

MIT DEPRESSIVEN MENSCHEN IN KONTAKT

Was ist hilfreich?

...in Kontakt?



Fallbeispiel «Niemand versteht mich»



Erlebnisse im Kontakt mit einer depressiven Person

- ❖ Schon einmal an den Rand der eigenen Kraft geraten?
- ❖ Schon einmal Zweifel gehabt, ob jemand nur in einem Stimmungstief ist, oder an einer Depression leidet?
- ❖ Schon einmal gedacht, dass Depressionen mit einem starken Glauben doch schnell verschwinden müssten?

Ziel: «Depressiven Menschen liebevoll und hilfreich begegnen»

- ❖ Verstehen, was bei einer Depression geschieht (Medizin)
- ❖ Klarer sehen, wo und wie Gottes Wirken an depressiven Menschen geschieht (Glaube)
- ❖ Erkennen, wie Gott durch die Nächstenliebe und den Dienst von Christen einem Depressiven begegnen kann (Seelsorgerliches Handeln)

Nächstenliebe und Dienst

Mt 25,35-40

«...ich war krank, und ihr habt mich besucht»

Röm 12,15

«...und weint mit den Weinenden!»

Überblick

- ❖ Einsteigen
- ❖ Wissen aneignen
- ❖ Austauschen

Übung 1

Zu zweit bearbeiten.

- ❖ **1 min** Fallbeispiel für den Abend wählen. Evtl. Stichwortnotizen, warum und wie «Depression» ein Thema ist.
- ❖ **1 min** Dem Arbeitspartner das Fallbeispiel in einer Minute schildern.
- ❖ **1 min** Dem Arbeitspartner zuhören

Wie ist eine Depression einzuordnen?

- ❖ Erkrankung der Seele: «*Umfassendes Stimmungstief über längere Zeit*»
- ❖ Häufigkeit
- ❖ Abgrenzung von «depressiver Verstimmung»

Wie ist eine Depression einzuordnen?

«Eine Depression hat mit einem ‘Sich-Anstellen’ nichts zu tun. Das wäre, als ob du jemand nach einem Herzanfall einen Schlappschwanz nennst.»

Prof. R.S.Kahn, Universität Utrecht

Was sind Anzeichen von Depression?

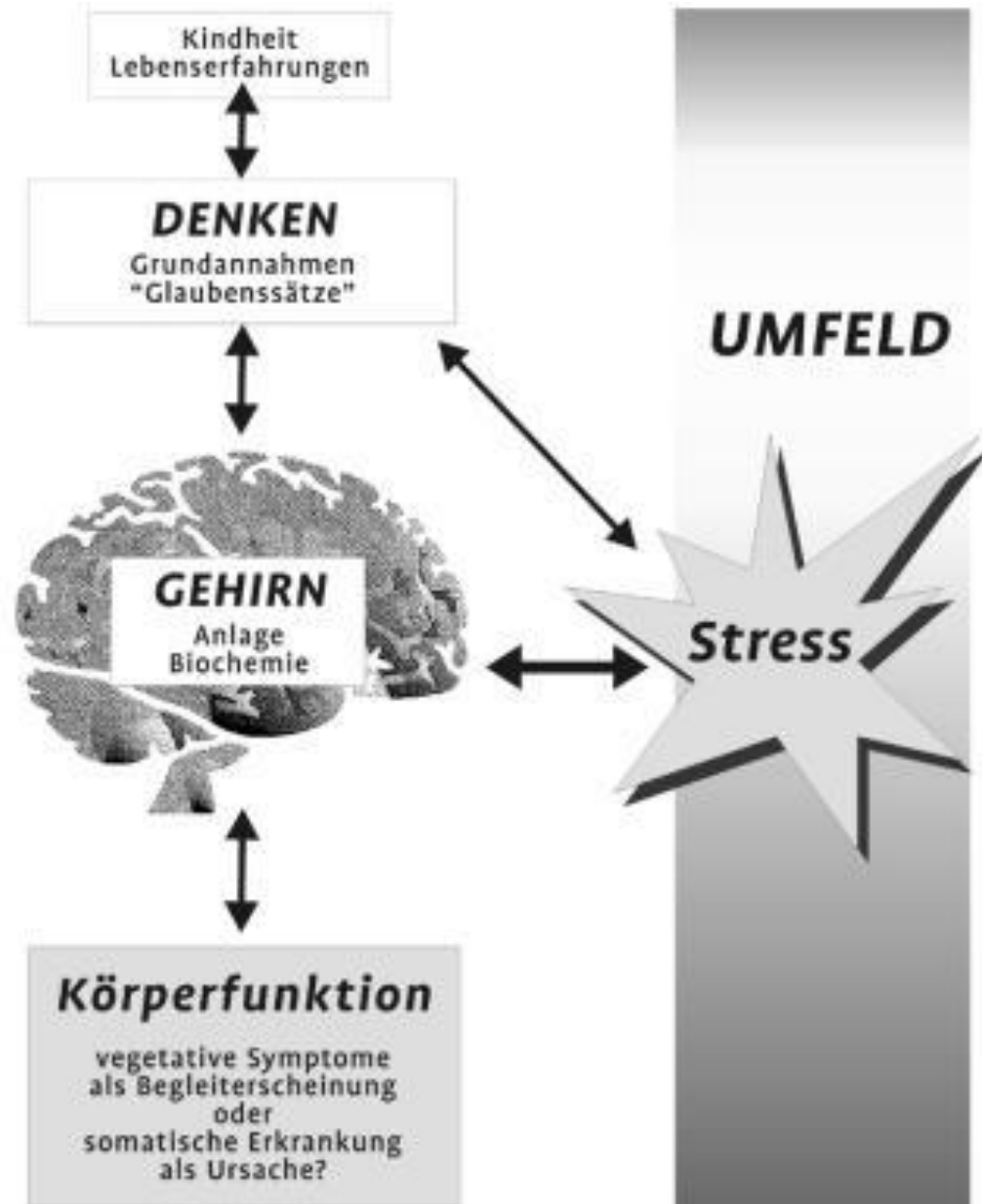
- ❖ Freudlosigkeit
- ❖ weniger Interessen
- ❖ weniger Initiative
- ❖ Vernachlässigung
- ❖ Erschöpfung
- ❖ mehr Schmerzempfinden
- ❖ Angst
- ❖ Nervosität
- ❖ innere Spannung
- ❖ Entscheidungsschwäche
- ❖ Schlafstörungen
- ❖ Druck auf der Brust
- ❖ Appetitlosigkeit
- ❖ sexuelle Lustlosigkeit
- ❖ Grübeln
- ❖ Sinnlosigkeitsgefühl
- ❖ sich lebendig "tot" fühlen

