

Erlernte Hilflosigkeit

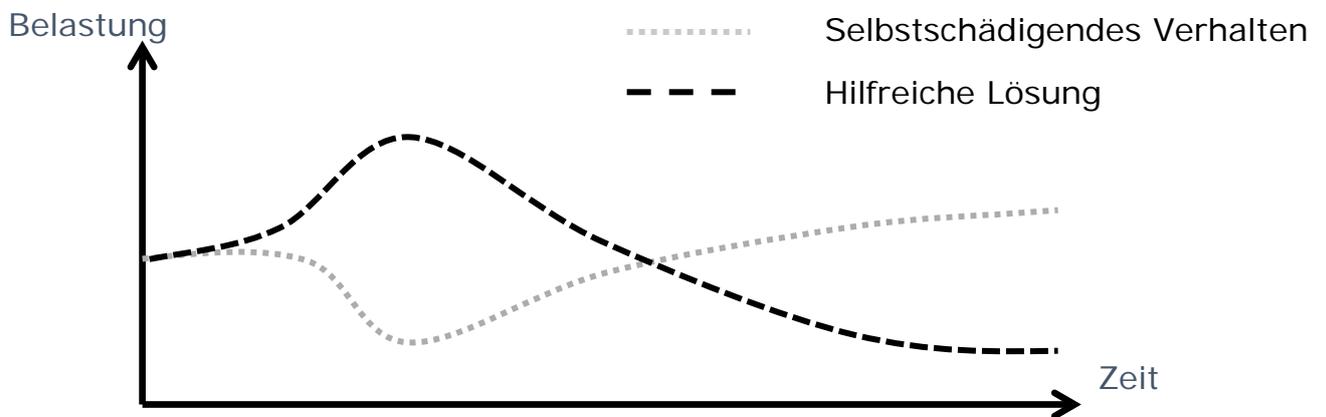
- ▶ In einem berühmten, ethisch fragwürdigen, Experiment bekamen Hunde Stromschläge gegen die sie machtlos waren. Setzte man diese Hunde später in einen Käfig in dem sie den Stromschlägen hätten entfliehen können, verhielten sie sich passiv (wie zuvor im Experiment erlernt) und versuchten nicht mehr sich zu retten. Dieses Verhalten wird auch als „erlernte Hilflosigkeit“ bezeichnet.
- ▶ Da das passive Verhalten der Hunde im Experiment stark an einige Symptome der Depression erinnert, verwenden Depressionstheorien das Konzept der „erlernten Hilflosigkeit“, um die Entstehung von Depression bei Menschen zu erklären.
- ▶ Auch viele Menschen mit Depressionen machen die Erfahrung, keine Kontrolle über ihr Leben zu haben (z.B. Schulden, Gewalterfahrungen, Trennungen, Jobverlust). Sie haben dann den Eindruck „nichts tun zu können“, akzeptieren die Lage und fühlen sich hilflos.
- ▶ Manchmal breitet sich das Gefühl von Hilflosigkeit auf ganz alltägliche Situationen aus. So berichten manche Menschen mit Depression z.B. sich überfordert oder hilflos zu fühlen, wenn sie aufstehen oder eine Mahlzeit zubereiten wollen.

Selbstschädigendes Verhalten

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

- Probleme ignorieren oder aus Scham verheimlichen
 - Aufgaben aufschieben
 - sich mit Substanzen betäuben (z. B. Alkohol, Drogen)
 - Inaktivität oder sozialer Rückzug
 - Gedanken an den Tod oder an Suizid
-
- ▶ Derart selbstschädigendes Verhalten verschafft oft kurzfristig Erleichterung, erhält das Problem und die damit einhergehende Hilflosigkeit aber langfristig aufrecht. Die Erleichterung ist also eine „leere Versprechung“!
 - ▶ Hilfreiche Lösungsansätze (z.B. das Problem angehen) führen kurzfristig manchmal zu einer erhöhten Belastung. Langfristig können so aber Probleme gelöst und die Hilflosigkeit beendet werden.

