

Willkommen zum

Metakognitiven Training bei Depression (D-MKT)

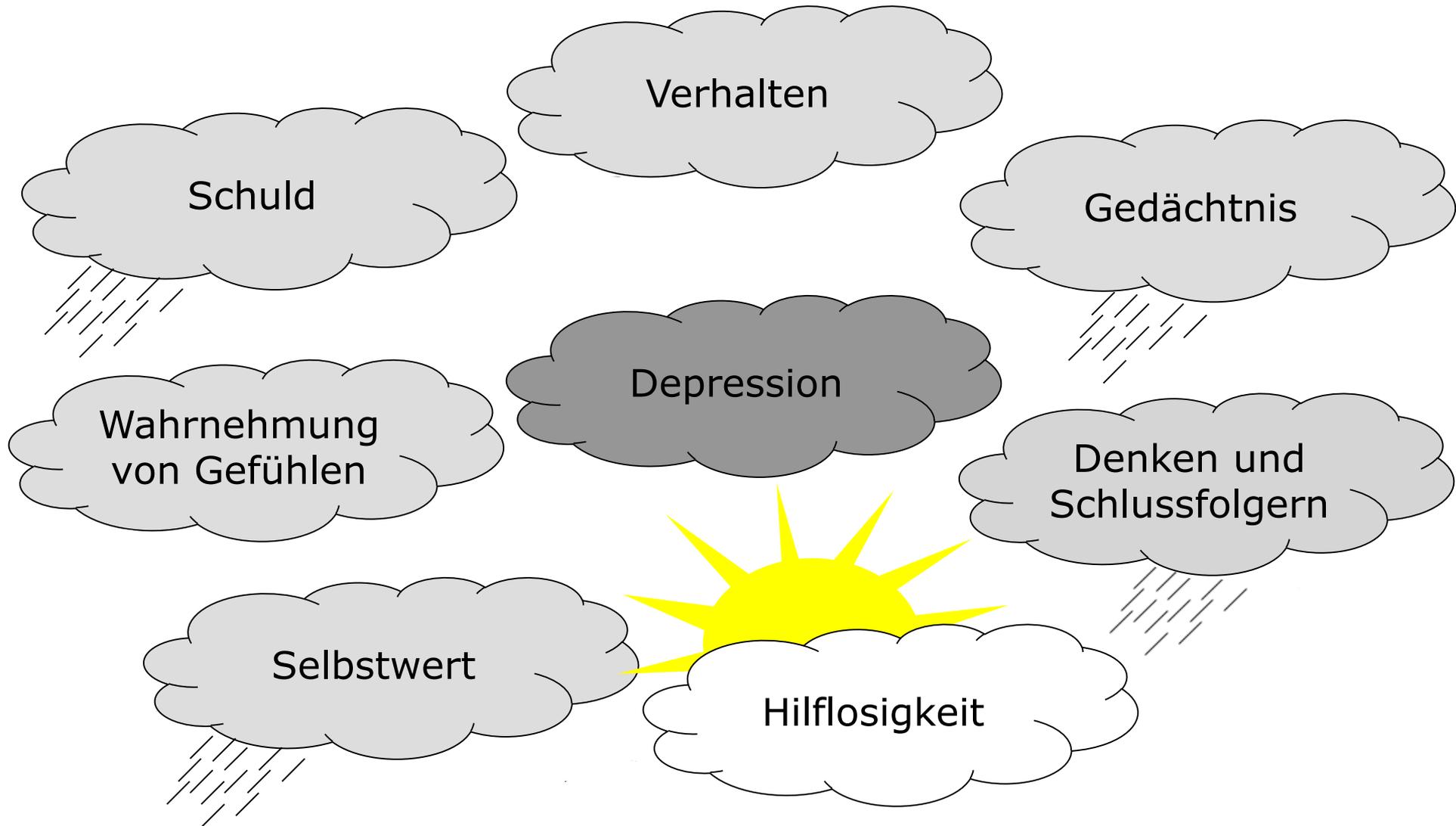
07/16

© Jelinek, Peth, Arlt &
Moritz; ljelinek@uke.de

D-MKT: Satellitenposition



Trainingseinheit heute



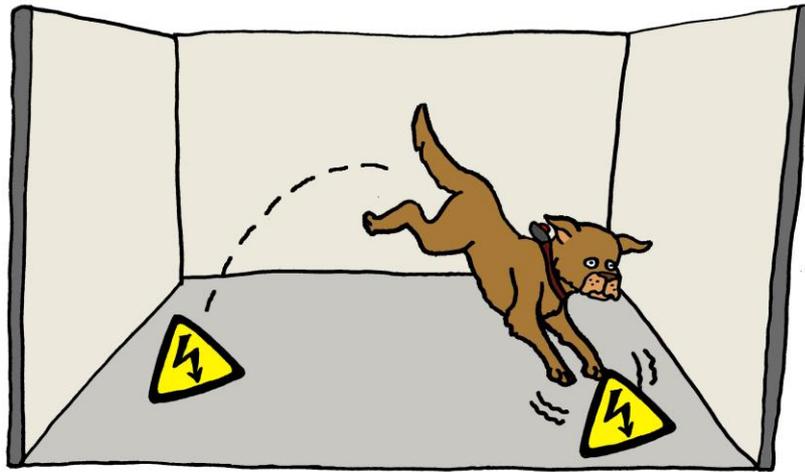
D-MKT Trainingseinheit:



Hilflosigkeit

Unkontrollierbarkeit und Hilflosigkeit

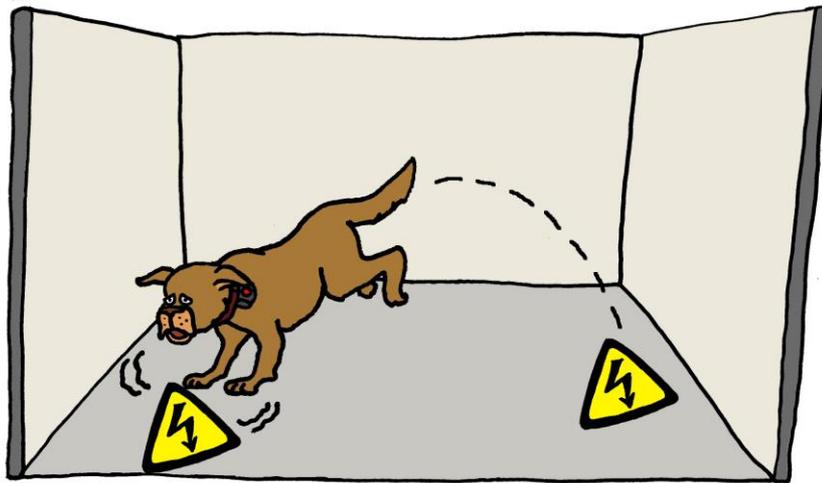
In einem berühmten, ethisch fragwürdigem, Experiment bekamen Hunde **unausweichliche, unkontrollierbare Stromschläge**...



Anfänglich versuchten sie den Stromschlägen auszuweichen...

Unkontrollierbarkeit und Hilflosigkeit

Doch die Stromschläge waren nicht zu verhindern...



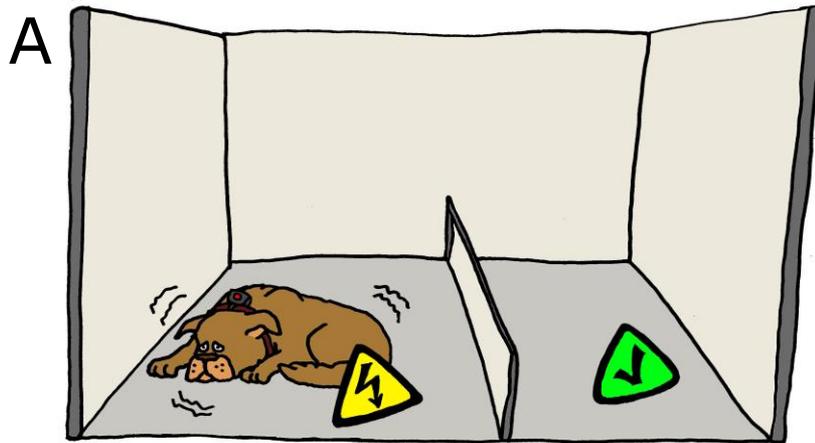
Unkontrollierbarkeit und Hilflosigkeit

Nach einer gewissen Zeit legten sich die Hunde hin und „akzeptierten“ die Stromschläge.