Übung 2

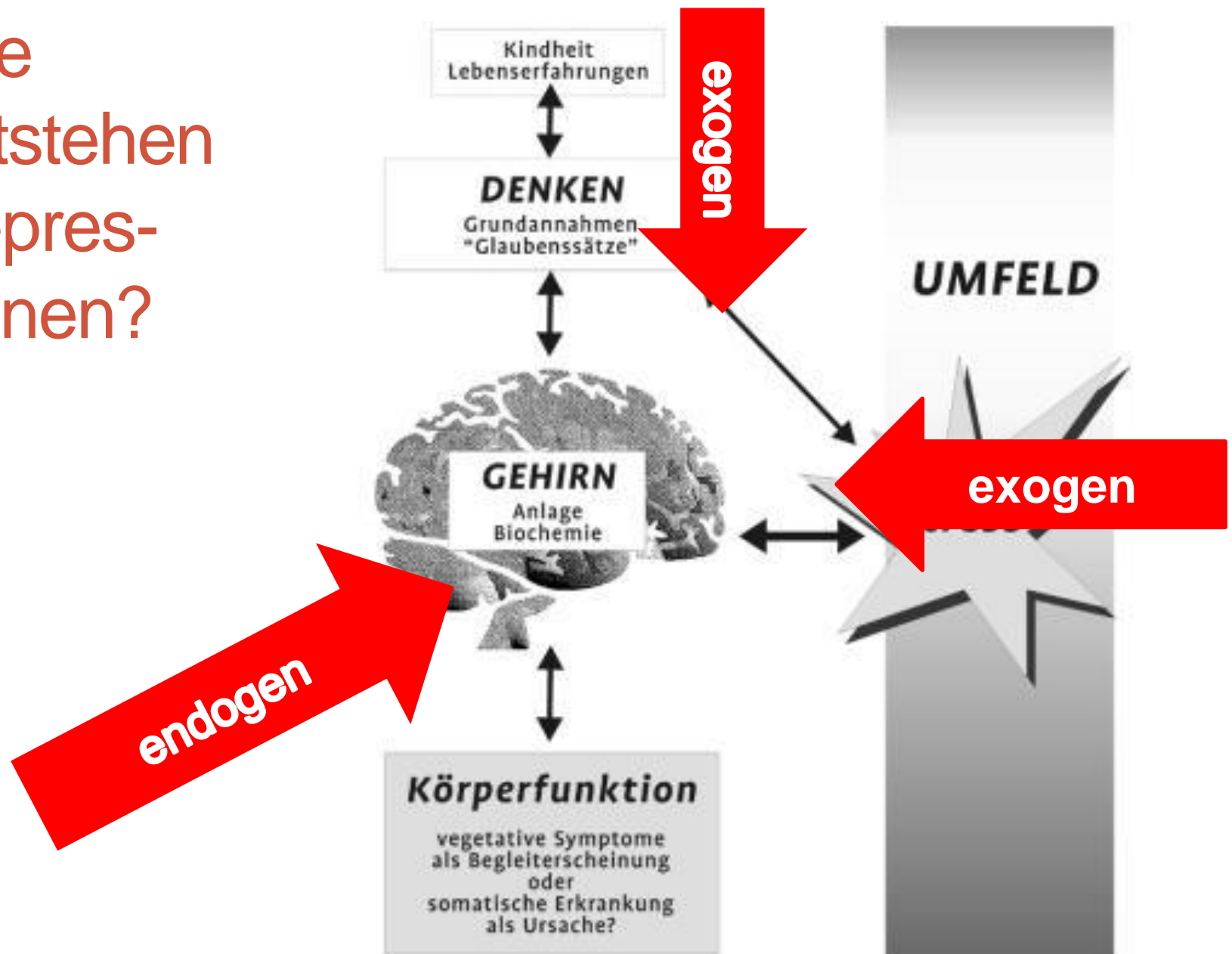
Zu zweit bearbeiten.

