

Depressionen - Umgang, Beziehung und Kommunikation

10.10.2023 und 07.11.2023

Claudia Chodzinski

Diplom Sozialarbeiterin/Diplom Sozialpädagogin (FH)

Fachberatung Psychotraumatologie und Pädagogik (Zptn) - Soziotherapeutin

B.B.T.-Bindungsbasierte Beratung und Therapie nach Prof. Brisch

cchodzinski@googlemail.com



Claudia Chodzinski
BERATUNG. BILDUNG. BEWEGUNG.

Depressionen - Umgang, Beziehung und Kommunikation

- Depressionen sind die am häufigsten diagnostizierten psychiatrischen Störungen/Erkrankungen. Sie stellen eine fachliche, menschliche und gesellschaftliche Herausforderung in der Krisenintervention und der Langzeitbegleitung durch Fachkräfte und Angehörige dar.
- Depressionen sind facettenreich und zeigen sich so individuell wie auch die Menschen sind. Manchmal werden Depressionen übersehen, fehldiagnostiziert und schwer „verstanden“. Besonders bei Menschen, die sich nur bedingt ihrer Umwelt mitteilen können.
- Bezugspersonen, Fachkräfte in Betreuung und Assistenz und Angehörige, fühlen sich häufig überfordert und hilflos.
 - Heute werden wir über die Besonderheiten in der Begleitung, den Gefahren, den Grenzen und die Möglichkeiten sprechen.

Hauptsymptome

- Niedergedrückte Stimmung
- Verminderung von Antrieb, Aktivität und Interesse
 - Verlust an Freude
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
 - Ausgeprägte Müdigkeit, Morgentief
 - Schnelle Erschöpfung
- Schlafstörungen (Früherwachen, Ein – Durchschlafstörungen)
 - Veränderter Appetit, Appetitverlust, Gewichtsverlust
 - Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind herabgesetzt
 - Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit
 - Zweifel(n) und Grübeln
 - Suizidgedanken
- Die gedrückte Stimmung verändert sich wenig („Affektverflachung“)
 - Vielfältige körperliche (somatische) Symptome
- Psychomotorische Hemmung, Anspannung, Agitiertheit (Embodiment!)
 - Libidoverlust

Depressionen im Alter

- **Depressionen werden im Alter häufig diagnostiziert.**
- **Stichworte dazu:** Trauer, Verluste, Selbstbild und Selbstwert
- **Es besteht eine hohe Komorbidität mit körperlichen Erkrankungen** und Funktionseinschränkungen, sowie kognitiven Beeinträchtigungen und einer stark belasteten Lebensqualität.
- Die **Suizidrate** (vollendete Suizide) steigt kontinuierlich mit dem Lebensalter an und ist bei Hochbetagten am höchsten.

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/sterbefaelle-suizid-erwachsene-kinder.html>

- Erkrankungsverläufe körperlicher Erkrankungen werden durch komorbide depressive Störungen deutlich negativ beeinflusst.

Depressionen - Umgang, Beziehung und Kommunikation

Fragen:

1. Welche Gefühle spüre ich im Kontakt mit an DP erkrankten Menschen?
2. Welche Ängste spüre ich?
3. Gibt es Vorurteile gegenüber depressiven Menschen?
4. Kann ich etwas falsch machen?
5. Was muss unbedingt vermieden werden?
6. Was brauche ich, tut mir gut, wenn ich niedergedrückt bin?
7. Wie Sorge ich als Profi oder Angehörige für mich?
8. ...

Depressionen - Krisenintervention



1. Depressiver Stupor – Erstarrung /extreme Antriebshemmung
2. Nihilistischer Wahn – Existenzverneinung
3. Suizidalität – häufig „parasuizidal“, verdeckt
4. Andere psychotische Symptome, wie z.B. bedrohliche/kommentierende Stimmen hören
5. Zuspitzung von Ängsten/Panik
6. Nebenwirkungen Psychopharmaka / Unverträglichkeiten

Die Anzeichen/Beobachtungen/Vermutungen müssen ernst genommen werden und in eine fachliche Krisenintervention münden, die meistens zu einer stationären psychiatrischen Behandlung führt.

Depressionen - Umgang, Beziehung und Kommunikation

Die **Behandlung** der depressiven Symptome sollte nach einem Gesamtbehandlungsplan erfolgen, in dem somatische, medikamentöse, psychotherapeutische und soziotherapeutische Maßnahmen individuell eingesetzt werden.

Die **Begegnung** soll individuell auf die Persönlichkeit, den Ressourcen, der Biographie und den Lebensumständen angepasst sein.

Ziele:

- Verstehen und Verständnis!
- Unterstützung und Beziehung anbieten! = Sichere Bindung!
- Angstfreiheit und Sicherheit!
- Autonomie und Selbstwirksamkeitserleben Betroffener achten und ermöglichen!

Depressionen - Umgang, Beziehung und Kommunikation

Validierend kommunizieren – Gefühle für gültig erklären und ernst nehmen

- Zeigen, dass man zuhört, ohne zu bewerten
- Sich selbst gegenüber aufmerksam sein (Übertragungsphänomene beachten)
- Die Gefühle des anderen beschreiben, ohne zu bewerten
- Zusammenfassungen anbieten; klären, was gesagt worden ist
- Toleranz und Offenheit zeigen
- Ohne Vorurteile kommunizieren
- Achtsam sein und das Gegenüber beobachten
- Mein Gegenüber als kompetent betrachten und behandeln
- »Radikale Echtheit« zeigen – Professionelle Aufrichtigkeit!

Validierend kommunizieren

Gedanken: Ich kann nachvollziehen, dass Sie so schlecht über sich denken, weil Sie sich gerade so wertlos fühlen.

Gefühle: Ich verstehe, dass Sie auch wütend auf sich sind, wenn Sie sich so fühlen.

Handlungen: Ich finde es verständlich, dass Sie sich in dieser für Sie schwierigen Situation zurückziehen.

Meinungen: Ich kann gut verstehen, dass Sie die Meinung haben, dass Sie für andere nicht zumutbar sind.

Wünsche: Haben Sie einen Wunsch an mich, z.B. dass ich ein wenig häufiger nach Ihnen schaue? Gäbe Ihnen das ein Gefühl von mehr Sicherheit?

Anstrengungen: Ich finde, Sie bemühen sich sehr und ich habe Respekt vor Ihren Anstrengungen.

Beziehung: Ich schätze den aus meiner Sicht respektvollen Kontakt zueinander sehr. Ich möchte für Sie berechenbar und verlässlich sein.

Situation: Die Situation ist für Sie aktuell sehr schwer auszuhalten, darum möchte ich Ihnen immer wieder – auch ohne Worte – zeigen, dass ich da bin. Sie müssen nichts leisten.

Depressionen - Umgang, Beziehung und Kommunikation

- Biographiearbeit
- Familie, Partner, Freunde mit einbeziehen (Systemischer Ansatz)
- Gruppenangebote
- Transparente und individuell partizipativ erarbeitete, flexible Tagesstruktur.
- Soziotherapie (= Gruppentherapie, Milieutherapie)
- Körperwahrnehmung und Sportangebote
- Ergotherapie
- Musiktherapie und andere kreative Therapien
- Psychoedukation (= Schulungen/Informationen zur Störung!)
- Lichttherapie
- Tiergestützte Therapien
- Wachtherapie („Schlafentzug“)
- ...

Ungünstige Interventionen vermeiden!

- Ermahnungen, sich zusammenzureißen und aufmunternder Trost („Kopf-hoch-Parolen“).
- Keine empathischen Kurzschlüsse!
- Versuche, Beschwerden und Befindensstörungen zu bagatellisieren und das Erleben der Unfähigkeit und Wertlosigkeit auszureden.
- Der angestauten Aggressivität, die sich hinter dem depressiven Klagen verbergen kann, mit Ungeduld zu begegnen.
- Ablenkungen mit Hinweis auf die angenehmen Seiten des Lebens zu empfehlen.
- Wahnideen ausreden zu wollen.
- Tabuisierung von Selbsttötungsgedanken.
- Konfrontative Deutung und Kritik an Verhältnissen und Angehörigen.
- Auf überzogene Erwartungen der Betroffenen mit Resignation oder Wut zu reagieren und Konflikte vermeiden („Schonungsverhalten“).
- Zu rigide zu sein, sich hinter Regeln zu verstecken.

Anregungen Fallbesprechungen

- Interesse 😊 - persönliche Voraussetzungen
- Strukturelle Voraussetzungen (Ressourcen, Räume schaffen)
- Biographiewissen und –verständnis
- Beobachten / Beschreiben
- Eigene Empfindungen („Übertragungen“) wahrnehmen und reflektieren
- Ausnahmen generieren: „Wann tritt etwas **nicht** auf“?
- Assoziationen – alles darf gedacht und gesagt werden; von allen 😊
- Hypothesen bilden
- Flexible und kreative Lösungsansätze überlegen, dokumentieren und ausprobieren 😊
- Evaluation – wenn es nichts verändert, dann mach nicht mehr davon. Wenn es etwas positiv verändert, mach mehr davon!
- Seid geduldig und geht in kleinsten Schritten!

Links zur weiteren Beschäftigung 😊

Ich hatte einen schwarzen Hund

- <https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>
- <https://www.msmanuals.com/medical-calculators/GeriatricDepression-de.htm>
- [Häufigkeit Depression - Stiftung Deutsche Depressionshilfe \(deutsche-depressionshilfe.de\)](https://www.deutsche-depressionshilfe.de)
- <https://www.daserste.de/information/reportage-dokumentation/dokus/videos/tabletten-gegen-depressionen-helfen-antidepressiva-video100.html>
- Aufklärung Antidepressiva in leichter Sprache:
- [https://www.netzg-rlp.de/fileadmin/downloads/lvpe-rlp - Aufklaerungsbogen Antidepressiva - leichte Sprache.pdf](https://www.netzg-rlp.de/fileadmin/downloads/lvpe-rlp_-_Aufklaerungsbogen_Antidepressiva_-_leichte_Sprache.pdf)
- [Depression: Information in Leichter Sprache — Patienten-Information.de](https://www.patienten-information.de)
- <https://www.oberbergkliniken.de/therapien/embodiment>