***Umgang mit Depressionen als Patient***

**Sprechen Sie drüber - aber nicht mit jedem**

**Depressive geraten schnell in einen Teufelskreis: Die Angst vor Ausgrenzung treibt Betroffene immer tiefer in ihre Krankheit. Ein Ausweg: sich öffnen, dem Umfeld die eigene Situation erklären. Am Arbeitsplatz und auch in der Familie gibt es für diese Regel jedoch Ausnahmen.**

http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/depression-so-schuetzen-patienten-sich-vor-attacken-und-bekommen-hilfe-a-861980.html

## „Wie kann ich einer sich anbahnenden Depression begegnen?“

Sie kommen morgens fast nicht mehr aus dem Bett und würden am liebsten den ganzen Tag darin verbringen? Auch die kleinsten täglichen Aufgaben türmen sich zu unüberwindbaren Bergen? Sie fühlen sich wertlos und schuld an allem, was nicht gut gelaufen ist? Ihre Gedanken kreisen um Ihren Tod und wie Sie ihn schnellstens herbeiführen können?  
Dann ist es höchste Zeit zu handeln.  
Sofern Sie es noch vermögen, nehmen Sie Kontakt zu Ihrem behandelnden Arzt auf, andernfalls bitten Sie Ihr Umfeld, das für Sie zu tun. Psychotherapeutische Maßnahmen können Ihnen helfen, mit den Symptomen der Depression umzugehen. Ihr Arzt wird wahrscheinlich versuchen, ein geeignetes Antidepressivum für Sie zu finden und im Extremfall einen vorübergehenden Klinikaufenthalt zu veranlassen, um Sie vor sich selbst zu schützen. Beachten Sie, dass es mitunter Wochen dauern kann, bis Antidepressiva anschlagen und das richtige Medikament nicht immer auf Anhieb gefunden wird.   
Setzen Sie sich ganz kleine Ziele, etwa trotz Widerwillen aufzustehen, zu duschen, die dringendsten Haushaltsarbeiten zu erledigen oder wichtige Briefe zu beantworten. Belohnen Sie sich, wenn Sie eine dieser Aufgaben erledigt haben, zum Beispiel mit einer Leckerei.  
Bitte bedenken Sie: Eine Depression, dieser schreckliche Zustand der völligen Empfindungslosigkeit, diese ständige Wiederkehr der schwärzesten aller dunklen Gedanken, diese absolute Abwesenheit von Lust, Energie und Antrieb, geht irgendwann zu Ende, auch wenn sich das im Moment überhaupt nicht so anfühlen mag. Halten Sie durch! Wenn Sie kapitulieren und den selbstzerstörerischen Gedanken nachgeben, verursachen Sie unendliches Leid bei Ihren Nächsten.

<https://dgbs.de/fuer-betroffene/umgang-depression/>

# DEPRESSION – SELBSTHILFE: WAS HILFT WIRKLICH?

Werwährend einer**Depression** nach **Selbsthilfe** sucht wird schnell mit allerlei Tipps und Methoden überhäuft, die zwar irgendwie Sinn machen, aber für einen Betroffenen nur schwer umzusetzen sind. „Sport treiben“ hilft zwar – das weiß jeder -, aber wer unter depressionsbedingter Antriebslosigkeit leidet und sich kaum zum Gang auf Arbeit motivieren kann, wird mit diesem Tipp nichts anfangen können. Ganz im Gegenteil können solche Tipps sogar das Gefühl verstärken „nicht mal das hinzukriegen“ oder „zu nichts zu gebrauchen“ zu sein. Deswegen möchte ich dir hier eine Liste mit **4 Tipps zur Selbsthilfe geben, die WIRKLICH bei Depression helfen.** Tipps, die deine Gehirnstruktur langfristig verändern können. Denn du hast lange genug gelitten. Es wird Zeit, dem schwarzen Schatten deiner Depression mit den richtigen Methoden zur Selbsthilfe entgegenzutreten.