- ❖ **1 min** Welche Hinweise auf eine Depression gibt es in meinem Fallbeispiel?
- ❖ **2 min** gegenseitiger Austausch: Ergebnisse, Unsicherheiten, Fragen...

Wie entstehen Depres- sionen?



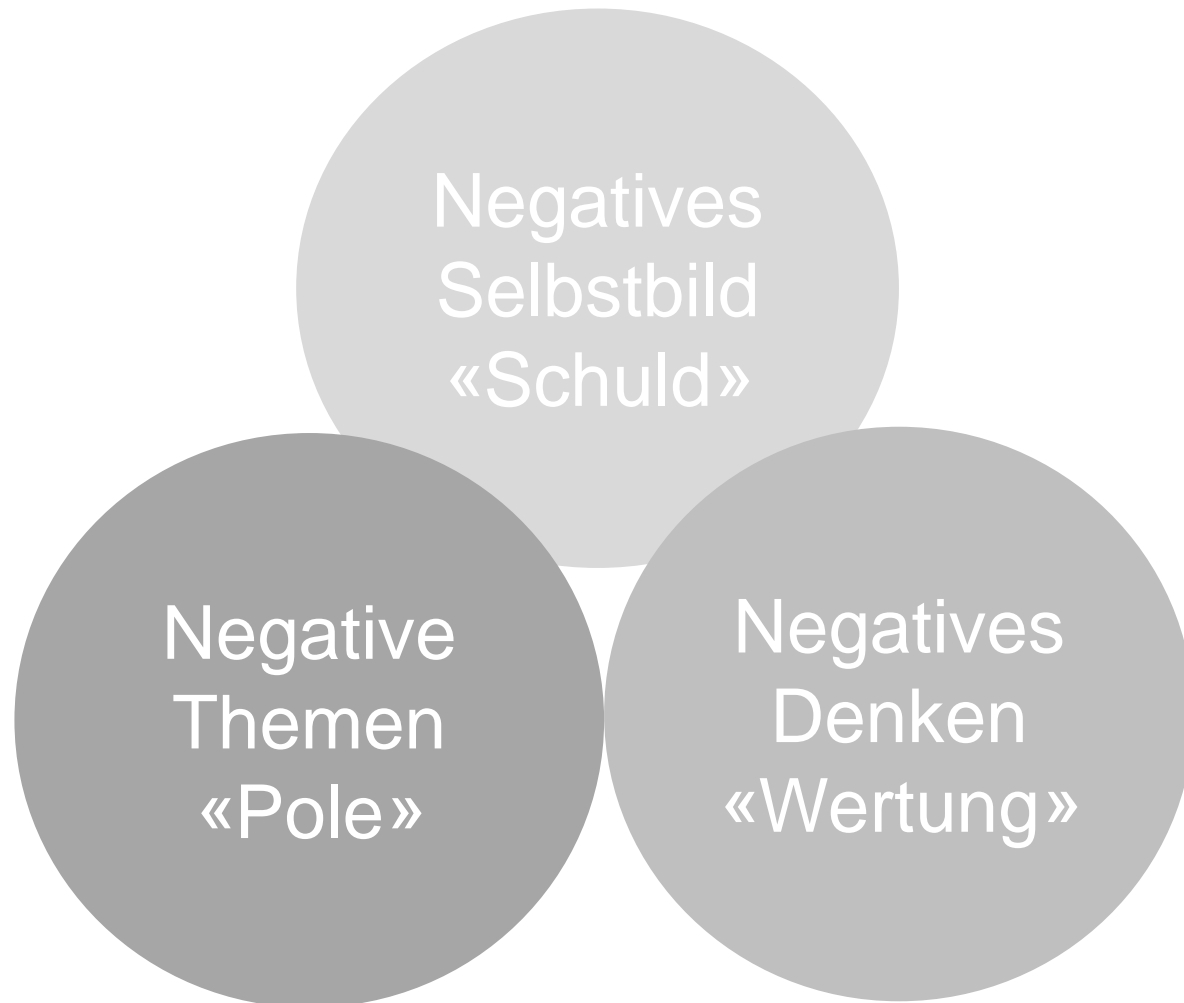
Wie entstehen Depressionen?



