



Wenn die Seele weint

Annemarie Pfeifer

Depressionen sind häufig!

44 24

Medical Tribune

In Behandlung wegen Depression

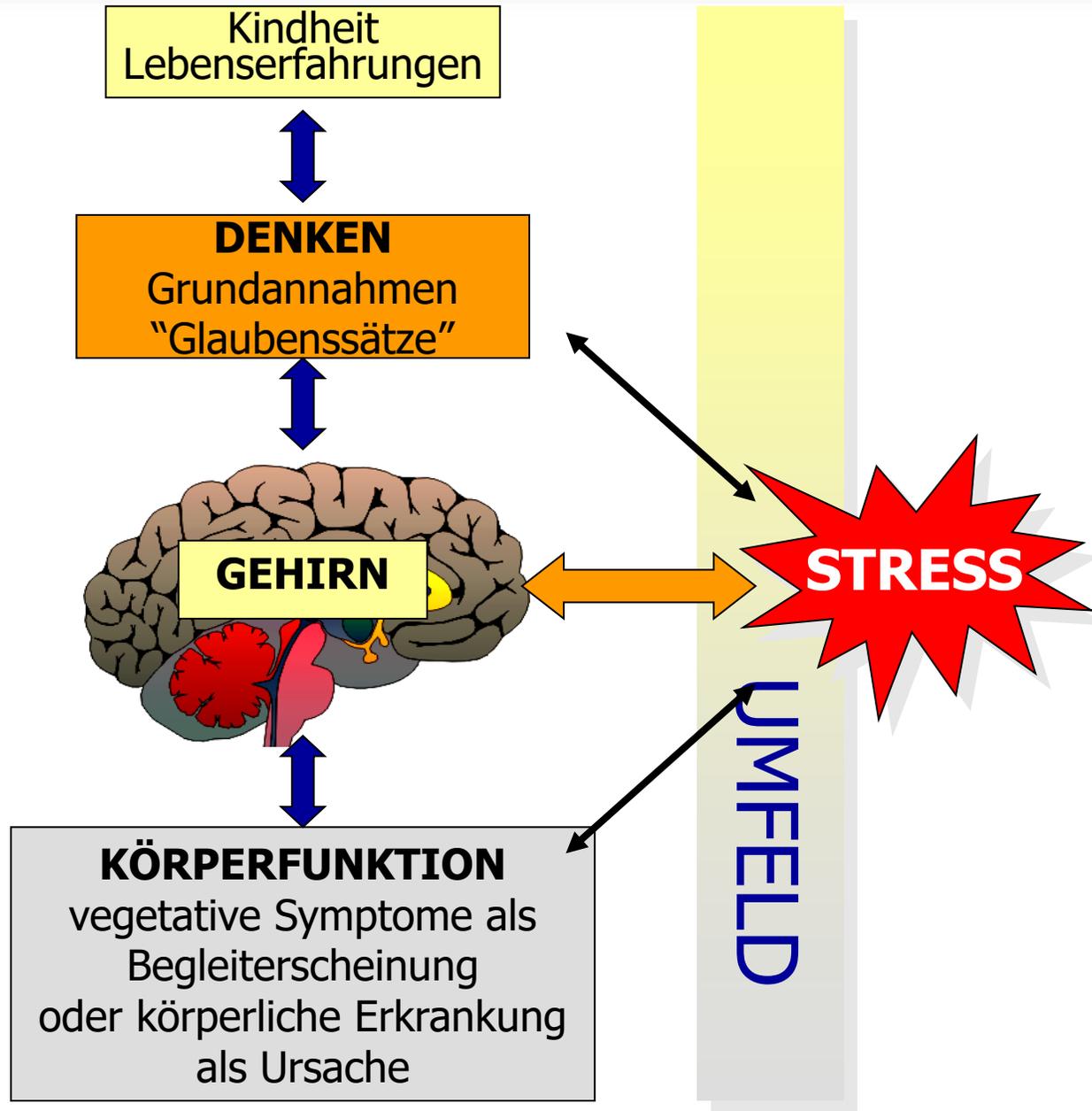
Jede 4. junge Frau!