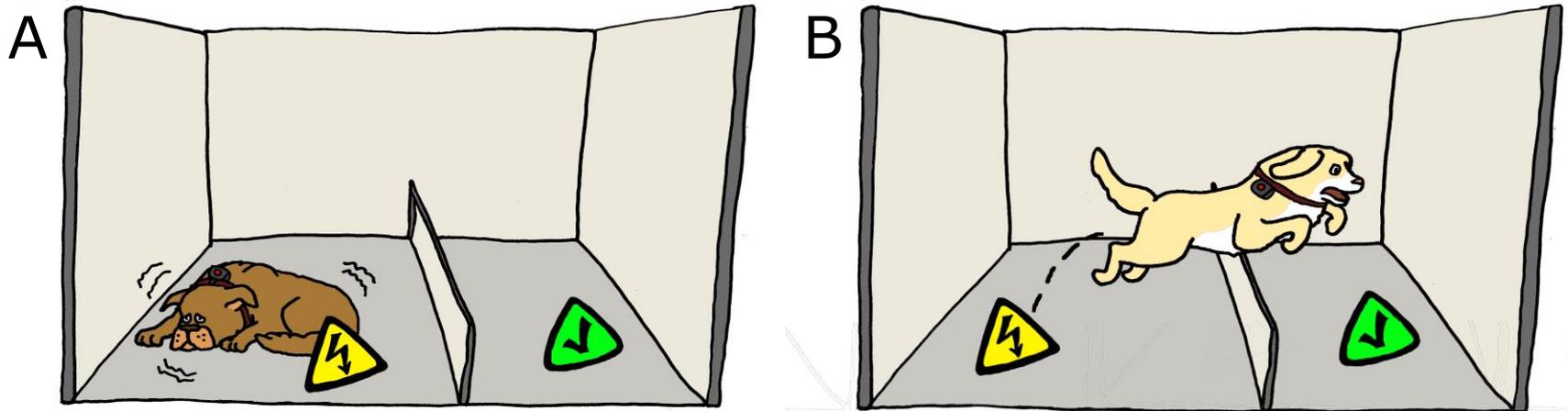
Unkontrollierbarkeit und Hilflosigkeit

Setzte man diese Hunde nun in einen Käfig, in dem nur auf der einen Seite Stromschläge gegeben wurden und sie hätten fliehen können, verhielten sie sich genauso wie zuvor gelernt und legten sich hin (Fall A).



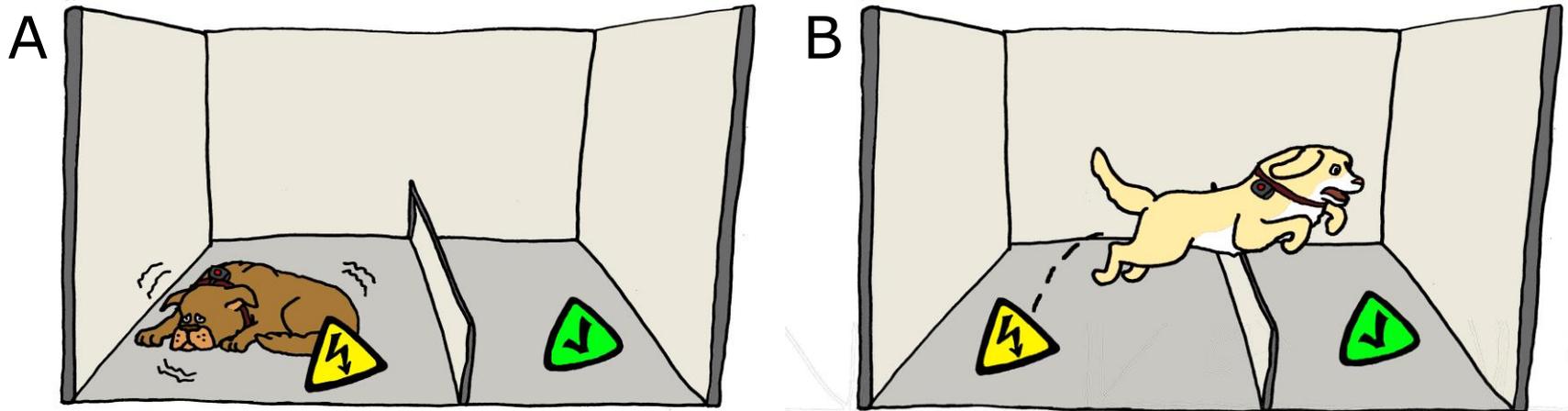
Unkontrollierbarkeit und Hilflosigkeit

Hunde, die hingegen vorher keine Elektroschocks erfahren haben, verhielten sich anders: Sie sprangen in den anderen Käfigteil und „retteten“ sich (Fall B).



Unkontrollierbarkeit und Hilflosigkeit

Hunde, die hingegen vorher keine Elektroschocks erfahren haben, verhielten sich anders: Sie sprangen in den anderen Käfigteil und „retteten“ sich (Fall B).



Man bezeichnet Fall A auch als „erlernte Hilflosigkeit“



Was hat das mit Depression zu tun?

- Das Verhalten der Hunde in Fall A ähnelt einer Depression. In der Tat verwenden Depressionstheorien dieses Experiment, um die Entstehung von Depression bei Menschen zu erklären.



Was hat das mit Depression zu tun?

- Das Verhalten der Hunde in Fall A ähnelt einer Depression. In der Tat verwenden Depressionstheorien dieses Experiment, um die Entstehung von Depression bei Menschen zu erklären.
- Auch viele Menschen mit Depression haben die Erfahrung gemacht, keine Kontrolle über ihr Leben zu haben (z.B. Schulden, Gewalterfahrungen, Trennungen, Jobverlust).



Was hat das mit Depression zu tun?

- Das Verhalten der Hunde in Fall A ähnelt einer Depression. In der Tat verwenden Depressionstheorien dieses Experiment, um die Entstehung von Depression bei Menschen zu erklären.
- Auch viele Menschen mit Depression haben die Erfahrung gemacht, keine Kontrolle über ihr Leben zu haben (z.B. Schulden, Gewalterfahrungen, Trennungen, Jobverlust).
- Sie haben den Eindruck „nichts tun zu können“, akzeptieren die Lage und fühlen sich hilflos.



Was hat das mit Depression zu tun?

- Manchmal breitet sich das Gefühl von Hilflosigkeit auf ganz alltägliche Situationen aus.



Was hat das mit Depression zu tun?

- Manchmal breitet sich das Gefühl von Hilflosigkeit auf ganz alltägliche Situationen aus.
- So berichten manche Menschen mit Depression z.B. überfordert und hilflos zu sein, wenn sie aufstehen oder eine Mahlzeit zubereiten wollen.



Was hat das mit Depression zu tun?

- Manchmal breitet sich das Gefühl von Hilflosigkeit auf ganz alltägliche Situationen aus.
- So berichten manche Menschen mit Depression z.B. überfordert und hilflos zu sein, wenn sie aufstehen oder eine Mahlzeit zubereiten wollen.

Kennen Sie das? In welchen Situationen fühlen Sie sich hilflos?

Wie fühlen Sie sich dann?



Wie fühlen Sie sich dann?

- Gefangen
- Gelähmt
- Unfähig etwas zu tun
- Ohnmächtig
- Ausgeliefert
- Machtlos
- Überfordert
- Verzweifelt
- Hoffnungslos
- ...





„Auswege“ aus der Hilflosigkeit

Der Wunsch, die Hilflosigkeit zu beenden, kann zu Verhalten führen, welches die Situation verschärft:



„Auswege“ aus der Hilflosigkeit

Der Wunsch, die Hilflosigkeit zu beenden, kann zu Verhalten führen, welches die Situation verschärft:

- Probleme ignorieren oder aus Scham verheimlichen
- Aufgaben aufschieben
- sich mit Substanzen betäuben (Alkohol, Drogen)
- Inaktivität oder sozialer Rückzug
- Gedanken an den Tod oder an Suizid
- ...



„Auswege“ aus der Hilflosigkeit

Der Wunsch, die Hilflosigkeit zu beenden, kann zu Verhalten führen, welches die Situation verschärft:

- Probleme ignorieren oder aus Scham verheimlichen
- Aufgaben aufschieben
- sich mit Substanzen betäuben (Alkohol, Drogen)
- Inaktivität oder sozialer Rückzug
- Gedanken an den Tod oder an Suizid
- ...

Dieses Verhalten bezeichnet man auch als selbstschädigend. Kennen Sie das?

Selbstschädigendes Verhalten

Obwohl uns oftmals bewusst ist, dass solche Verhaltensweisen schädlich sind, neigen wir doch dazu sie anzuwenden.

Selbstschädigendes Verhalten

Obwohl uns oftmals bewusst ist, dass solche Verhaltensweisen schädlich sind, neigen wir doch dazu sie anzuwenden.

➤ Stellt sich die Frage:

Warum ist selbstschädigendes Verhalten (z.B. mit Alkohol betäuben) oft so attraktiv und wird einer hilfreichen Lösung (z.B. Beratung suchen) vorgezogen?