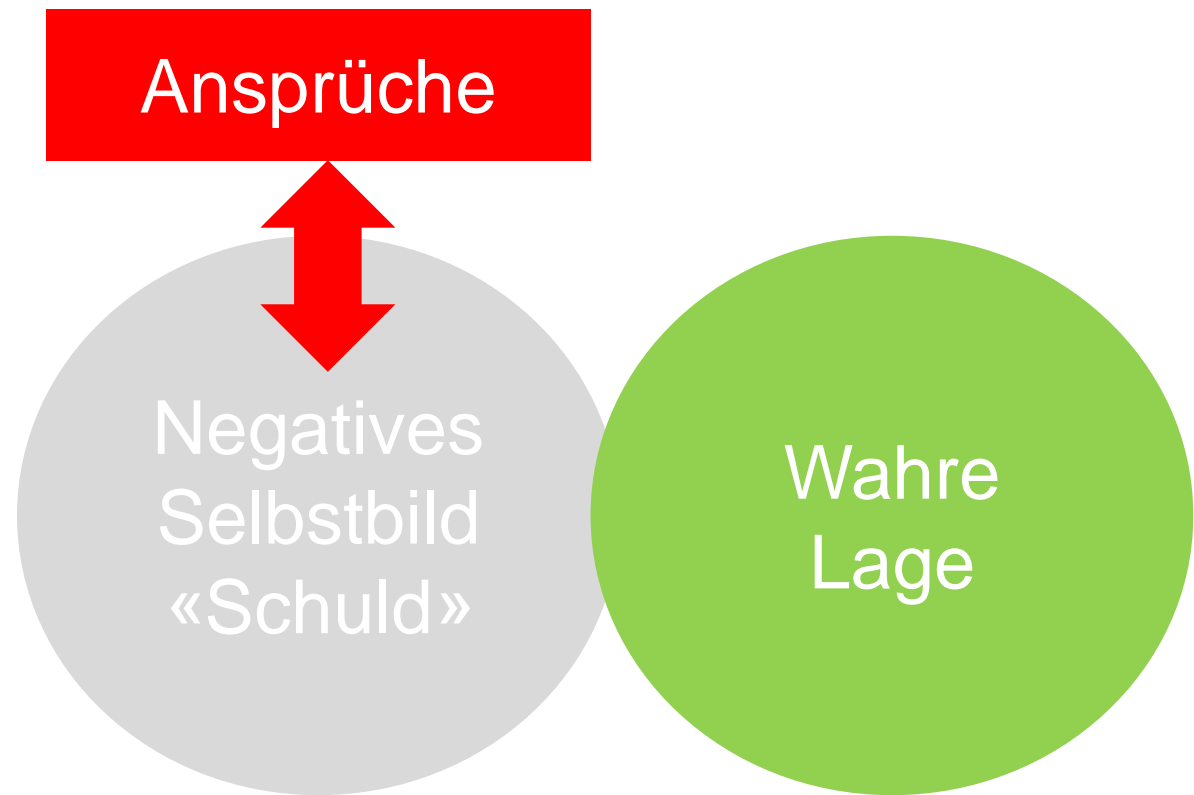
Wie
entstehen
Depres-
sionen?