Diese Verläufe sind in der Abbildung noch mal dargestellt:



Beispiel

Herr B. hat vor einigen Monaten eine Mieterhöhung bekommen und ist nun nicht mehr in der Lage seinen Bankkredit abzuführen. Er versucht zu sparen wo es geht, doch er kommt immer ins finanzielle Minus, da seine laufenden Kosten zu hoch für die vereinbarte Rate sind. Er erhält einen Mahnbrief seiner Bank und denkt:

„Ich weiß nicht mehr was ich machen soll. Das wächst mir alles über den Kopf! Was soll ich nur tun? Wenn ich nicht bald zahle, kommt die Bank und nimmt mir alles weg, was ich besitze. Dann verliere ich sicher meine Wohnung und meinen Job. Am liebsten würde ich mich einfach verkriechen. Am besten treffe ich heute Abend meine Skatrunde nicht. Die fragen sonst nur, wie es mir geht und ich schäme mich zu sehr. Ich will auch niemandem zur Last fallen.“

Herr B. zieht sich aus seinem sozialen Umfeld zurück. Was würden Sie ihm als hilfreiche Unterstützung raten?

Überlegen Sie:

In welcher Situation hatten Sie zuletzt ein starkes Gefühl von Hilflosigkeit und wussten keinen Rat?

Welches selbstschädigende Verhalten haben Sie angewendet bzw. in Erwägung gezogen, um sich von der Hilflosigkeit abzulenken?

Welche hilfreichere Lösung gibt es in Ihrer Situation?

Wer oder was hat Sie in dieser Situation unterstützt bzw. könnte Sie zukünftig unterstützen, damit Sie die hilfreiche Lösung wählen?

Suizidgedanken

- ▶ Viele Menschen mit Depressionen kennen Suizidgedanken.
- ▶ Suizidgedanken sind ein wesentlicher Bestandteil von selbstschädigendem Verhalten und treten besonders in Krisensituationen verstärkt auf.
- ▶ Diese Art von Gedanken kann in Zeiten einer Krise entlastend erscheinen und sogar kurzfristig mit positiven Gefühlen einhergehen. Häufig nimmt das Auftreten dieser Gedanken daher zu (siehe oben) und im Endeffekt steigt die Belastung. Daher ist es wichtig, sich diese (selbstschädigenden) Gedanken nicht zu erlauben und sich eher mit hilfreichen Lösungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen.

Überlegen Sie sich z.B.: Was sind oder waren Gründe für Sie am Leben zu bleiben?

Ergänzen Sie die konkreten Informationen in den jeweiligen Bereichen:

○ Wichtige Menschen:

○ Verantwortung für (andere Menschen, Tiere):

○ Überzeugung (z.B. religiöse Gründe, Grundhaltung):

○ Konkrete Ziele (z.B. berufliche Qualifikation, Reise):

○ Erinnerung an bessere Zeiten (z.B. vor der Depression) und Überwindung von Krisen und Problemen:

○ Sonstiges:

Soziales Netzwerk

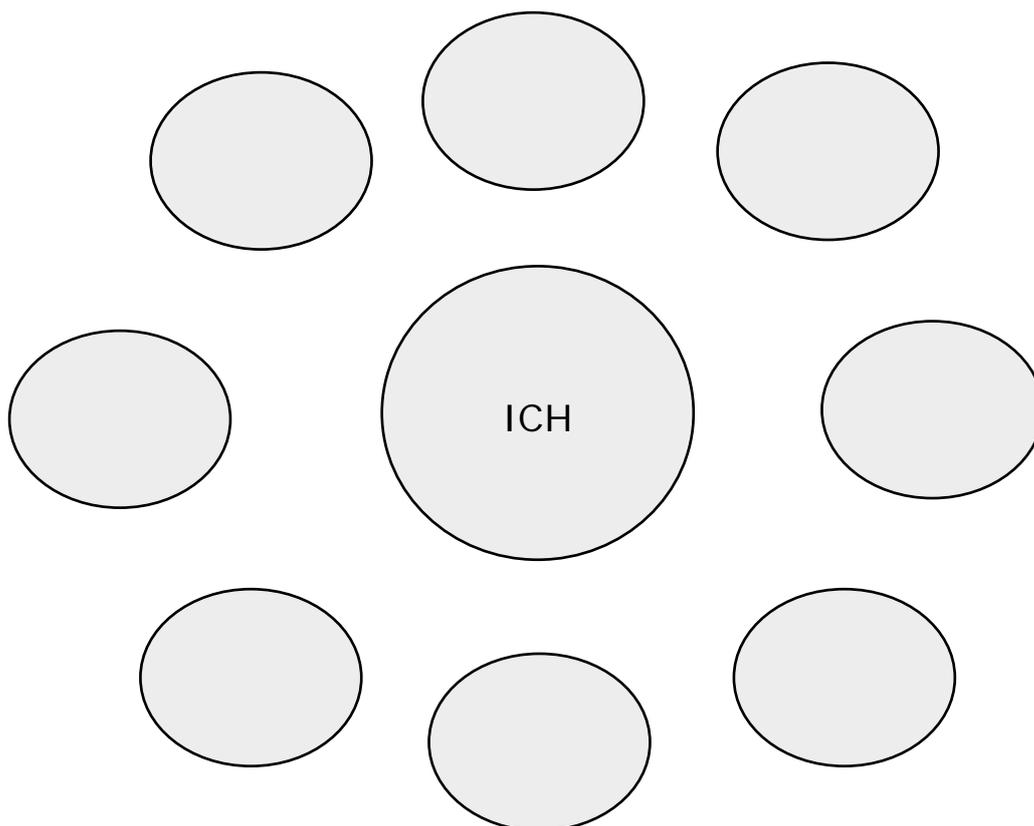
- ▶ Jeder Suizid hinterlässt 6 - 23 direkt Betroffene.
- ▶ Oftmals entstehen starke, oft lebenslange Belastungen bei *bekannt*en und *unbekannt*en Personen (z.B. Sanitätern).
- ▶ Denken Sie an die Abbildung mit den sozialen Netzwerken: Jeder Mensch den Sie kennen, hat ebenfalls ein soziales Netzwerk. Somit vergrößert sich Ihr