Selbstschädigendes Verhalten

Obwohl uns oftmals bewusst ist, dass solche Verhaltensweisen schädlich sind, neigen wir doch dazu sie anzuwenden.

➤ Stellt sich die Frage:

Warum ist selbstschädigendes Verhalten (z.B. mit Alkohol betäuben) oft so attraktiv und wird einer hilfreichen Lösung (z.B. Beratung suchen) vorgezogen?

Wird die Belastung durch selbstschädigendes Verhalten kurzfristig kleiner oder größer?

Kurzfristige Wirkung

Selbstschädigendes Verhalten
(z.B. Alkohol)

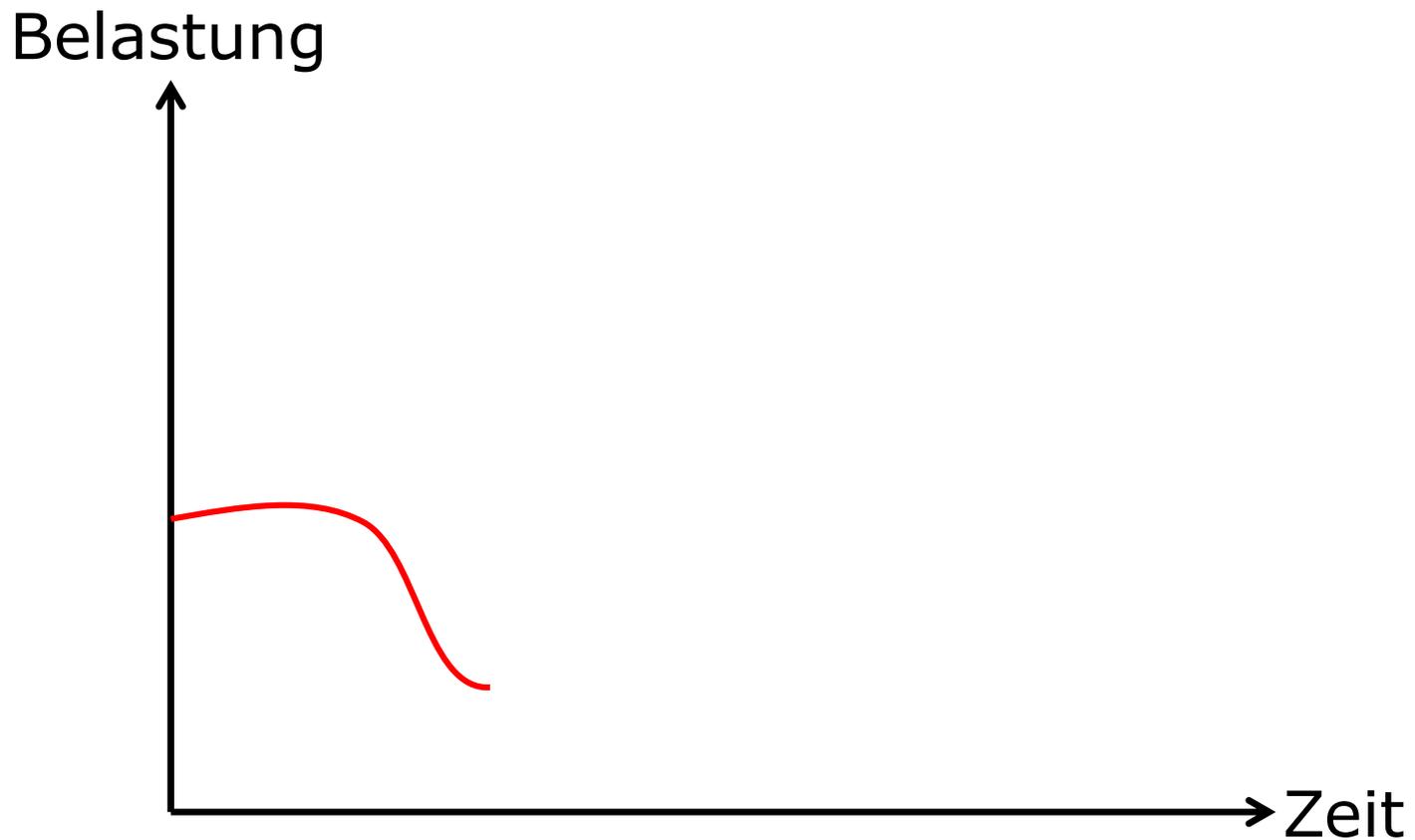
Belastung



Zeit

Kurzfristige Wirkung

Selbstschädigendes Verhalten
(z.B. Alkohol)

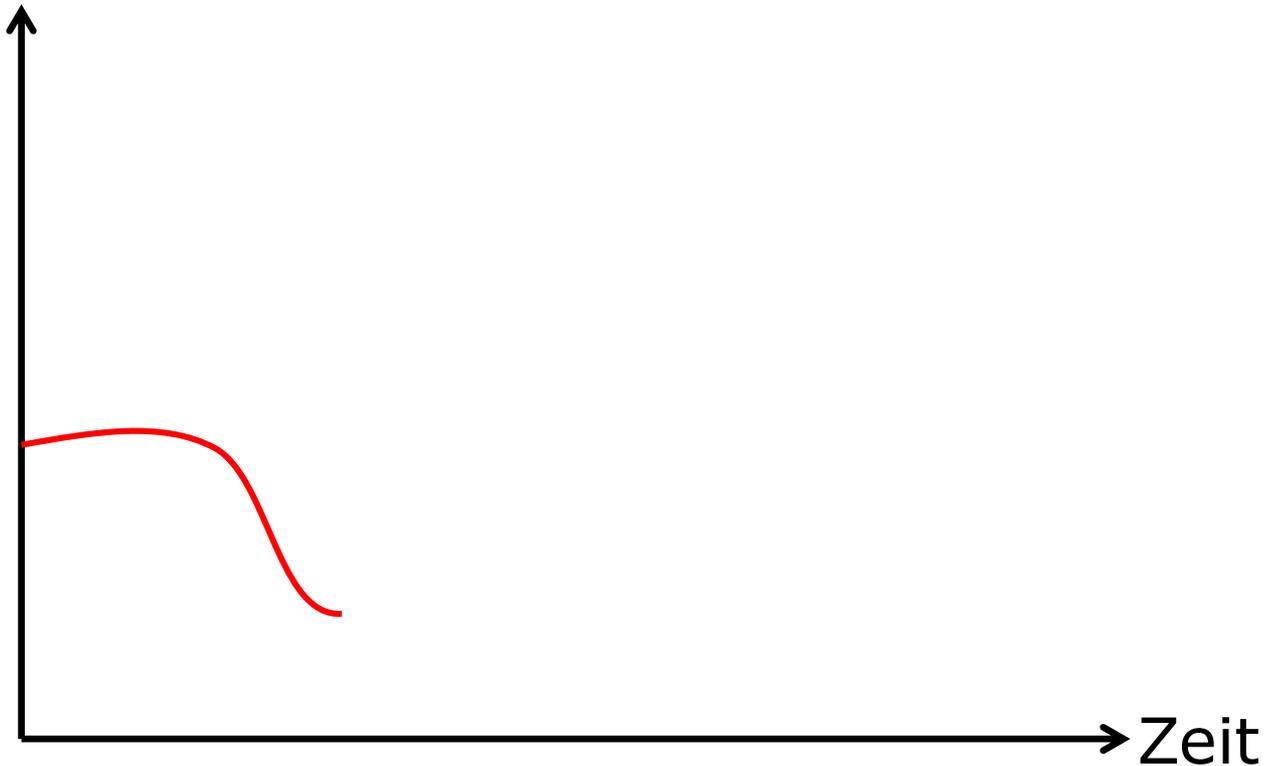


Kurzfristige Wirkung

Selbstschädigendes Verhalten
(z.B. Alkohol)

Hilfreiche Lösungen
(z.B. Beratung suchen)