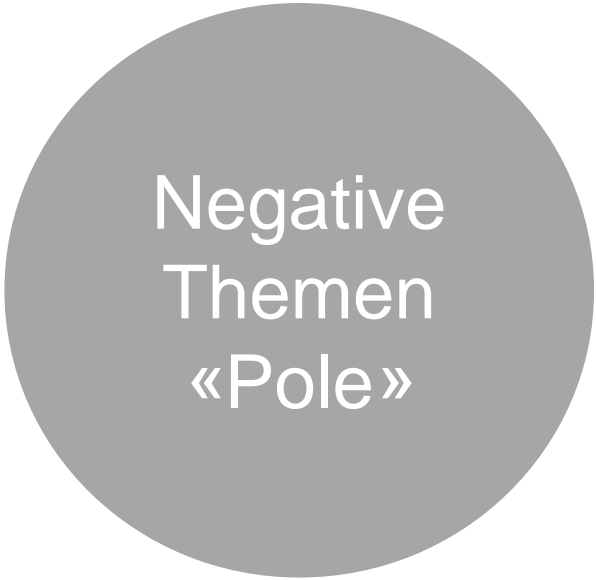
Was sind die Kernvorgänge in einer Depression?



Was sind die Kernvorgänge in einer Depression?



Was sind die Kernvorgänge in einer Depression?



Negative
Themen
«Pole»

Alle müssen mich akzeptieren, sonst kann ich nicht glücklich sein.

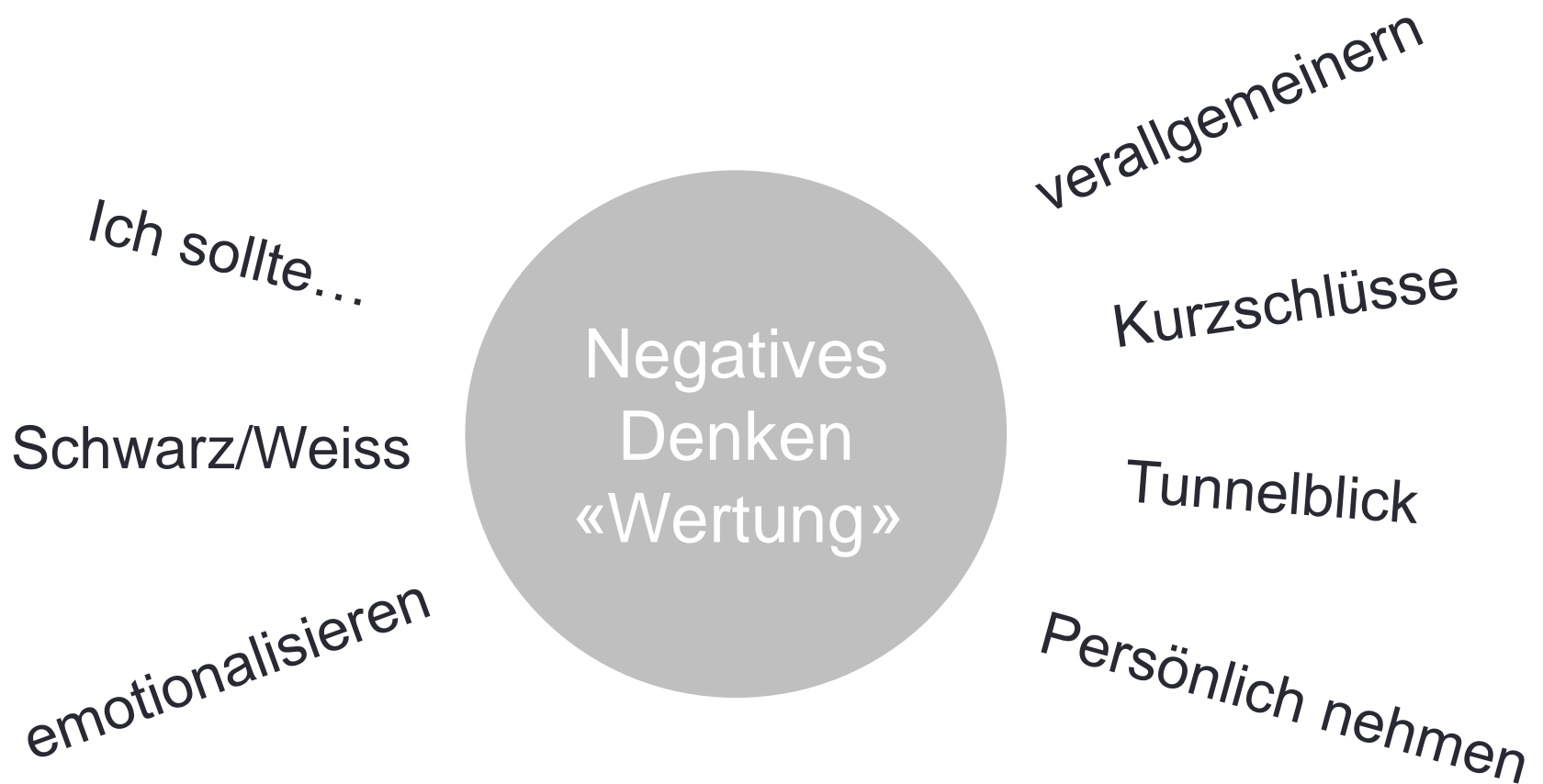
Ich kann nicht ohne meinen Partner leben.

