag für Tag, und hatte versagt.“

(Sylvia Plath)

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

Freie Universität  Berlin

**Formen von Selbstkritik**

- Sich-Vergleichen ("Compare and Despair")
- Zu sensibel/ zu bedürftig sein ("Too sensitive/needly")
- Unakzeptable Gefühle haben, "sollte"-Standards ("Internalized 'should's'/unacceptable feelings")
- Wertlos sein ("Unworthy")

Qualitative Untersuchung der Post-Session und Post-Therapie Angaben von n=72 Klienten und ihrer Therapeuten, Selbstkritik war die häufigste Kategorie (92%), gefolgt von Emotionsvermeidung (Shut down) (47%)(Kagan, 2003)

31

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

Freie Universität  Berlin

**Emotionale Kompetenz**

Emotionale Kompetenz ist die **Fähigkeit, mit eigenen und fremden Gefühlen umgehen zu können**, sie im konkreten Kontext richtig zu bewerten und so Stress zu vermeiden und Konflikte nicht eskalieren zu lassen.

32

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

Freie Universität  Berlin

- **Awareness:** Beachten, Wahrnehmen, Erlauben
- **Regulation:** Emotionsregulation
- **Expression:** Emotionaler Ausdruck
- **Reflection:** Reflexion und biografische Einbettung
- **Transformation:** „Gefühle mit Gefühlen behandeln“

33

---

---

---

---

---

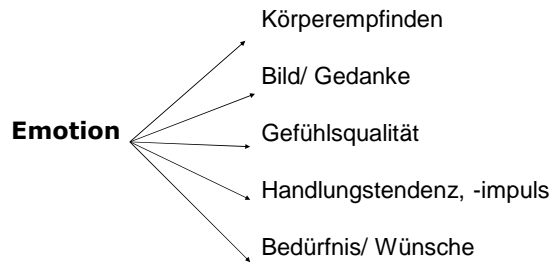
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---