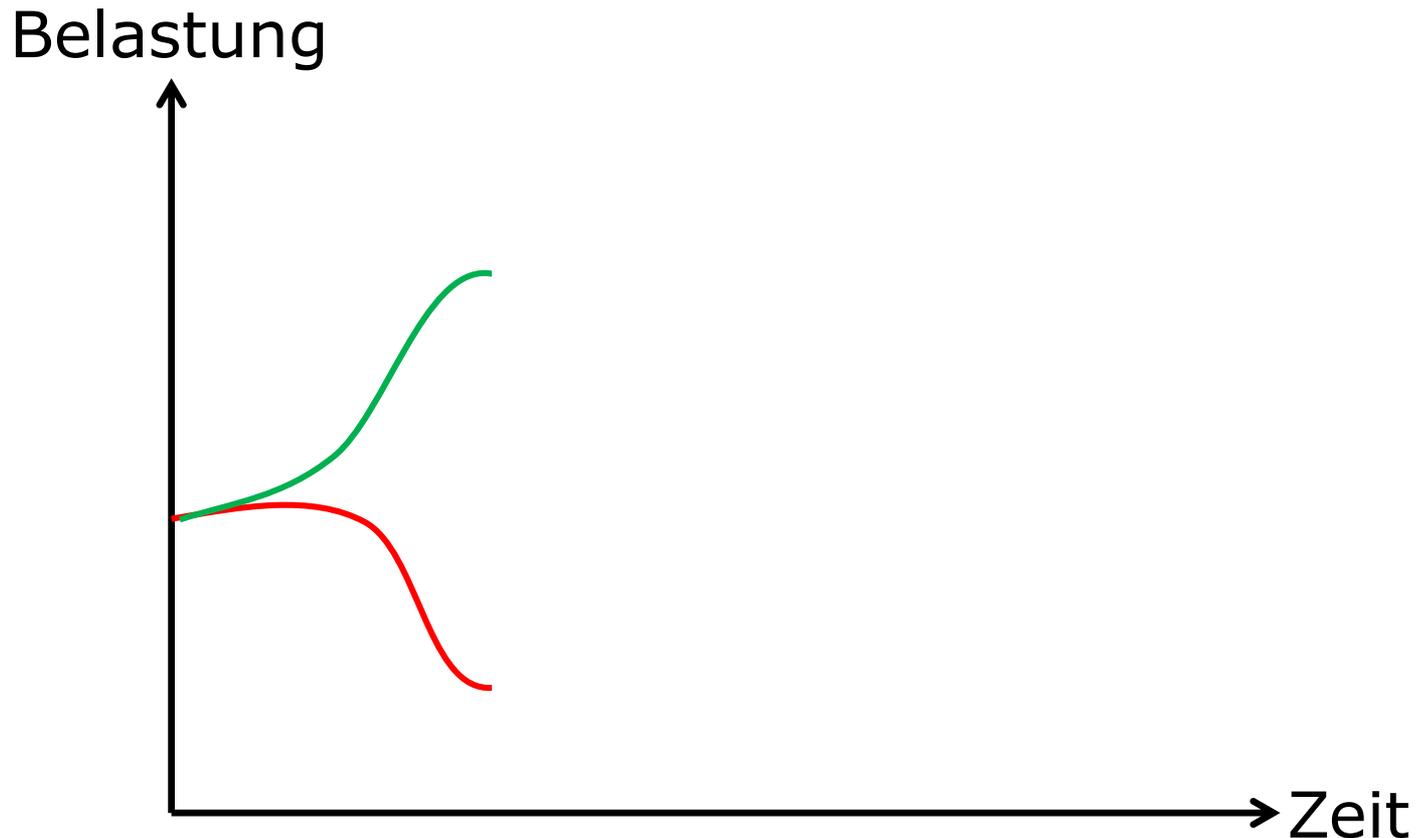
Belastung



Kurzfristige Wirkung

Selbstschädigendes Verhalten
(z.B. Alkohol)

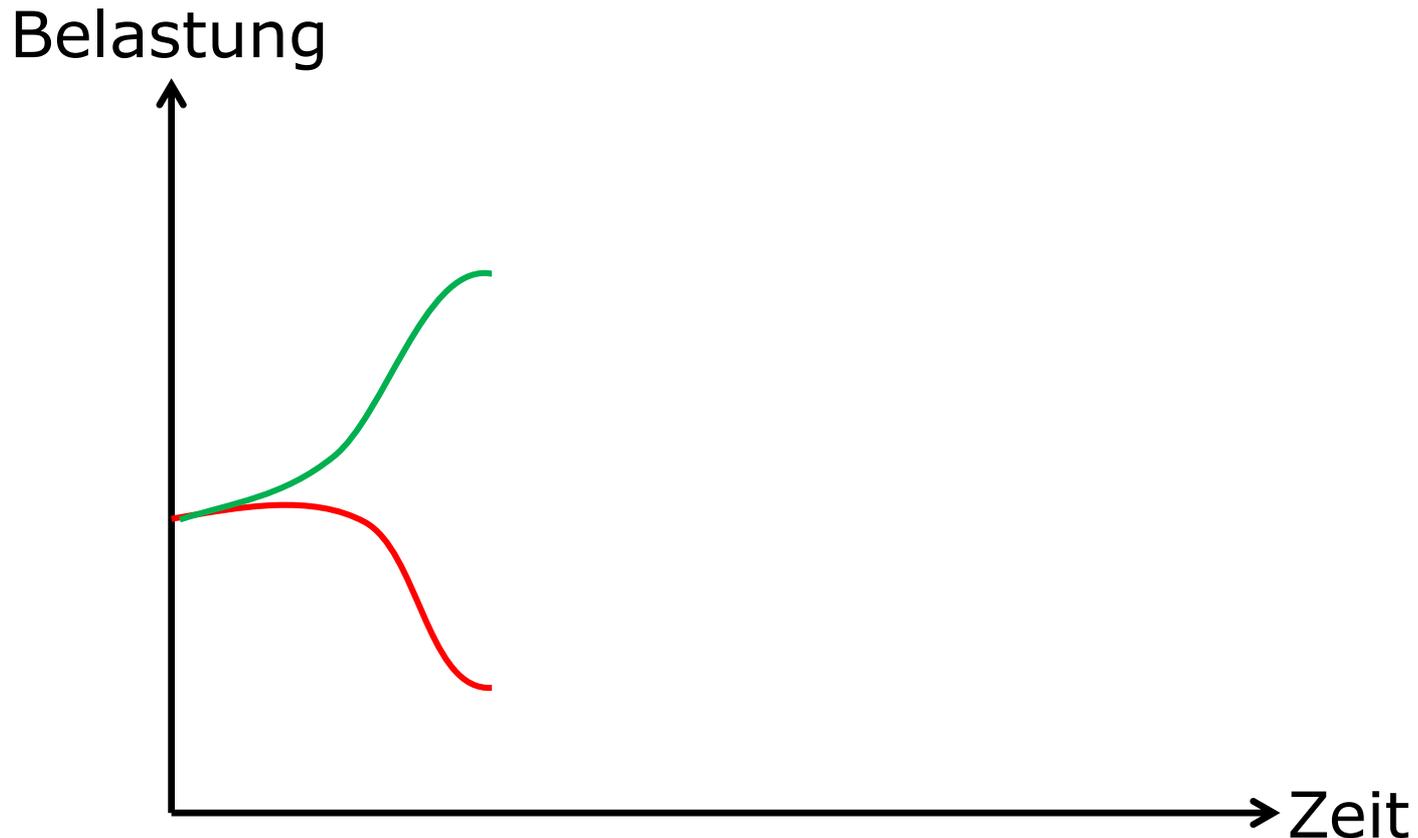
Hilfreiche Lösungen
(z.B. Beratung suchen)



Langfristige Wirkung

Selbstschädigendes Verhalten
(z.B. Alkohol)