Ich muss Erfolg haben, sonst kann ich keine Freude erleben.

Wenn jemand meine Meinung nicht teilt, mag er mich nicht.

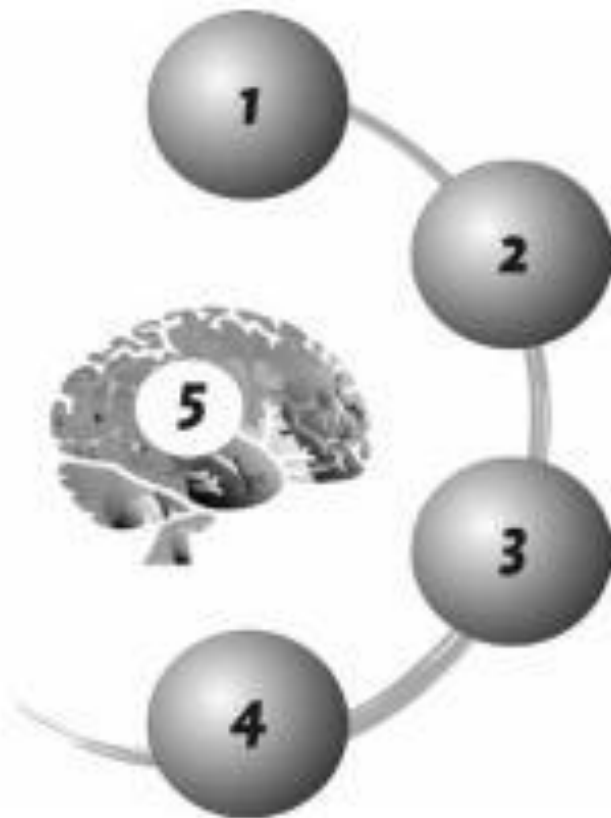
Wenn ich meine Gefühle nicht unter Kontrolle habe, beweist das, dass ich überschnappe.

Was sind die Kernvorgänge in einer Depression?



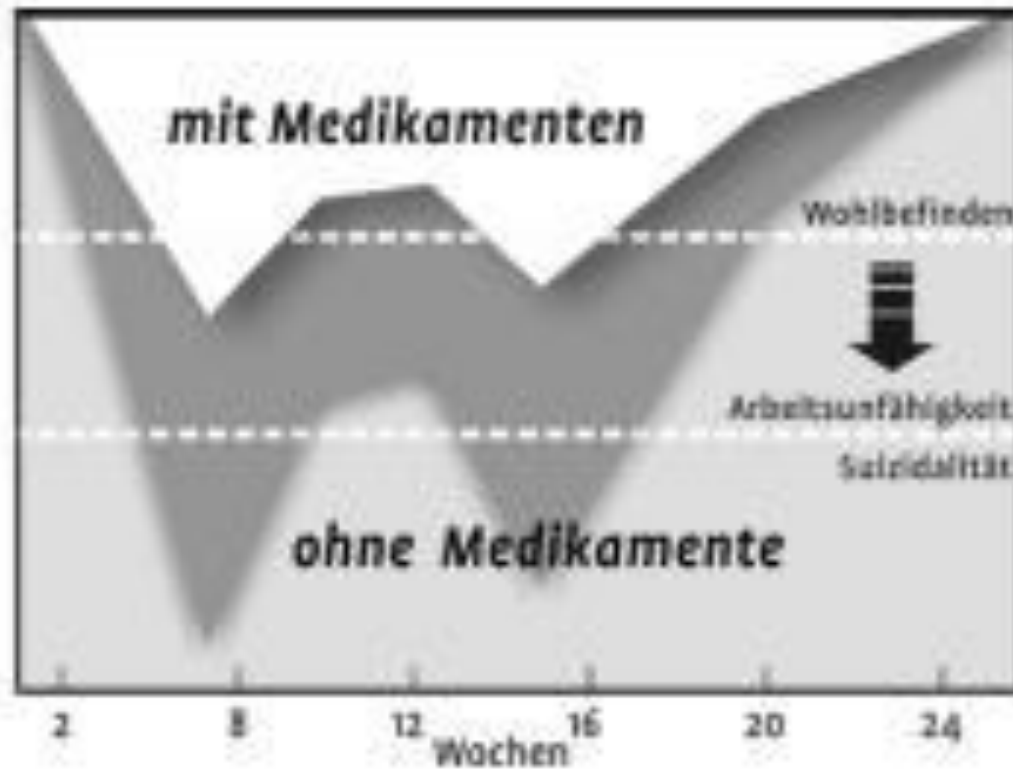
Was braucht es zur Heilung von einer Depression?