## TIPPS ZUR SELBSTHILFE BEI DEPRESSION

 1. Erkenne an, dass du krank bist

Depression ist eine Krankheit. Sie ist zwar eine heilbare Krankheit, aber sie ist deswegen immer noch eine Krankheit. Was tust du, wenn du eine Grippe hast? Verlangst du dann Höchstleistungen von dir? Versuchst du, so „normal“ zu funktionieren, wie du es sonst auch tust? Eher nicht, oder? Du erkennst an, dass du krank bist und schaltest einen Gang herunter.

Du erkennst an, dass du gerade eben nicht fröhlich daher schaust.

Du erkennst an, dass dein Körper gerade weniger Kraft hat und meidest deswegen große körperliche Anstrengungen, ohne dich dafür zu verurteilen.

Du erkennst an, dass du gerade nicht so konzentriert und leistungsstark bist, wie sonst auch.

Warum solltest du jetzt also Höchstleistungen von dir erwarten, wenn du depressiv bist? Dein Gehirn ist erkrankt und ist deswegen nicht so leistungsfähig, wie sonst.

#### 2. Sprich mit dir selbst und erlaube dir, so zu sein, wie du jetzt bist

Wahrscheinlich redest du nicht sehr positiv über dich. Vielleicht sagst du dir oft Dinge wie:

„Ich kriege wirklich nichts auf die Reihe.“

„Ich bin so nutzlos.“

„Wahrscheinlich bin ich einfach nicht dazu bestimmt, jemals richtig glücklich zu sein.“

Das sind typische Sätze von Betroffenen, die unter einer Depression leiden und sie können sehr fatal sein. Denn es ist eine Sache, wenn dich Andere kritisieren und beschimpfen, aber wenn **du selbst** so mit dir redest, dann zerstörst du dir damit jeglichen Mut für Veränderung und positive Gefühle.

Vielleicht redest du vor allem **abwertend** über dich, da du gerne anders sein möchtest. Du möchtest vielleicht gerne stärker, attraktiver, glücklicher, erfolgreicher, durchsetzungsfähiger oder selbstbewusster sein. Doch das Problem ist hier etwas, das man im englischen „Where focus goes, energy flows“ nennt. Das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, verstärkst du in seiner Wirkung. Je mehr du dich selbst verurteilst, desto mehr wirst du finden, was du verurteilen kannst. Je mehr du dich selbst abwertest, desto mehr Beispiele wirst du für deine vermeintliche Wertlosigkeit finden.

Ich halte nicht viel von positiven Affirmationen, wie „Ich bin super stark, glücklich und fühle mich rundum wohl!“. Denn diese Aussage ist in depressiven Episoden schlichtweg eine Lüge. Wer sich selbst oder Andere belügt, kann nie glücklich werden. Der wird sich in seiner eigenen Haut nie wohl fühlen.

Akzeptiere stattdessen wie es dir geht. Sage dir deswegen laut und deutlich (nicht nur in Gedanken) selbst:

„Ja, ich habe schon wieder einen Fehler gemacht. Das ist in Ordnung. Jeder macht Fehler.“

„Ja, ich fühle mich gerade schwach und wertlos. Das ist in Ordnung, denn das ist nur ein GEFÜHL. Keine Tatsache. Ich erlaube mir, dieses Gefühl zu fühlen.“

„Ja, ich habe gerade sehr sensibel auf diesen Kommentar meines Kollegen reagiert. Das ist in Ordnung, denn anscheinend hat er da einen wunden Punkt in mir getroffen. Ich bin deswegen nicht nutzlos oder weniger wert.“

„Ja, ich habe gerade große Schwierigkeiten, mich selbst zu motivieren. Das ist in Ordnung, denn ich bin liebenswert, so wie ich bin. Ich erlaube mir, etwas langsamer und unkonzentrierter zu sein, auch wenn ich dann nicht so leistungsstark und produktiv bin, wie das Andere von mir erwarten. Es ist MEIN Leben und ich darf es in meiner EIGENEN Geschwindigkeit leben.“

Annahme ist immer etwas Positives. Annahme ist immer etwas Gutes. Ich weiß durch meine eigene Depression natürlich, wie schwer Annahme sein kann. In diesem Artikel kratze ich auch nur an der Oberfläche. Wenn du noch Schwierigkeiten hast, dich selbst anzunehmen und zu lieben, so wie du bist, dann ist vielleicht das [Soforthilfeprogramm des Depressions-Coach](http://nie-mehr-depressiv.de/depressions-coach-soforthilfe/)etwas für dich. Dort findest du viele weitere Methoden zur Selbsthilfe bei Depression.