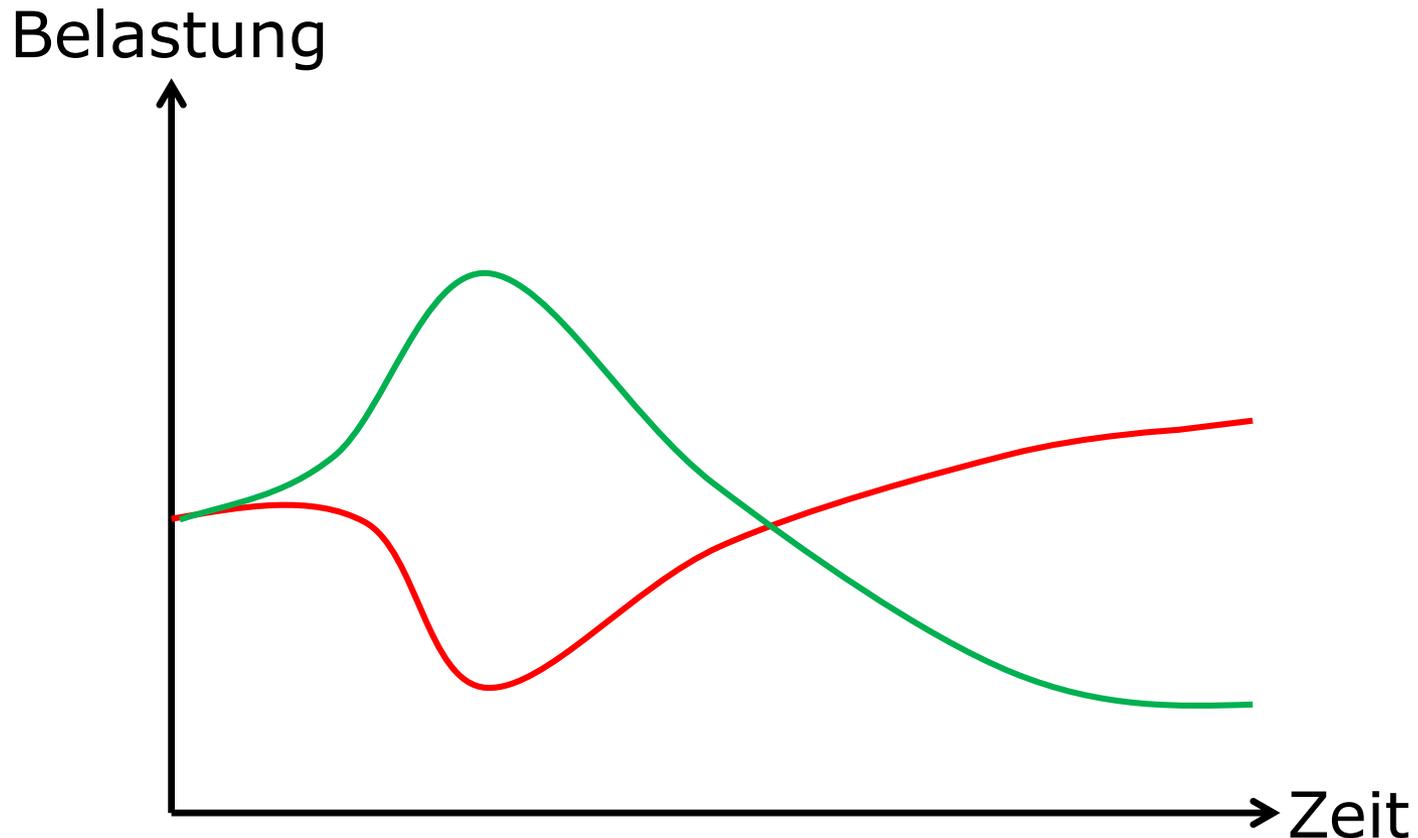
Hilfreiche Lösungen
(z.B. Beratung suchen)



Langfristige Wirkung

Selbstschädigendes Verhalten
(z.B. Alkohol)

Hilfreiche Lösungen
(z.B. Beratung suchen)



Fazit

- Selbstschädigendes Verhalten als Lösung verschafft kurzfristig Erleichterung, aber langfristig wird das Problem (und die Hilflosigkeit) aufrechterhalten.

Fazit

- Selbstschädigendes Verhalten als Lösung verschafft kurzfristig Erleichterung, aber langfristig wird das Problem (und die Hilflosigkeit) aufrechterhalten.
- Hilfreiche Lösungen (z.B. das Problem angehen) umzusetzen ist manchmal zunächst belastend, führt langfristig aber zu einer Problemlösung und beendet die Hilflosigkeit.

Fazit

- Selbstschädigendes Verhalten als Lösung verschafft kurzfristig Erleichterung, aber langfristig wird das Problem (und die Hilflosigkeit) aufrechterhalten.
- Hilfreiche Lösungen (z.B. das Problem angehen) umzusetzen ist manchmal zunächst belastend, führt langfristig aber zu einer Problemlösung und beendet die Hilflosigkeit.

Was denken Sie, welche Gedanken fördern selbstschädigendes Verhalten? Ein Beispiel:



Welche Gedanken fördern selbstschädigendes Verhalten?

Substanzkonsum (wie Alkohol, Drogen)

A photograph in the top-left corner shows a glass of beer with a thick head of foam next to a small bottle of schnaps. The background is a light-colored wooden surface.

Welche Gedanken fördern selbstschädigendes Verhalten?

Substanzkonsum (wie Alkohol, Drogen)

- „Auf den Stress brauche ich erst Mal einen Schnaps. Das hilft!“

A photograph in the top-left corner shows a glass of beer with a thick head of foam next to a small bottle of schnaps. The background is a blue gradient.

Welche Gedanken fördern selbstschädigendes Verhalten?

Substanzkonsum (wie Alkohol, Drogen)

- „Auf den Stress brauche ich erst Mal einen Schnaps. Das hilft!“
- „Ich muss doch nur mal einen Abend abschalten und nicht an meine Probleme denken.“

A photograph in the top-left corner shows a glass of beer with a thick head of foam next to a small bottle of schnaps. The background is a blue gradient.

Welche Gedanken fördern selbstschädigendes Verhalten?

Substanzkonsum (wie Alkohol, Drogen)

- „Auf den Stress brauche ich erst Mal einen Schnaps. Das hilft!“
- „Ich muss doch nur mal einen Abend abschalten und nicht an meine Probleme denken.“

Das sind „leere Versprechungen“:

Langfristig ist das Problem nicht gelöst, sondern besteht genauso oder verschlechtert weiter!

A photograph in the top-left corner shows a glass of beer with a thick head of foam next to a small bottle of schnaps. The background is a solid blue gradient.

Welche Gedanken fördern selbstschädigendes Verhalten?

Substanzkonsum (wie Alkohol, Drogen)

- „Auf den Stress brauche ich erst Mal einen Schnaps. Das hilft!“
- „Ich muss doch nur mal einen Abend abschalten und nicht an meine Probleme denken.“

Das sind „leere Versprechungen“:

Langfristig ist das Problem nicht gelöst, sondern besteht genauso oder verschlechtert weiter!

Ein weiteres Beispiel...



Suizidgedanken

- Viele Menschen mit Depressionen kennen Suizidgedanken.



Suizidgedanken

- Viele Menschen mit Depressionen kennen Suizidgedanken.
- Suizidgedanken können besonders folgenschweres, selbstschädigendes Verhalten nach sich ziehen.



Suizidgedanken

- Viele Menschen mit Depressionen kennen Suizidgedanken.
- Suizidgedanken können besonders folgenschweres, selbstschädigendes Verhalten nach sich ziehen.
- Darum nehmen wir diese jetzt besonders unter die Lupe!



Suizidgedanken

- Viele Menschen mit Depressionen kennen Suizidgedanken.
- Suizidgedanken können besonders folgenschweres, selbstschädigendes Verhalten nach sich ziehen.
- Darum nehmen wir diese jetzt besonders unter die Lupe!

Was können Gedanken sein, die möglicherweise Suizidgedanken fördern?



Suizidgedanken

- „Ich bin eine Last, die Welt ist besser dran ohne mich.“



Suizidgedanken

- „Ich bin eine Last, die Welt ist besser dran ohne mich.“
- „Dann hat alles ein Ende, dann ist das Leiden vorbei.“



Suizidgedanken

- „Ich bin eine Last, die Welt ist besser dran ohne mich.“
- „Dann hat alles ein Ende, dann ist das Leiden vorbei.“

Diese Art von Gedanken können in Zeiten der Krise sehr entlastend erscheinen. Auch der Wunsch nach Beendigung des Leidens ist nachvollziehbar.



Suizidgedanken

- „Ich bin eine Last, die Welt ist besser dran ohne mich.“
- „Dann hat alles ein Ende, dann ist das Leiden vorbei.“

Diese Art von Gedanken können in Zeiten der Krise sehr entlastend erscheinen. Auch der Wunsch nach Beendigung des Leidens ist nachvollziehbar.

Doch ist die Welt wirklich besser dran und das Leiden beendet?

Perspektivwechsel

Versuchen wir eine andere Sichtweise einzunehmen:

Perspektivwechsel

Versuchen wir eine andere Sichtweise einzunehmen:

Welche Menschen kennen Sie sehr gut?

Welche Menschen kennen Sie nicht so gut (aber begegnen Sie im Alltag)?

Perspektivwechsel

Welche Menschen kennen Sie sehr gut?

Perspektivwechsel

Welche Menschen kennen Sie sehr gut?

➤ Freunde, Familie

➤ ...

Perspektivwechsel

Welche Menschen kennen Sie sehr gut?

- Freunde, Familie

- ...

Welche Menschen kennen Sie nicht so gut?

Perspektivwechsel

Welche Menschen kennen Sie sehr gut?