Seelengrippe



1. Gespräch
2. praktische Hilfe
3. Behandlung medizinischer Probleme
4. Aktivierung
5. Medikamente

Was bringen Medikamente?



Welcher Umgang mit Depressiven ist heilungsfördernd?

1. Bedingungslose Annahme
2. Zuhören
3. Hoffnung vermitteln
4. Behandlungsmöglichkeiten zeigen
5. Depressive Denkmuster aufzeigen
6. Depressive Wahnideen stehen lassen
7. Aktivitäten fördern
8. Mit Stimmungsschwankungen rechnen
9. Helfen beim Einhalten von Strukturen
10. Geduld haben

Übung 3

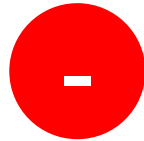
Zu zweit bearbeiten.

- ❖ **1 min** Welche nächste Schritt wäre in meinem Fallbeispiel dran?
- ❖ **2 min** gegenseitiger Austausch: Ergebnisse, Unsicherheiten, Fragen...

Was können Christen im Besonderen beitragen?

- ❖ Annehmende Liebe (Agape)
- ❖ Gemeinschaft leben
- ❖ Hoffnung haben
- ❖ Rechnen mit Gottes Eingreifen (Glauben)

Welche Rolle spielt der Glaube in einer Depression?



- ❖ Schuldgefühle sind unrealistisch verstärkt



- ❖ Glaubensvertiefung durch die Abhängigkeit von Gott
- ❖ Kraft aus dem Vertrauen auf Gott
- ❖ Ein gewisser Schutz vor Verzweiflung und Suizid

Wo gibt es 'Klippen' im Umgang mit Depressiven?

- ❖ Aufforderungen
- ❖ Empfehlungen
- ❖ Einreden
- ❖ Ratschläge
- ❖ Anzweifeln
- ❖ Zu starkes Eingehen
- ❖ Geistliche Überforderung

(Übung 4)

Zu zweit bearbeiten.

- ❖ **1 min** Welche dieser Klippen kenne ich aus Erfahrung schon?
- ❖ **2 min** gegenseitiger Austausch: Gründe, Denkmuster, Fragen...

Kann man Depressionen vorbeugen?

- ❖ Balance von Tragkraft/Traglast beachten, Erholung
- ❖ Beziehungen zu Mitmenschen pflegen, keine Isolation
- ❖ Gelassenheit üben
- ❖ Identität mit Gottes Gnade verknüpfen
- ❖ Rechtzeitig Hilfe suchen

Plenumsrunde

- ❖ **Bereits intuitiv etwas gelungen?**
- ❖ Aha-Erlebnis und besseres Verständnis?
- ❖ Neue Frage aufgeworfen?
- ❖ Eine Frage noch nicht beantwortet?
- ❖ Etwas Ermutigendes erlebt?

Plenumsrunde

- ❖ Bereits intuitiv etwas gelungen?
- ❖ **Aha-Erlebnis und besseres Verständnis?**
- ❖ Neue Frage aufgeworfen?
- ❖ Eine Frage noch nicht beantwortet?
- ❖ Etwas Ermutigendes erlebt?

Plenumsrunde

- ❖ Bereits intuitiv etwas gelungen?
- ❖ Aha-Erlebnis und besseres Verständnis?
- ❖ **Neue Frage aufgeworfen?**
- ❖ Eine Frage noch nicht beantwortet?
- ❖ Etwas Ermutigendes erlebt?

Plenumsrunde

- ❖ Bereits intuitiv etwas gelungen?
- ❖ Aha-Erlebnis und besseres Verständnis?
- ❖ Neue Frage aufgeworfen?
- ❖ **Eine Frage noch nicht beantwortet?**
- ❖ Etwas Ermutigendes erlebt?

Plenumsrunde

- ❖ Bereits intuitiv etwas gelungen?
- ❖ Aha-Erlebnis und besseres Verständnis?
- ❖ Neue Frage aufgeworfen?
- ❖ Eine Frage noch nicht beantwortet?
- ❖ **Etwas Ermutigendes erlebt?**

Nächste Lernabende



Die ersten Christen bildeten sich weiter...

Es heisst: „*Sie blieben beständig in der Lehre der Apostel*“ (Apg 2, 42). Etwas alltagspragmatischer formuliert es die amerikanische NIV-Bibel: „*Sie waren mit Hingabe dabei, um von den Aposteln zu lernen*“. Manchmal tut es ganz gut, den sprachlichen Staub von altbekannten Sätzen zu blasen. Da steckt Herausforderung drin. Gemeint ist nichts weniger als aktives Lernen.