#### 3. Erlaube dir, Rückschläge zu haben

Eine Depression ist im übertragenen Sinne immer ein Weckruf deines Körpers, dass du dich wieder liebevoll mit dir selbst beschäftigen solltest. Dass du deinen Fokus auf Selbsthilfe legen solltest, anstatt weiterhin nur für dein Umfeld, deine Eltern, deinen Partner, deine Kinder und deinen Job zu funktionieren. Der Weckruf, der dich fragt:

**„Was willst DU eigentlich vom Leben?“**

Dazu gehört, dass du anfängst, deinen Körper wieder zu spüren, deine Gedanken zu beobachten und zu erkennen, wo du nicht das Leben lebst, das du eigentlich gerne leben würdest.

Aber trotz aller Bemühungen wirst du immer mal wieder Rückschläge haben. Die habe ich auch und das, obwohl ich meine Depression schon vor vielen Jahren überwunden habe. ABER ich kann jetzt mit diesen Rückschlägen umgehen. Ich habe gelernt, WAS diese Rückschläge auslöst, WARUM diese Auslöser mich herunterziehen und vor allem: WAS ICH TUN MUSS, um mich wieder besser fühlen.

Erwarte nicht von dir, dass du irgendwann perfekt bist. Erwarte nicht von dir, dass dein Leben irgendwann perfekt ist. Erwarte nicht von dir, dass du irgendwann so stark und selbstbewusst bist, dass dich nichts mehr herunterzieht. Erwarte nicht von dir, dass du irgendwann einfach nur glücklich und zufrieden sein wirst.

Das Leben ist ein ständiges Auf und Ab. Wenn es dein Ziel ist, bestimmten Leuten immer zu gefallen und irgendwann ständig glücklich zu sein, dann wirst du zwangsläufig scheitern, denn das ist nicht möglich. Erlaube dir, deine Rückschläge zu haben.

#### 4. Verlagere deinen Fokus von deinem Verstand weg und hinein in deinen Körper

Du kennst dieses Tief der Depression wahrscheinlich schon sehr gut. Manchmal fühlst du dich wie aus heiterem Himmel einfach schlecht, alles färbt sich grau, du wirst innerlich unruhig, weil du nicht weißt, was wirklich los ist und wie du dich endlich besser fühlen kannst.

In diesen Momenten hat mir (und tausenden anderen Betroffenen) folgendes geholfen:

Atme tief in dieses depressive Gefühl hinein. Stell dir vor, dass deine Atemluft ungehindert durch deinen Körper und hin zu diesem depressiven Gefühl strömt.

Dann atme tief aus und versuche, einen kleinen Teil der inneren Anspannung und des Schmerzes mit der Ausatmung loszulassen.

Tue das so lange, bis es dir besser geht. Das kann unter Umständen mehrere Minuten dauern. Werde nicht ungeduldig. Was sind schon ein paar Minuten bewussten Leidens im Gegensatz zu mehreren Stunden erdrückender innerer Leere?

###### Warum funktioniert das?

Jedes Gefühl zeigt sich im Körper. Alles, was du als „Gefühl“ wahrnimmst, nimmst du in deinem Körper wahr. Ein Kloß im Hals, eine Unruhe in den Beinen, ein Stechen in der Brust, ein Kribbeln im Bauch… jedes einzelne Gefühl findest du im Körper wieder. Deswegen hilft es in depressiven Episoden auch sehr wenig, sich darüber aufzuregen oder nach Lösungen für deine Probleme zu suchen. Denn dann bist du im KOPF gefangen, in deinem Verstand, in deinen Gedanken. Das eigentliche Gefühl steckt aber gerade in deinem Körper, deswegen hilft es, seinen Fokus genau dort hinein zu lenken.