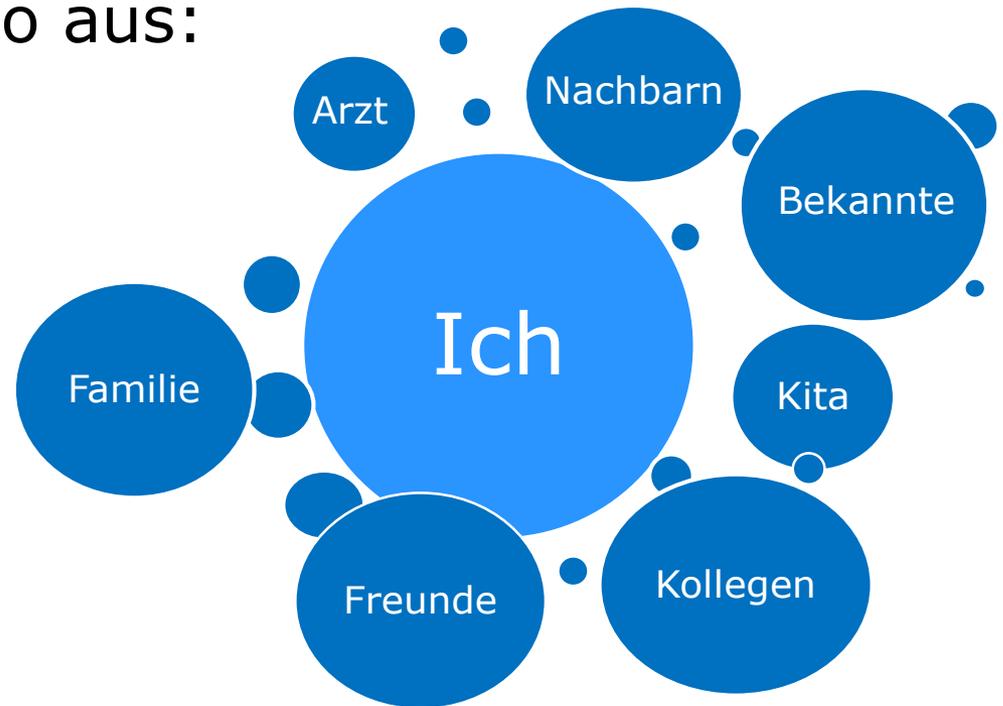
- Freunde, Familie
- ...

Welche Menschen kennen Sie nicht so gut?

- Direkte und erweiterte (alte) Arbeitskollegen
- Leute aus dem Alltag (Sport, Bushaltestelle, Eltern aus der Kita, Verkäufer)
- Leute zu denen kein oder kaum Kontakt mehr besteht (Schulzeit, frühere Bekannte etc.)
- ...

Perspektivwechsel

Das Netzwerk sieht so aus:



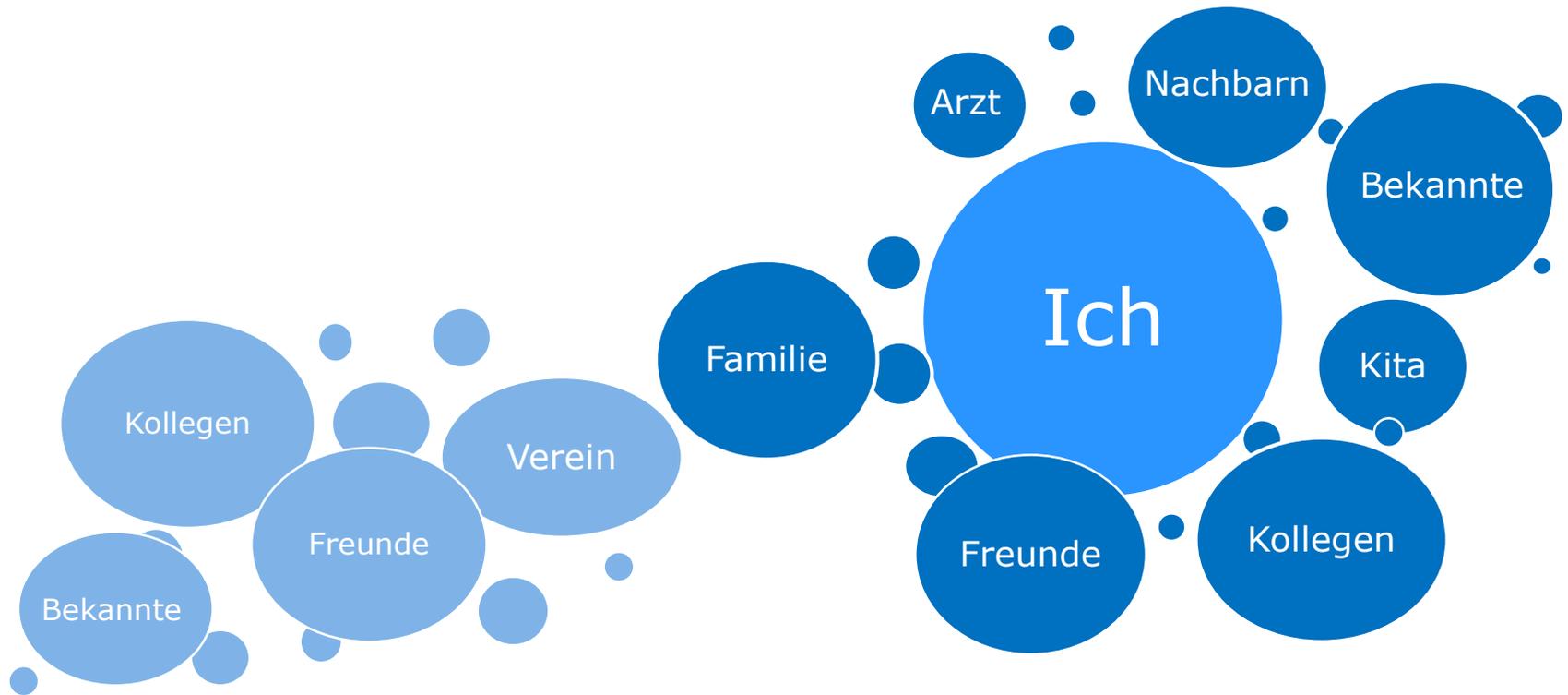
Perspektivwechsel

Das Netzwerk sieht so aus:



Wen kennen wiederum all diese Menschen?

Perspektivwechsel



Perspektivwechsel



Alle diese Menschen wären betroffen!



Wäre das Leiden beendet?

- Nein, langfristig bleibt das Leiden bestehen.



Wäre das Leiden beendet?

- Nein, langfristig bleibt das Leiden bestehen
- Jeder Suizid hinterlässt 6 - 23 direkt Betroffene



Wäre das Leiden beendet?

- Nein, langfristig bleibt das Leiden bestehen
- Jeder Suizid hinterlässt 6 - 23 direkt Betroffene
- Starke, oft lebenslange Belastungen
 - bei **bekannten** Personen: Angehörige, Freunde, Nachbarn, Therapeuten, Mitpatienten...



Wäre das Leiden beendet?

- Nein, langfristig bleibt das Leiden bestehen
- Jeder Suizid hinterlässt 6 - 23 direkt Betroffene
- Starke, oft lebenslange Belastungen
 - bei **bekannten** Personen: Angehörige, Freunde, Nachbarn, Therapeuten, Mitpatienten...
 - aber auch bei **unbekannten** Beteiligten: Sanitäter, Zugführer...



Wäre das Leiden beendet?

- Nein, langfristig bleibt das Leiden bestehen.
- Jeder Suizid hinterlässt 6 - 23 direkt Betroffene
- Starke, oft lebenslange Belastungen
 - bei **bekannt**en Personen: Angehörige, Freunde, Nachbarn, Therapeuten, Mitpatienten...
 - aber auch bei **unbekannt**en Beteiligten: Sanitäter, Zugführer...

Fazit: Das Leiden ist nicht vorbei, sondern es setzt sich fort (Trauer, Hilflosigkeit, Schuldgefühle etc.).

„Aber da ist wirklich niemand!“

- Menschen mit Depression denken oft, sie seien völlig allein. Sie hätten kein Netzwerk.

„Aber da ist wirklich niemand!“

- Menschen mit Depression denken oft, sie seien völlig allein. Sie hätten kein Netzwerk.
- Ist das wirklich so?

Was meinen Sie: Über wie viele Ecken könnten Sie mit dem Dalai Lama eine Verbindung haben?

Soziales Netzwerk

- Laut Analysen digitaler Netzwerke können wir über 3-4 Ecken jeden Menschen kennen!

Soziales Netzwerk

- Laut Analysen digitaler Netzwerke können wir über 3-4 Ecken jeden Menschen kennen!



Soziales Netzwerk

- Laut Analysen digitaler Netzwerke können wir über 3-4 Ecken jeden Menschen kennen!
- Tatsächlich wurde schon in den 60er Jahren durch Briefsendungen geschätzt, dass wir jeden Menschen über nur 6 Ecken kennen.

Soziales Netzwerk

- Laut Analysen digitaler Netzwerke können wir über 3-4 Ecken jeden Menschen kennen!
- Tatsächlich wurde schon in den 60er Jahren durch Briefsendungen geschätzt, dass wir jeden Menschen über nur 6 Ecken kennen.

Sie könnten also zu jedem Menschen der Welt Kontakt aufbauen und etwas dafür tun, sich nicht allein zu fühlen!



Hinderliche Gedanken

Welche Gedanken verhindern, dass wir über Suizidgedanken sprechen und uns Unterstützung suchen?