Medical Tribune Kongressbericht
ZÜRICH - Depressionen sind viel häufiger als gemeinhin angenommen. So erkranken bis zum Alter

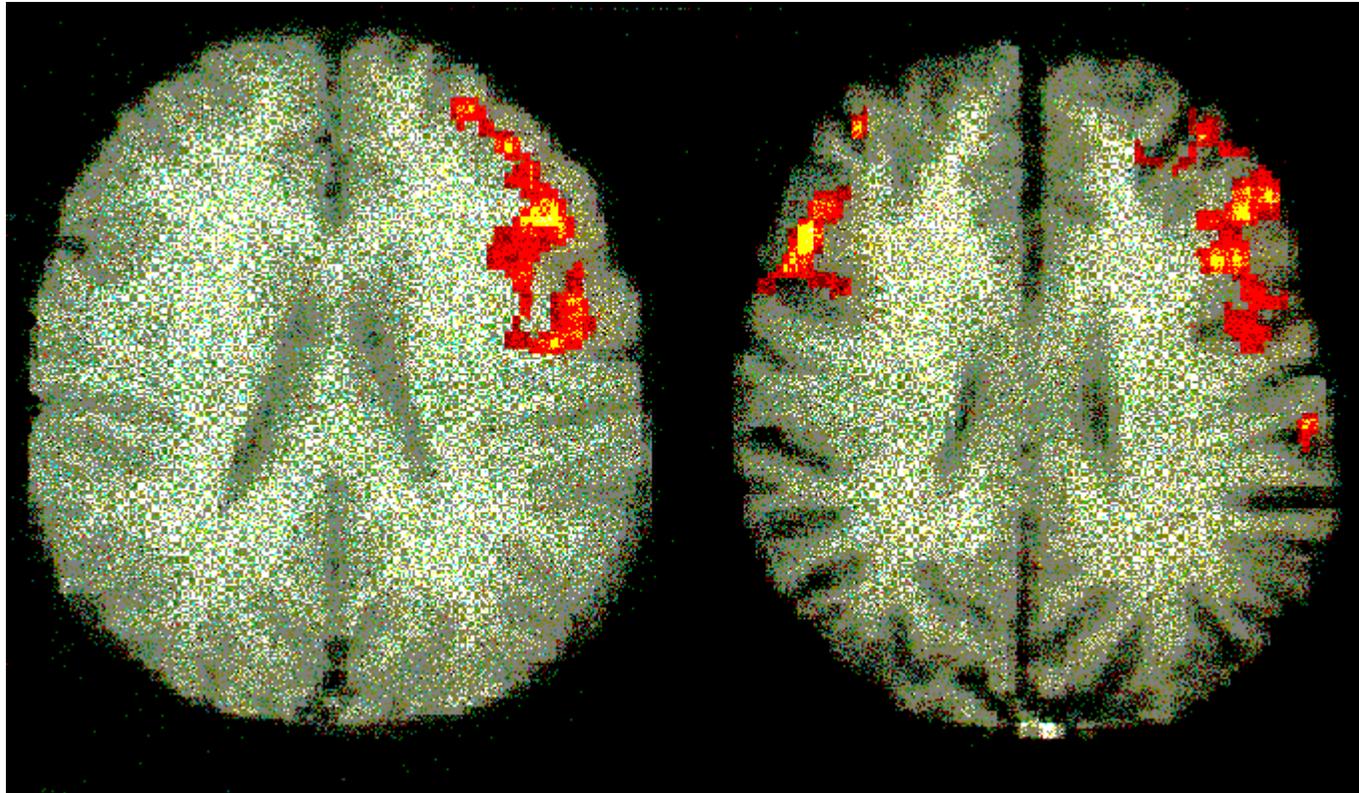
handlungen stützte sich auf Medikamente, zur Hälfte auf Benzodiazepine und zur Hälfte auf Antidepressiva. Nimmt man alle behandelten und un-



Warum???



Unterschiedliche Hirnfunktion bei Mann und Frau



Depression bei Frauen / Männern

Frauen

- Geringe Stresstoleranz
- Erhöhter Rückzug
- Verhaltener Ausdruck von Impulsen, weinen
- Passivität (Klinikaufenthalte)
- Unzufriedenheit mit sich selbst
- Depressive Denkinhalte
- Substanzmissbrauch
- Holt eher Hilfe durch Gespräch

Männer

- Geringe Stresstoleranz
- Erhöhte Risikobereitschaft
- Geringe Impulskontrolle
- Aktionismus („Ausagieren“)
Antisoziales Verhalten
- Ärger, Reizbarkeit, Unruhe, Unzufriedenheit
- Depressive Denkinhalte
- Substanzmissbrauch
- Erhöht: Suizid, Alkoholismus

Spezielle Faktoren bei Frauen

- Zyklus und Hormone: Schwangerschaft und Geburt, Monatszyklus
- Veränderungen im Lebenszyklus
- Vermehrte Sensibilität
- Familiendynamik
- Gesellschaftliche Vorgaben
- Andere Verarbeitung: „Frauen reden – Männer trinken“
- Missbrauch-Erlebnisse

Prämenstruelles Syndrom

- » Depressive Verstimmung, innere Anspannung, Affektlabilität, Reizbarkeit, Gefühl der Überwältigung
- » abnehmende Interessen, Konzentrationsstörungen,
- » Ermüdbarkeit, Veränderung von Appetit und Schlaf, körperliche Symptome. (70% leiden darunter)

„Ich empfinde mich als zwei verschiedene Personen. 14 Tage lang bin ich aufgestellt, unternehmungslustig und habe eine gute Beziehung zu meinem Mann. Dann bin ich zwei Wochen lang wie umgekehrt: reizbar, empfindlich, einfach unmöglich. Welcher Mensch bin ich in Wirklichkeit?“

Menopause

- » starke unkontrollierbare Gefühlsschwankungen
- » Angst vor dem alt werden
- » niedriges Selbstwertgefühl,
- » Angst vor dem Unbekannten
- » depressive Gefühlslage, Nervosität, Enttäuschung, Schuldgefühle, Aggressionen

Unterschiedlich stark ausgeprägt, abhängig von körperlichem Zustand, Lebensumständen, Art der Verarbeitung, Sensibilität

Familiendynamik und Depression

- » Mädchen werden mehr umsorgt, werden zum Dienen erzogen, müssen sich angepasster verhalten, haben weniger Freiraum, nett sein.
- » Mädchen werden in der Schule weniger aufgerufen und gefördert.
- » In manchen Kulturen sind Mädchen grundsätzlich weniger wert.
- » Mädchen werden heute gut ausgebildet, sollen aber trotzdem Kinder gebären.

Selbstwertproblematik, Identitätsprobleme

Gesellschaftliche Rolle der Frau

- » Frauen sind abhängiger (Einkommen, neue Armut, Sozialhilfeabhängigkeit)
- » Frauen sind weniger anerkannt, müssen mehr leisten, sich beweisen
- » Vereinbarung der Rolle als Mutter und Berufsfrau ist umstritten
- » Wenig weibliche Vorbilder, welche die neue Rollenverteilung leben
- » Berufstätige Mütter arbeiten mehr als berufstätige Väter.

Überlastung, Identitätsproblem

Phasen im Leben der Frau

Ablösung - Selbstfindung

Sich finden, ohne die Anderen zu verlieren

Mutterschaft - Selbstaufgabe

Geben ohne sich selbst aufzugeben

Lebensmitte - zwischen Alt und Neu

Loslassen, aber nicht verlassen

Akzeptieren der Grenzen

Erlerntes weitergeben

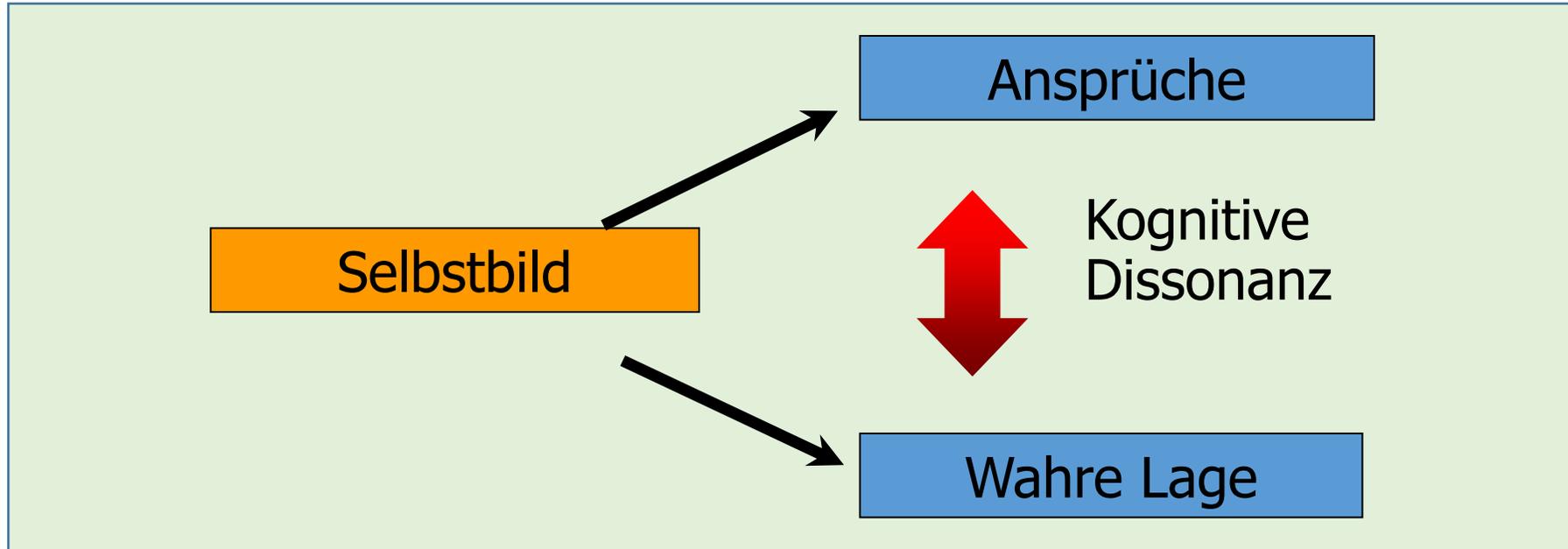
Pension - Alter

Sinnfindung ohne Leistung

Lebensphasen und Depression

- » Die Frauen erleben mehr Veränderungen im Leben (weiblicher Zyklus, Fruchtbarkeit).
- » Sie müssen ihre Aufgabe immer wieder neu definieren.
- » Sie müssen Aufgaben parallel bewältigen.
- » Übergänge und Veränderungen sind Risikozeiten.
- » Sie sind wirtschaftlich abhängiger.
- » Das Rollenverständnis fördert passiv-aggressive Verhaltensmuster.

Das Selbstbild bei Depressiven



Die kognitive Triade:

- negative Sicht seiner selbst
- negative Bewertung der Umwelt
- negative Zukunftserwartung

Sexueller Missbrauch

» Häufigkeit:

25,2% bei Mädchen - 6,3% bei Jungen

» Täter:

60% Familie, nur 8% Fremde

» Täter:

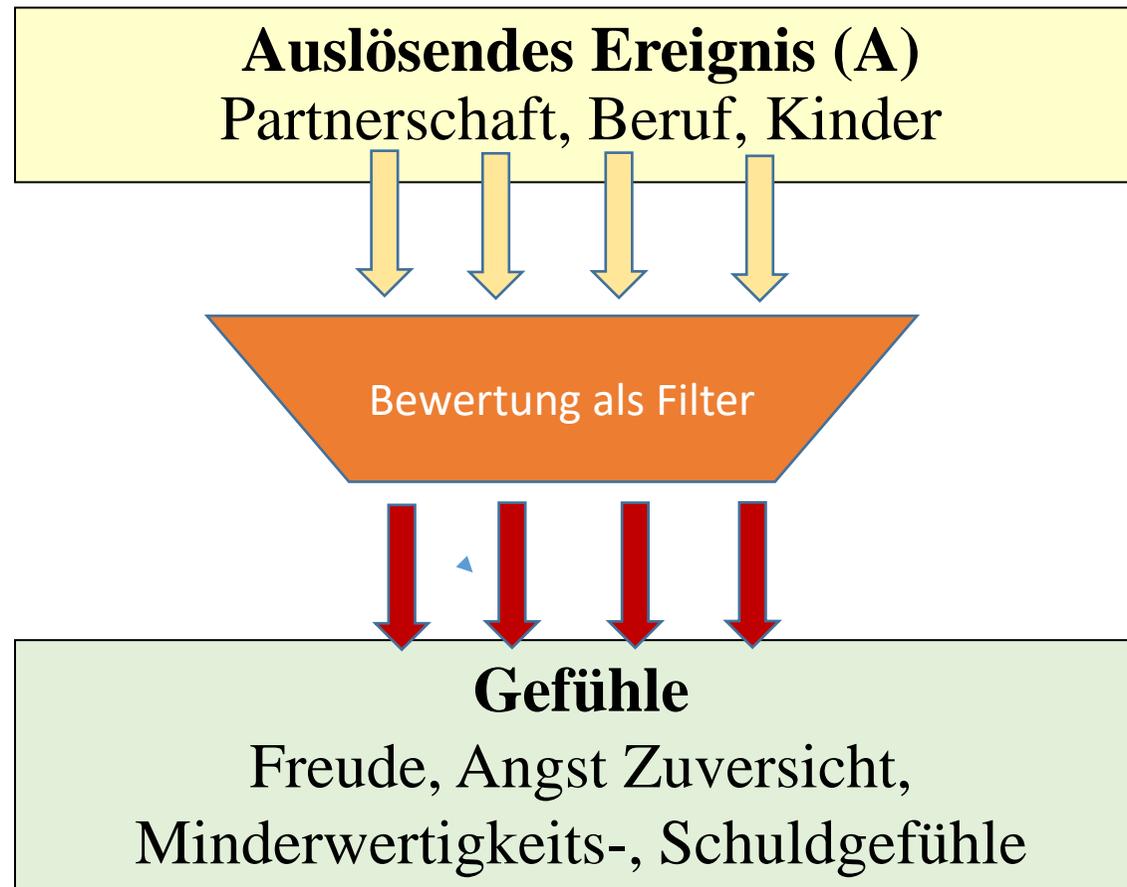
95% Männer

Übergriffe beschädigen die Persönlichkeit und hinterlassen lebenslang ihre Spuren.

Häufige Denkmuster

- „Um glücklich zu sein, muss ich von allen Menschen akzeptiert werden.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Wenn meine Kinder Probleme haben, bin ich schuld.“
- „Wenn jemand eine andere Meinung hat, dann mag er mich nicht.“
- „Ich bin ohnmächtig und kann mich nicht zur Wehr setzen.“
- „Damit mich andere lieben, muss ich stets verfügbar sein.“
- „Wenn ich meine Gefühle nicht kontrollieren kann, zeigt das, dass ich überschnappe.“