Netzwerk mit jedem Beteiligten nochmal deutlich. Alle diese Menschen wären von einem Suizid betroffen.

- Ihr soziales Netzwerk beinhaltet neben Ihnen nahe stehenden Menschen (z.B. Familie, Freunde, Therapeuten, Mitpatienten) auch Menschen, die Sie nicht so gut kennen. Dies sind z.B. Arbeitskollegen, entfernte Bekannte, frühere Schulfreunde.

Fazit: Im Falle eines Suizides ist das Leiden ist nicht vorbei, sondern es setzt sich in anderen Personen fort (Trauer, Hilfslosigkeit, Schuldgefühle etc.)

Tragen Sie Ihr soziales Netzwerk in die Abbildung ein. Mit welchen Personen kommen Sie im Alltag täglich in Kontakt? Sei es beim Einkaufen, beim Frisör, im Park oder sogar in dem Haus, in dem Sie wohnen.



Versuchen Sie Ihr soziales Netzwerk stabiler zu machen. Zu wem möchten Sie (wieder) Kontakt aufbauen? Oder den Kontakt verstärken?

Was möchten Sie wann dafür konkret tun?

Was? _____

Wann? _____

Hinderliche Gedanken

Welche Gedanken verhindern, dass man über Suizidgedanken spricht und sich Unterstützung sucht?

- ▶ „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.“
- ▶ „Da ist niemand mit dem ich sprechen kann!“

Stimmen diese Aussagen?

- ▶ „Ich schäme mich zu sehr für meine Gedanken und befürchte, diese werden mehr, wenn ich darüber spreche.“ *Nein, sie werden nicht mehr!*
- ▶ „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.*
- ▶ „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.*
- ▶ „Da ist niemand mit dem ich sprechen kann!“ *Laut Analysen digitaler Netzwerke kennen wir über 3-4 Ecken jeden Menschen! Sie könnten also zu jedem Menschen der Welt Kontakt aufbauen und etwas dafür tun, sich nicht allein zu fühlen! (Denken Sie an die Übung im Training zum Dalai Lama)*

Entscheidungen in der Krise

- ▶ Entscheidungen in Krisenzeiten sind nicht verlässlich!
Zum Beispiel werden 80 – 90 % der Suizidversuche nicht wiederholt und 85% Prozent der Betroffenen sind unmittelbar nach einem Suizidversuch froh, überlebt zu haben.
- ▶ Zusätzlich ist in depressiven Phasen die Angst vor Verlusten sehr präsent (erinnern Sie sich an die Übung zur Seuchenbekämpfung im Training).
- ▶ 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).
- ▶ Soziales Netzwerk bewusst aktivieren und um Unterstützung bitten.
- ▶ Erarbeiteten „Notfallplan“ lesen (siehe nächste Seite).
- ▶ Kontakt zu professionellen Helfern aufnehmen (Therapeut, Arzt, Klinik).
- ▶ Ein Foto der wichtigsten Personen (Angehörige, Freunde) im Portemonnaie haben und diese Menschen um Unterstützung bitten.
- ▶ Die „Grüne Karte“ (Erinnerungskarte) und „Rote Karte (Notfallkarte) lesen und bei sich führen.