Hinderliche Gedanken

- „Ich schäme mich zu sehr für meine Gedanken und befürchte, diese werden mehr, wenn ich darüber spreche.“



Hinderliche Gedanken

- „Ich schäme mich zu sehr für meine Gedanken und befürchte, diese werden mehr, wenn ich darüber spreche.“
- „Wenn ich über Suizidgedanken spreche, komme ich in die geschlossene Abteilung! Dort komme ich dann nie wieder raus.“



Hinderliche Gedanken

- „Ich schäme mich zu sehr für meine Gedanken und befürchte, diese werden mehr, wenn ich darüber spreche.“
- „Wenn ich über Suizidgedanken spreche, komme ich in die geschlossene Abteilung! Dort komme ich dann nie wieder raus.“
- „Suizidgedanken belasten meine Angehörigen zu sehr.“



Hinderliche Gedanken

- „Ich schäme mich zu sehr für meine Gedanken und befürchte, diese werden mehr, wenn ich darüber spreche.“
- „Wenn ich über Suizidgedanken spreche, komme ich in die geschlossene Abteilung! Dort komme ich dann nie wieder raus.“
- „Suizidgedanken belasten meine Angehörigen zu sehr.“

Stimmen diese Aussagen?



Hinderliche Gedanken

- „Ich schäme mich zu sehr für meine Gedanken und befürchte, diese werden mehr, wenn ich darüber spreche.“ **Nein, sie werden nicht mehr!**



Hinderliche Gedanken

- „Wenn ich über Suizidgedanken spreche, komme ich in die geschlossene Abteilung! Dort komme ich dann nie wieder raus.“ **Nein, nur wenn akute Gefahr für das Leben besteht, kommt es zu einer (befristeten) Aufnahme.**



Hinderliche Gedanken

- „Suizidgedanken belasten meine Angehörigen zu sehr.“ Nein, das Aussprechen von Suizidgedanken ist deutlich weniger belastend als ein Suizid und führt meistens zu mehr Offenheit und Unterstützung.

Entscheidungen in der Krise

- Was glauben Sie, wieviel Prozent der Suizidversuche werden **nicht** wiederholt?

Entscheidungen in der Krise

- Was glauben Sie, wieviel Prozent der Suizidversuche werden **nicht** wiederholt?

80 – 90 % (Bochnik, 1987)

Entscheidungen in der Krise

- Was glauben Sie, wieviel Prozent der Suizidversuche werden **nicht** wiederholt?

80 – 90 % (Bochnik, 1987)

- Wieviel Prozent der Betroffenen sind unmittelbar nach einem Suizidversuch **froh, überlebt zu haben?**

Entscheidungen in der Krise

- Was glauben Sie, wieviel Prozent der Suizidversuche werden **nicht** wiederholt?

80 – 90 % (Bochnik, 1987)

- Wieviel Prozent der Betroffenen sind unmittelbar nach einem Suizidversuch **froh, überlebt zu haben?**

85 % (Böker, Hartwich, & Northoff, 2016)

Entscheidungen in der Krise

Stellt sich die Frage: Wie verlässlich sind Entscheidungen in Krisenzeiten?

Entscheidungen in der Krise

Stellt sich die Frage: Wie verlässlich sind Entscheidungen in Krisenzeiten?

Dazu eine Übung:



Entscheidungen in der Krise

Stellen Sie sich vor, eine schlimme, neuartige Seuche bedroht Deutschland. Es werden **600 Todesopfer** erwartet.



Entscheidungen in der Krise

Stellen Sie sich vor, eine schlimme, neuartige Seuche bedroht Deutschland. Es werden **600 Todesopfer** erwartet.

Sie arbeiten im Gesundheitsministerium und sollen so schnell wie möglich entscheiden, ob eine vorgeschlagene Maßnahme zur Seuchenbekämpfung angewendet werden soll.



Entscheidungen in der Krise

Stellen Sie sich vor, eine schlimme, neuartige Seuche bedroht Deutschland. Es werden **600 Todesopfer** erwartet.

Sie arbeiten im Gesundheitsministerium und sollen so schnell wie möglich entscheiden, ob eine vorgeschlagene Maßnahme zur Seuchenbekämpfung angewendet werden soll.

Bilden Sie nun zwei Gruppen.



Entscheidungen in der Krise

Eine Gruppe schließt nun bitte die Augen!



Entscheidungen in der Krise

Gruppe 1: Wenn Sie den Text gelesen haben, sagen Sie bitte noch nicht, ob Sie sich für oder gegen das Programm entscheiden:

„Wenn Sie das Programm umsetzen lassen, werden ganz sicher (100% Wahrscheinlichkeit) 200 Menschen überleben!“

Bitte die Augen schließen!



Entscheidungen in der Krise

Gruppe 2: Wenn Sie den Text gelesen haben, sagen Sie bitte noch nicht, ob Sie sich für oder gegen das Programm entscheiden:

„Wenn Sie das Programm umsetzen lassen, werden ganz sicher (100% Wahrscheinlichkeit) 400 Menschen sterben!“

Wofür entscheiden Sie sich?

„Es werden 600 Todesopfer erwartet.“

Würden Sie das Programm ausführen?

Gruppe 1:

Gruppe 2:

Wofür entscheiden Sie sich?

„Es werden 600 Todesopfer erwartet.“

Würden Sie das Programm ausführen?

Gruppe 1: Eher für das Programm.

Gruppe 2: Eher gegen das Programm.

Wofür entscheiden Sie sich?

„Es werden 600 Todesopfer erwartet.“

Würden Sie das Programm ausführen?

Gruppe 1: Eher für das Programm.

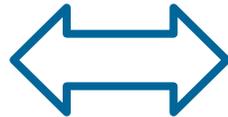
Gruppe 2: Eher gegen das Programm.

Was erklärt den Unterschied?

Wofür entscheiden Sie sich?

„Es werden 600 Todesopfer erwartet.“

Gruppe 1:
„200 Menschen
überleben zu 100%.“

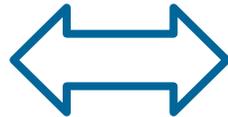


Gruppe 2:
„400 Menschen
sterben zu 100%.“

Wofür entscheiden Sie sich?

„Es werden 600 Todesopfer erwartet.“

Gruppe 1:
„200 Menschen
überleben zu 100%.“



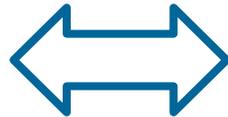
Gruppe 2:
„400 Menschen
sterben zu 100%.“

Beide Programme hat das gleiche Ergebnis!

Wofür entscheiden Sie sich?

„Es werden 600 Todesopfer erwartet.“

Gruppe 1:
„200 Menschen
überleben zu 100%.“



Gruppe 2:
„400 Menschen
sterben zu 100%.“

Beide Programme hat das gleiche Ergebnis!

Aber je nach Formulierung wird der Fokus eher auf den Gewinn oder den Verlust gelegt.

Was hat das mit Depression zu tun?

- In depressiven Phasen ist die Angst vor **Verlusten** sehr präsent.



Was hat das mit Depression zu tun?

- In depressiven Phasen ist die Angst vor **Verlusten** sehr präsent.
- Zusätzlich beeinflusst die „negative Einfärbung“ des Denkens unsere Sicht der Dinge und erhöht die Wahrscheinlichkeit für ungünstige Entscheidungen oder Bewertungen.



Was hat das mit Depression zu tun?

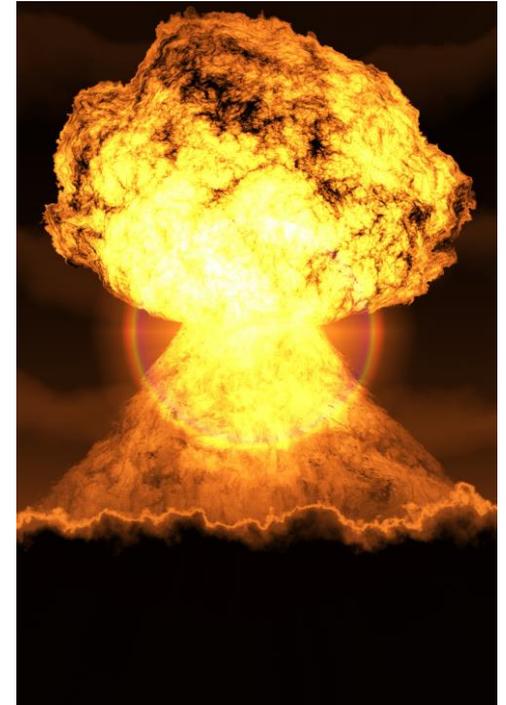
- In depressiven Phasen ist die Angst vor **Verlusten** sehr präsent.
- Zusätzlich beeinflusst die „negative Einfärbung“ des Denkens unsere Sicht der Dinge und erhöht die Wahrscheinlichkeit für ungünstige Entscheidungen oder Bewertungen.