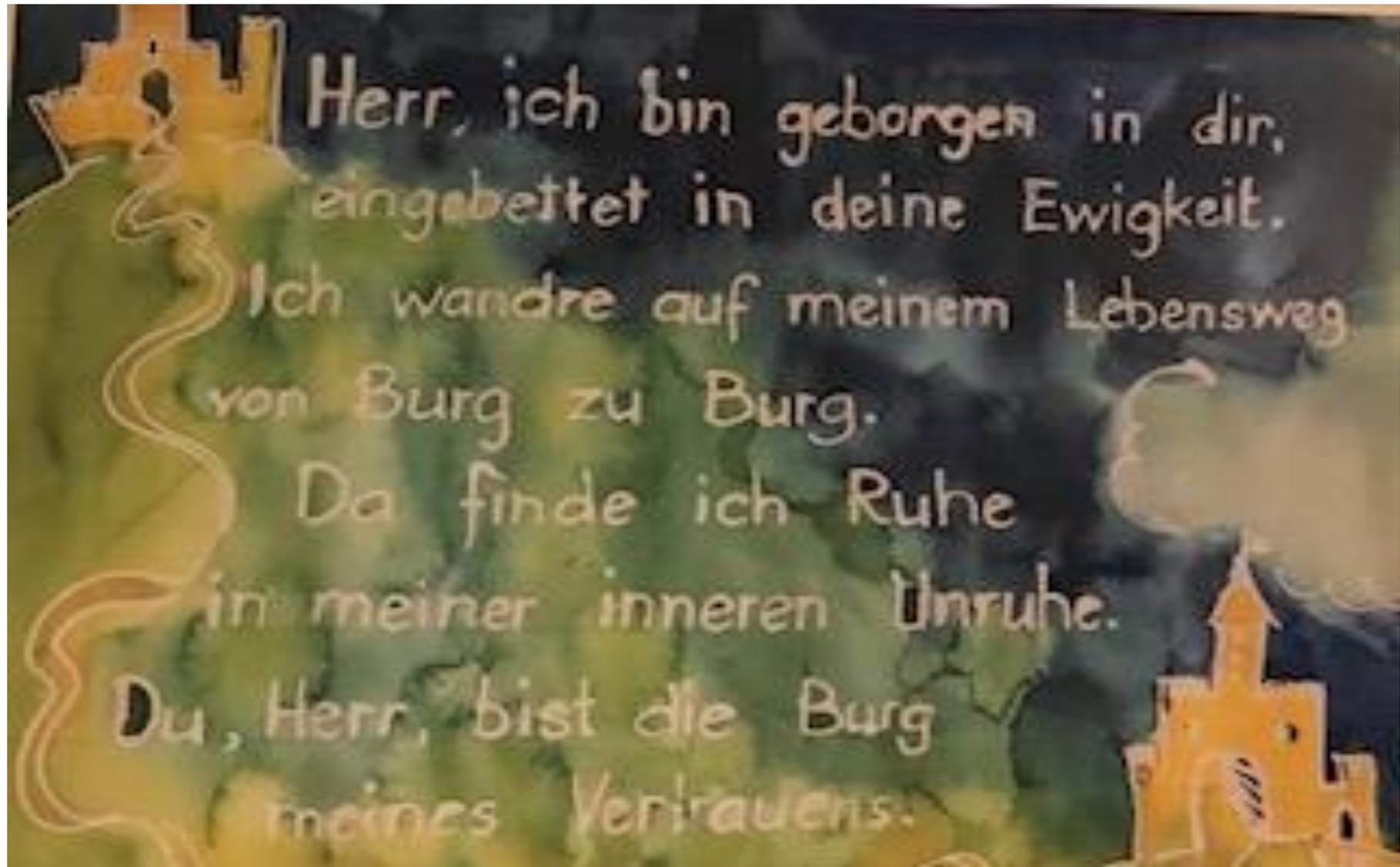
Zusammenhang von Gefühlen und Denken



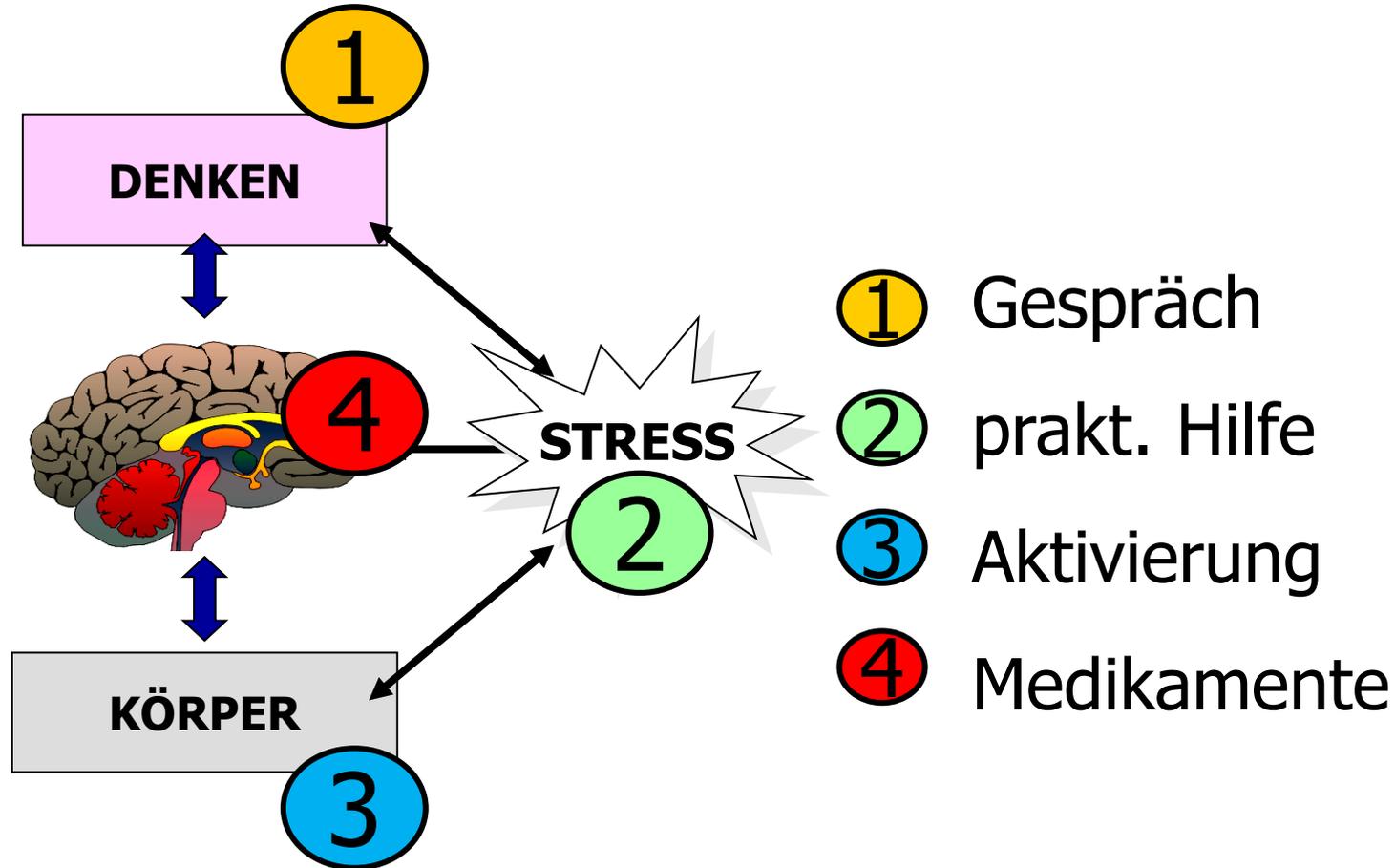
Mit positiven Augen sehen



Die Gedanken positiv ausrichten



Ansätze zur Bewältigung



Das Selbst stärken

- Selbstannahme: Ich bin o.k. - auf den Stärken aufbauen
- Selbstvertrauen: Erreichbare Ziele setzen
- Selbstbewusstsein: Ich weiss, wer ich bin und was ich kann
- Selbstfürsorge: Ich weiss, was mir gut tut und ich Sorge für mich
- Selbstverwirklichung: Ich kenne und lebe meine Werte

Entspannen Sie sich

Sei nicht allzu
gerecht und allzu
weise,
damit du dich nicht
zugrunde richtest.

Prediger 7.16



Sich mit Verbündeten umgeben



Widerstandsfähige Menschen sind keine Einzelgänger/innen. Ein Feuer kann nur Wärme verströmen, wenn mehrere Holzscheite darin liegen.

Hilfreiche Fragen:

- Pflege ich partnerschaftliche Freundschaften?
- Umgebe ich mich mit Menschen, die mir gut tun?
- Hole ich mir gezielt Rat, ohne andere zu stark in Anspruch zu nehmen?

Körperliche Ressourcen nützen

- Im Einklang mit dem Körper leben
- Den Körper pflegen, Sport
- Sich in den schwierigen Phasen entlasten
- Dem Partner Tipps zum Umgang mit Zyklen geben
- Schwäche als Möglichkeit zum Wachstum akzeptieren
- Allenfalls mit Medikamenten ausgleichen

Begleiten von Depressiven

- Die Not ernst nehmen und Anteil nehmen
- Entlastung: Depression ist eine Krankheit
- Hoffnung: Die Heilungschancen sind groß
- Über die Symptome und ihre Auswirkungen auf die Beziehung besprechen
- Die eigenen Gefühle zulassen und verarbeiten
- Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen
- Strategien zur Bewältigung suchen
- Begleitung auf dem Weg

Emotionales Engagement

Vier mögliche Reaktionen:

Kritische Einstellung

Wärme und Verständnis

Feindseligkeit

Überengagement

Positiv ist eine verständnisvolle Atmosphäre, in der darauf verzichtet wird, zu viel für die depressive Person zu machen.

Vermeidbare Fehler

- Aufforderung, sich zusammenzureißen
- Diskussion und Überzeugungsversuche bei einengenden Gedankenmustern
- Empfehlungen, in den Urlaub zu fahren
- Versuche, der Person einzureden, es gehe ihr schon besser
- Ratschläge, einschneidende Entscheidungen zu treffen
- zu starkes Eingehen auf die Befindlichkeit
- negative Gefühle persönlich nehmen

Der Einfluss auf das Glaubensleben

- Traurige Stimmung – Verlust der Freude
- Grübeln und zweifeln – Verlust der Glaubensgewissheit
- Selbstvorwürfe – als Schuld vor Gott erleben, Angst vor „Hölle“
- Energiemangel und Entschlussunfähigkeit – verhindern Engagement
- Angst und Rückzug – Verlust von Gemeinschaft
- Reizbarkeit und Überempfindlichkeit – werden nicht als christlich empfunden