**Selbsthilfe bei Depression** ist keine immer wirksame Wissenschaft. Kein goldener Schritt-für-Schritt-Plan. Bestimmte Methoden werden dir oft helfen, aber dann wird es Tage geben, an denen scheinbar nichts klappen will. Verzweifle nicht. Erlaube dir, diese Tage zu haben. Schalte einen Gang herunter und akzeptiere, dass du gerade nicht so leistungsfähig bist.

Dein Antrieb und deine Lebensfreude werden zurückkehren, wenn es dir besser geht. Dann können vielleicht auch folgende Methoden wieder helfen, deine Depression zu überwinden:

<http://nie-mehr-depressiv.de/wissen/depression-selbsthilfe-was-hilft-wirklich/>

# **Depressionen: Die Seele stärken**

**Mit Hilfe Ihres Therapeuten haben Sie vielleicht Lebensbereiche ausgemacht, in denen Sie Dinge verändern möchten, weil sie zur Entstehung Ihrer Krankheit beigetragen haben. Gehen Sie diese Punkte Schritt für Schritt an, nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor und seien nicht ungeduldig mit sich selbst**

Kein Mensch ändert sich über Nacht. Sie werden aber sehen, dass sich schon bald wieder ein Gefühl von Kompetenz für das eigene Leben einstellen wird. Das Lernen aus Krisensituationen, die Stärkung der Eigenmacht ist für jeden Menschen ein fortlaufender Prozess.

### Die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern

Eine weitere Möglichkeit, die eigene Seele zu stärken, ist es, als positiv empfundene, neue Fähigkeiten zu erlernen. Darauf zielen auch die zusätzlichen Therapien ab. Vielleicht wollten Sie schon immer gerne tanzen oder Malen lernen? Dann tun Sie es. Möglicherweise leben Sie Ihr Leben nach der [Depression](https://www.apotheken-umschau.de/Depression) anders als zuvor. Im besten Falle sind Sie sogar zufriedener als mit dem Leben vor der Erkrankung.

Gemeinsam mit Ihrem Therapeuten können Sie Methoden erarbeiten, mit denen Sie sich selbst aktiv helfen können, gesund zu bleiben. Achten Sie auf eventuelle Anzeichen einer erneuten depressiven Phase.

Reagieren Sie, indem Sie bewusst noch mehr Zeit für Dinge einplanen, die Sie persönlich als entlastend empfinden, beispielsweise regelmäßigen [Sport](https://www.apotheken-umschau.de/Sport) oder Treffen mit Freunden. Und gehen Sie rechtzeitig zum Arzt, um die erneute Depression möglichst früh behandeln zu lassen. Gehen Sie in eine "Selbsthilfegruppe für Depressive".

### "Frühwarnzeichen" erkennen

Insbesondere für Menschen, die an einer bipolaren Depression leiden, kann es Sinn machen, mit Hilfe eines Stimmungstagebuchs nach individuellen Auslösern und "Frühwarnzeichen" für depressive wie manische Stimmungen zu suchen, um geeignete Gegenstrategien für die Zukunft zu entwickeln. Da es in manischen Phasen vor allem darum geht, eine strukturierte Planung so weit als möglich aufrecht zu erhalten, ist auch das Erstellen von Wochenplänen, die den Tagesablauf umfassend beschreiben, eine nützliche Maßnahme, die den Erkrankten stabilisieren hilft.

Auch mit solchen "Hilfsmitteln" können Sie Ihren Heilungsprozess aktiv mitgestalten. Und haben so bei etwaigen erneuten Anzeichen von Depression oder Manie der Erkrankung etwas entgegenzusetzen. Gehen Sie außerdem in eine Selbsthilfegruppe für Depressive. Das unterstützt und begleitet Sie.

<https://www.apotheken-umschau.de/Depression/Depressionen-Die-Seele-staerken-32754_12.html>

Verschiedene Organisationen:

<http://www.sgad.ch/holen-sie-hilfe-2/weitere-organisationen/>

Hier könnten wir vielleicht auch noch kurz erforschen, wie sich das Umfeld gegenüber Depressiven verhalten soll und welche «Fehler» sie vermeiden sollten… Vielleicht können wir in unserer App dann wie etwas für den Patienten einbauen, wo er störendes verletzendes der Umwelt mitteilen kann, falls er ihnen nicht direkt begegnen will/kann…