Ich glaube nicht, dass wir heute auf solche Bildung im Christsein verzichten können. Breites Wissen, ein grosser Denkhorizont, Reflexion und Argumentation sind für alle ein Muss, die mit wachem Geist und authentisch als Christen in dieser Welt leben wollen.

Ja, es kostet Einsatz. Aber es lohnt sich. Man lernt grösser zu denken, klarer zu unterscheiden, überzeugter zu leben.

Das Kursmenü für den Herbst/Winter 2015 ist bereit. Viel Freude beim Durchsehen und Auswählen. Und: herzlich willkommen unter Gleichgesinnten, die dazulernen wollen.

Pfr. Samuel Rath

¹ New International Version. Bekannte englische Bibelübersetzung in zeitgemässer Sprache.

Streiten mit Respekt

Partnerschaft

Warum Auseinandersetzungen zu einer gesunden Beziehung gehören. Und wie es möglich wird, sich dabei nicht zu verletzen, sondern sogar die Beziehung zu stärken.

Montag, 17. Aug 2015, 20.00 Uhr



Ehekrise - Kann man irgendwie helfen?

Seelsorge

Meist ist eine Ehekrise schon recht ausgewachsen, wenn sie an die Öffentlichkeit gelangt. Welche Art von Hilfe können Freunde und Bekannte für die leidbetroffene Familie leisten?

Montag, 14. Sep 2015, 20.00 Uhr



Jan Hus: Wahrheit währt länger

Kirchengeschichte

1415 wurde auf dem Konstanzer Konzil ein tschechischer Kirchenlehrer zum Tod verurteilt. Eine Gelegenheit, über Macht und Wahrheit nachzudenken. Ein Thema, das immer noch aktuell ist.

Montag, 16. Nov 2015, 20.00 Uhr



Glaubenssache Wahrheit

Gesellschaft

Auseinandersetzungen um die Wahrheit sind in jeder Zeit nötig. Doch nicht immer finden sie unter fairen Voraussetzungen statt. Zum Beispiel, wenn Christen der Homophobie angeklagt werden...

Montag, 30. Nov 2015, 20.00 Uhr



Schwerpunkt Beziehungen/Ehe

Partnerschaft

Streiten mit Respekt

Warum Auseinandersetzungen zu einer gesunden Beziehung gehören. Und wie es möglich wird, sich dabei nicht zu verletzen, sondern sogar die Beziehung zu stärken.

Montag, 17. Aug 2015, 20.00 Uhr



Seelsorge

Ehekrise - Kann man irgendwie helfen?

Meist ist eine Ehekrise schon recht ausgewachsen, wenn sie an die Öffentlichkeit gelangt. Welche Art von Hilfe können Freunde und Bekannte für die leidbetroffene Familie leisten?

Montag, 14. Sep 2015, 20.00 Uhr



Weitere Themen

November 2015

- ❖ Jan Hus – Die Wahrheit währt länger
- ❖ Glaubenssache Wahrheit

Gebet und Sendung

- ❖ **2er-Gruppe:** gegenseitig für Liebe, Ideen und Kraft im Umgang mit dem «Fallbeispiel»
- ❖ **Alle:** Sendung & Segen

Mit Gottes Hilfe in Kontakt!



Links und Adressen

Viele der hier verarbeiteten Inhalte sind der sehr empfehlenswerten **Broschüre** entnommen:

http://www.seminare-ps.net/ipad/ipad_DEPRESSION_Samuel_Pfeifer.pdf Darin findest du sehr viel mehr Details und weitere Aspekte zur Hilfe in Depressionen.

Klinik Sonnenhalde. Psychiatrie und Psychotherapie - Gänshaldenweg 28 - CH-4125 Riehen - T+41 61 645 46 46 - F+41 61 645 46 00 - info@sonnenhalde
<http://www.sonnenhalde.ch/>

Klinik Stiftung für ganzheitliche Medizin SGM. Klinik SGM Langenthal - Weissensteinstrasse 30 - CH-4900 Langenthal - T+41 (0)62 919 22 11, F+41 (0)62 919 22 00 - info@klinik-sgm.ch <http://www.klinik-sgm.ch/>

Der **VBG** führt ein Verzeichnis **christlicher Fachleute** für Psychologische Beratung, Psychotherapie, Psychiatrie und Supervision. Die Daten der meisten dort eingetragenen Fachpersonen stehen auch auf der Onlineversion des Verzeichnisses zur Verfügung. <http://www.vbg.net/psychologie/online-verzeichnis>. Das gedruckte Verzeichnis kann bestellt werden unter: info@vbg.net.