Hilfe durch den Glauben

Glaubensvertiefung durch die Depression

vermehrte Abhängigkeit von Gott

Vertiefung des persönlichen Glaubens

Reifere Haltung gegenüber dem Leiden

Reifere Haltung gegenüber den Leidenden“

Glaube als Quelle der Kraft

Ermutigung durch die Bibel

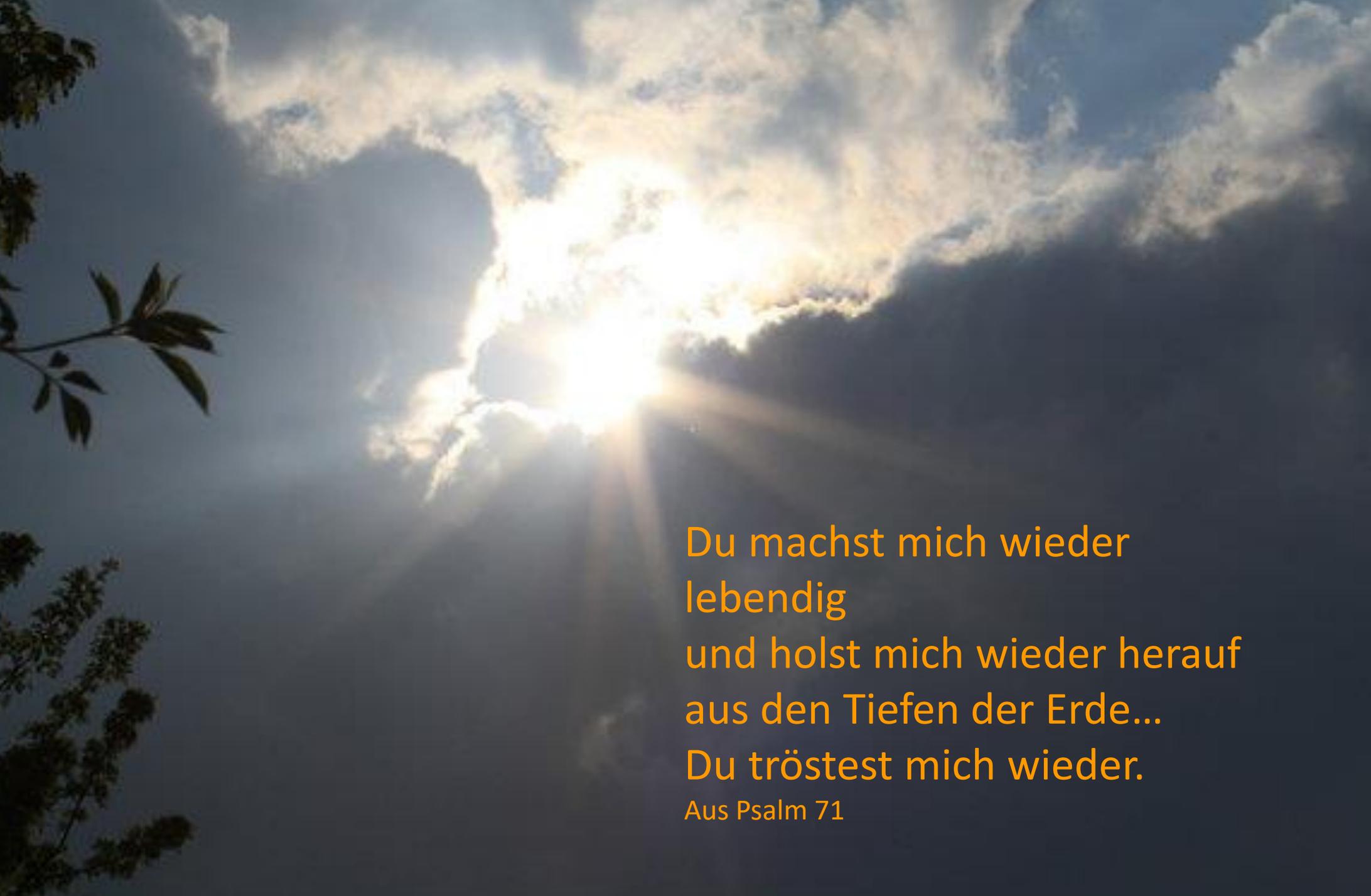
Ermutigung durch Mitchristen

Glaube als Schutz vor Verzweiflung und Suizid

Hoffnung in Hoffnungslosigkeit

Angst vor Strafe bei Suizid

Todeswunsch wird zur Ewigkeits-Sehnsucht



Du machst mich wieder
lebendig
und holst mich wieder herauf
aus den Tiefen der Erde...
Du tröstest mich wieder.

Aus Psalm 71



Weitere Präsentationen:

www.annemarie.pfeifer.ch