Daher: Keine wichtigen Entscheidungen in der Krise treffen!

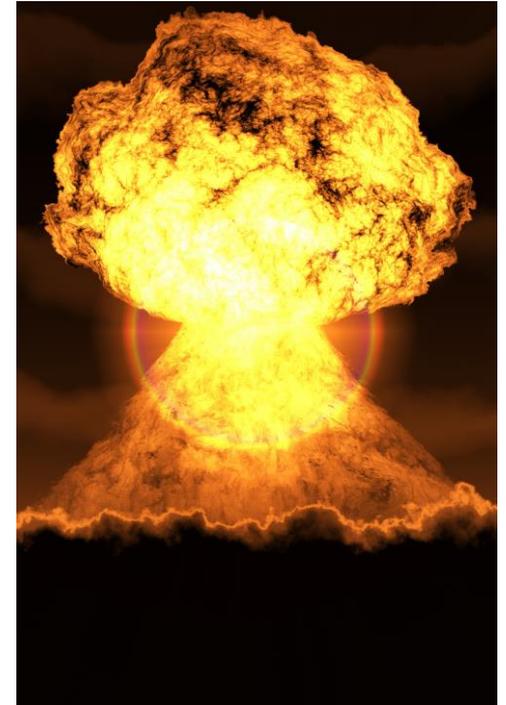
Was kann helfen in Zeiten der Krise?

- Aufmerksam sein, ob selbstschädigendes Verhalten auftritt (Alkohol, Drogen, Sozialer Rückzug, Suizidgedanken).



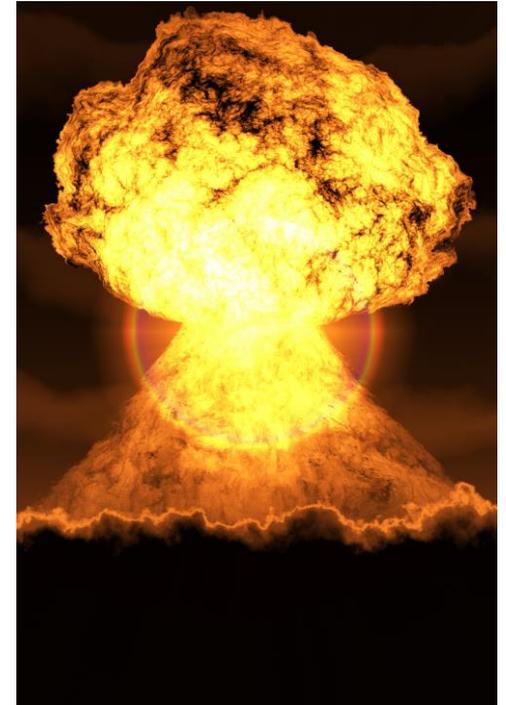
Was kann helfen in Zeiten der Krise?

- Aufmerksam sein, ob selbstschädigendes Verhalten auftritt (Alkohol, Drogen, Sozialer Rückzug, Suizidgedanken).
- Soziales Netzwerk bewusst aktivieren und um Unterstützung bitten.



Was kann helfen in Zeiten der Krise?

- Aufmerksam sein, ob selbstschädigendes Verhalten auftritt (Alkohol, Drogen, Sozialer Rückzug, Suizidgedanken).
- Soziales Netzwerk bewusst aktivieren und um Unterstützung bitten.
- Erarbeiteten „Notfallplan“ lesen: Was hat mir in früheren Krisen geholfen? Was sind Ressourcen, die mir aus der Hilflosigkeit helfen können?



Was kann helfen in Zeiten der Krise?

- Kontakt zu professionellen Helfern aufnehmen (Therapeut, Arzt, Klinik).

Was kann helfen in Zeiten der Krise?

- Kontakt zu professionellen Helfern aufnehmen (Therapeut, Arzt, Klinik).
- Ein Foto der wichtigsten Angehörigen im Portemonnaie.

Was kann helfen in Zeiten der Krise?

- „Grüne Karte“: Warum ich Krisen überstehen möchte (Erinnerungskarte).

☺ Warum möchte ich Krisen überstehen?	Fragen für die „Erinnerungskarte“
1.	1. Was möchte ich nicht verpassen? 2. Wer wäre froh, wenn ich die Krise meistere?
2.	3. Was will ich mal erleben / sehen? 4. Wo würde ich fehlen?
3.	
4.	<i>[Antworten auf Rückseite eintragen]</i>

Was kann helfen in Zeiten der Krise?

- „Grüne Karte“: Warum ich Krisen überstehen möchte (Erinnerungskarte).
- „Rote Karte“: Wen ich in der Krise kontaktieren kann (Notfallkarte).

☺ Warum möchte ich Krisen überstehen?	Fragen für die „Erinnerungskarte“	 Krise – An wen kann ich mich wenden?	
1.	1. Was möchte ich nicht verpassen?	Freunde/Verwandte	☺ <i>Erinnere</i>
2.	2. Wer wäre froh, wenn ich die Krise meistere?	Therapeut/Betreuer/Arzt	☺ <i>Erinnere</i>
3.	3. Was will ich mal erleben / sehen?	Telefonseelsorge/ Beratungsstelle	☺ <i>Erinnere</i>
4.	4. Wo würde ich fehlen?	Einrichtungen meines Vertrauens	☺ <i>Erinnere</i>
<i>[Antworten auf Rückseite eintragen]</i>			



Warum möchte ich Krisen überstehen?

1. Was möchte ich nicht verpassen? z.B. Geburtstag bester Freund, Abstieg vom FC Bayern, neue CD von Lieblingskünstler,...



Warum möchte ich Krisen überstehen?

1. Was möchte ich nicht verpassen? z.B. Geburtstag bester Freund, Abstieg vom FC Bayern, neue CD von Lieblingskünstler,...
2. Wer wäre froh, wenn ich die Krise meistere? z.B. Partner/in, Haustier, Kollegen,...



Warum möchte ich Krisen überstehen?

1. Was möchte ich nicht verpassen? z.B. Geburtstag bester Freund, Abstieg vom FC Bayern, neue CD von Lieblingskünstler,...
2. Wer wäre froh, wenn ich die Krise meistere? z.B. Partner/in, Haustier, Kollegen,...
3. Was will ich mal erleben oder sehen? z.B. New York besuchen, Nähkurs machen, ...



Warum möchte ich Krisen überstehen?

1. Was möchte ich nicht verpassen? z.B. Geburtstag bester Freund, Abstieg vom FC Bayern, neue CD von Lieblingskünstler,...
2. Wer wäre froh, wenn ich die Krise meistere? z.B. Partner/in, Haustier, Kollegen,...
3. Was will ich mal erleben oder sehen? z.B. New York besuchen, Nähkurs machen,...
4. Wo würde ich fehlen? z.B. im Ruderverein, im Büro, beim Kirchenfest,...



Lernziele

- In der Depression fällt es Menschen oft schwer, Lösungen zu sehen. Sie fühlen sich ausgeliefert und hilflos, geben auf (Beispiel: Hundeexperiment).



Lernziele

- In der Depression fällt es Menschen oft schwer, Lösungen zu sehen. Sie fühlen sich ausgeliefert und hilflos, geben auf (Beispiel: Hundexperiment).
- Selbstschädigendes Verhalten (z.B. Substanzkonsum, Rückzug, Suizidgedanken) mit seinen „leeren Versprechungen“ geht oft kurzfristig mit einem Gefühl von Kontrolle einher.



Lernziele

- In der Depression fällt es Menschen oft schwer, Lösungen zu sehen. Sie fühlen sich ausgeliefert und hilflos, geben auf (Beispiel: Hundexperiment).
- Selbstschädigendes Verhalten (z.B. Substanzkonsum, Rückzug, Suizidgedanken) mit seinen „leeren Versprechungen“ geht oft kurzfristig mit einem Gefühl von Kontrolle einher.
- Langfristig bleibt aber die Hilflosigkeit und das Leiden hält an.



Lernziele

- Daher ist es wichtig, auf selbstschädigendes Verhalten zu verzichten und nach Lösungen zu suchen. Das reduziert die Hilflosigkeit.



Lernziele

- Daher ist es wichtig, auf selbstschädigendes Verhalten zu verzichten und nach Lösungen zu suchen. Das reduziert die Hilflosigkeit.
- In der Depression schauen wir oft nur auf die Verluste. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit für ungünstige Entscheidungen.



Lernziele

- Daher ist es wichtig, auf selbstschädigendes Verhalten zu verzichten und nach Lösungen zu suchen. Das reduziert die Hilflosigkeit.
- In der Depression schauen wir oft nur auf die Verluste. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit für ungünstige Entscheidungen.
- Wichtig in Krisensituationen: Hilfe suchen!

Vielen Dank!