Nehmen Sie sich jetzt die Zeit und füllen Sie die grüne und rote Karte aus, die Sie in der Gruppe erhalten haben. Bewahren Sie die Karten an einen Ort auf, wo Sie jederzeit darauf zugreifen können (z.B. Portemonnaie)!

Erstellen Sie einen persönlichen Notfallplan und beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Was sind Frühwarnsymptome, die mir zeigen, dass ich in eine Krise komme? (Kreuzen Sie die Punkte an, die auf Sie zutreffen)

- Ich ziehe mich lieber in die eigenen vier Wände zurück, als mit anderen etwas zu unternehmen.
- Ich bin schweigsamer als sonst.
- Ich bin eher schüchtern und unsicher gegenüber anderen geworden. Ich kann Gesichtsausdrücke anderer schlechter einschätzen und habe Schwierigkeiten einzuschätzen, was in ihnen vorgeht.
- Ich habe mich über Wochen eher niedergeschlagen, traurig oder verzweifelt gefühlt.
- Ich schlafe schlechter als gewöhnlich und mein Appetit hat sich merklich verändert.
- Meine Bewegungen, Denken und Sprache sind merklich langsamer geworden.
- Ich verspüre wenig Interesse an Schule/Ausbildung/Arbeit sowie Freizeitunternehmungen und kann mich nicht aufraffen, daran teilzunehmen.
- Ich achte weniger als früher auf meine persönlichen Bedürfnisse (z.B. Gesundheit, Ernährung, Körperhygiene, Kleidung, Ordnung in der eigenen Wohnung).
- Ich bin häufig nervös, unruhig oder angespannt.
- Ich habe im Vergleich zu früher häufiger Streit mit Angehörigen, Freunden oder anderen Personen.

Kennen Sie noch weitere Symptome, die bei Ihnen auf den Beginn einer Krise hindeuten?

2. Was hat Ihnen in der letzten Krise geholfen?

3. Wer hat Sie in der letzten Krise unterstützt?

4. Was sind erste Hilfemaßnahmen, die ich möglichst früh nutzen möchte, um die Krise abzuwenden oder zu bewältigen?

- Ich verabrede mich, auch wenn ich eigentlich keine Lust habe.
- Ich nehme positive Aktivitäten wahr und plane diese täglich ein, z.B. _____
- Ich verlasse mindestens einmal am Tag das Haus.
- Ich versuche mich körperlich zu betätigen (z.B. längere Spaziergänge)
- Ich achte darauf, dass ich gesund und regelmäßig esse.
- Ich versuche ausreichend zu schlafen, aber nicht mich im Bett zu „verstecken“.
- Ich teile anderen Menschen mit, dass es mir schlechter geht.
- Ich achte auf das Auftreten von selbstschädigendem Verhalten (z.B. Alkohol- und Drogenkonsum, sozialer Rückzug, Suizidgedanken).
- Ich Sorge für Struktur in meinem Alltag und fertige einen Tages- bzw. Wochenplan an und halte diesen ein.
- Ich höre Gute-Laune-Lieder.
- Ich nehme Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf.
- Ich lese meine Unterlagen aus der Therapie.

Kennen Sie noch weitere Maßnahmen, die Ihnen helfen eine Krise abzuwenden oder möglichst früh zu bearbeiten?

5. Welche professionelle Hilfe möchte ich möglichst früh aufsuchen? Kreuzen Sie an und ergänzen Sie die entsprechenden Kontakte:

Ich kontaktiere meine ambulanten Behandler (Psychiater, Therapeut, Hausarzt):

Ich suche eine Beratungsstelle auf (z.B. Psychosozialer Dienst, Sozialarbeiter):

Ich melde mich bei einer Selbsthilfegruppe:

Übersicht

Zusammenfassung der Lernziele

- In der Depression fällt es Menschen oft schwer, Lösungen zu sehen. Sie fühlen sich ausgeliefert und hilflos (Beispiel: Hundeexperiment).
- 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.
- Daher ist es wichtig, auf selbstschädigendes Verhalten zu verzichten und nach Lösungen zu suchen.
- In der Depression schauen wir oft nur auf die Verluste. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit für ungünstige Entscheidungen.
- Wichtig in Krisensituationen: Hilfe suchen!

Notizen

Raum für offene Fragen, Probleme die aufgetaucht sind oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

Andere Notizen:
