

Inhaltsverzeichnis

Vorwort (Prof. Dr. med. Erich Grond)	5
Vorwort des Autors	6
A. Grundlagen	7
1. Baustein: Grundlegendes	8
B. Wider das irrationale Denken weil: Der Mensch fühlt, wie er denkt	17
2. Baustein: Wider die falschen Universalien oder: Es ist nicht alles schlecht	18
3. Baustein: Wider die fragwürdigen Attributionen oder: Es kann auch andere Gründe haben	27
4. Baustein: Wider die quälenden Mussturbationen oder: Man muss nicht alles müssen	33
C. Wider die Losigkeitsgefühle weil: Der Mensch denkt, wie er fühlt	41
5. Baustein Wider die Wertlosigkeit oder: Du hast ganz schön was drauf	43
6. Baustein Wider die Freudlosigkeit oder: Du hast was zu freuen	51
7. Baustein Wider die Hoffnungslosigkeit oder: Hoffnung lässt nicht zu Schanden werden	57
D. Wider Verhaltensstörungen weil: Der Mensch denkt und fühlt, wie er sich verhält	63
8. Baustein Wider die Tristheit des Milieus oder: Es soll hell um mich sein	65
9. Baustein Wider Isolation und Rückzugsverhalten oder: Man wartet auf dich	69
10. Baustein Wider Aktivitätslosigkeit oder: Da geht noch was ab	73

E. Anhang	81
Literatur	82
Planungsbogen	85
Hinweise auf weitere Arbeitshilfen	86
EEB Geschäftsstellen	88

Vorwort

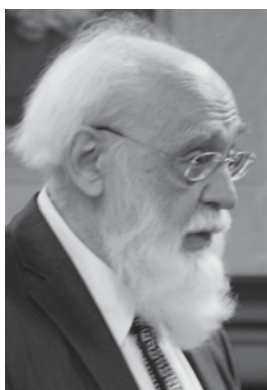
Das vorliegende Buch des Autors Pastor Klaus Depping ist hilfreich zur Vorbeugung gegen eine Depression. In zehn Bausteinen für eine Gruppenarbeit gibt er Informationen, regt er zu Fragen der eigenen Betroffenheit und zu Konsequenzen an, immer wieder mit Liedern und mit nachdenklich stimmenden Bildern.

Der erste Baustein informiert über Arten, Symptome, Häufigkeit und ursächliche Faktoren der Depression. Im 2. Baustein können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eigenes irrationales Denken und Denkfehler erkennen und sokratische Fragen dazu stellen.

Im nächsten Baustein zeigt Klaus Depping auf, wie willkürliche Schlussfolgerungen und negative Bewertungen zu Pessimismus führen können.

In der nächsten Gruppensitzung wird deutlich, wie das quälende „Müssen“, d. h. der Perfektionismus und das Klageverbot, Depression fördern und Klagen wie in der Bibel davor schützen können.

Die weiteren Bausteine ermutigen gegen die Losigkeitsgefühle. Es sind z. B. Erfolgserlebnisse, Eigenlob und die biblischen Geschichten vom verlorenen Sohn und vom verlorenen Schaf gegen Wertlosigkeitsgefühle vorbeugend einzusetzen, gegen



Freudlosigkeit ist Humorfähigkeit zu trainieren und mit Dankbarkeit zu beglücken und gegen die Hoffnungslosigkeit sind biblische Geschichten und heilsame Musik anzuwenden.

Präventiv gegen die depressiven Verhaltensstörungen kann die Umwelt mit Blumen, Duftstoffen oder Haustieren erfreulich gestaltet werden, gegen Isolation und Rückzugsneigung können Kontakte aufgebaut und gegen die Hilflosigkeitsgefühle kann zu angenehmen Aktivitäten motiviert werden, so

wie Jesus zum Fischen ermuntert hat.

Gegen Depressionen vorzubeugen gelingt dem Autor überzeugend, weil er nicht nur psychologisch und philosophisch, sondern vor allem auch seelsorglich argumentiert, z. B. mit Bibelstellen, Psalmen und Texten aus dem Gesangbuch. Da Prävention einer Depression stets vorrangig ist, kann ich dieses Buch nicht nur für Christen als umfassendes und vielseitig wirksames Vorbeugemittel empfehlen: Depression muss nicht sein.

Hagen (Westfalen), Februar 2013

*Prof. Dr. med. Erich Grond
Internist – Psychotherapeut, Sozialmedizin*

Vorwort des Autors

Die vorliegende Arbeitshilfe ist kein therapeutisches Instrument, sie hat nicht das Ziel, Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, zu heilen.

Vielmehr geht es um Prävention, um Prophylaxe, um Vorbeugung. Neben der Therapie wird einem solchen Anliegen immer stärker Beachtung geschenkt und es wird immer häufiger methodisch umgesetzt. Schon früh trat ROLF D. HIRSCH (1992, S. 195ff.) dafür ein, Altenbildung (Geragogik) als Geroprävention, als ein Mittel zur Vorbeugung gegen Depression, zu betreiben. Ein Gruppenprogramm nach P. M. LEWINSOHN liegt vor (1994 herausgegeben von HERRLE und KÜHNER). Ein weiteres Gruppenprogramm „Depressionen vorbeugen“ nach R. F. MUNOZ wurde 2001 von CHRISTINE KÜHNER und IRIS WEBER veröffentlicht.

Ganz neu erschienen ist ein Manual „Humorfähigkeiten trainieren“. Humor wird gesehen als Mittel auch zur Vorbeugung der Depression (WILD 2012; FALKENBERG, MCGHEE, WILD 2013).

Im Rahmen der Beschäftigung mit den Inhalten dieser Arbeitshilfe kann es sein, dass bei einzelnen Teilnehmerinnen oder Teilnehmern die Erkenntnis entsteht, fachkundige Hilfe zu brauchen. Wege dorthin werden hier aufgezeigt.

Neben diesen ich-bezogenen Funktionen soll diese Publikation auch eine Hilfe sein bei der Frage: Wie gehe ich mit niedergedrückten oder gar depressiven Menschen, die mir im Alltag begegnen, verstehend und entlastend um?

In der Arbeitshilfe geht es darum, auf unterschiedlichen Wegen

- ◆ bedenkliches Denken zu identifizieren und zu modifizieren,
- ◆ beunruhigende Gefühle wahrzunehmen und zu kontrollieren
- ◆ sowie schädliches Verhalten sich bewusst zu machen im Sinne einer Vermeidungsstrategie.



Die Arbeitshilfe besteht aus 10 Bausteinen. Jeder Baustein ist auf 2 Unterrichtsstunden (90 Minuten) ausgelegt, was natürlich nicht heißt, dass man die Beschäftigung mit der jeweiligen Thematik nicht auch länger betreiben könnte, wenn die Gruppensituation es nahelegt.

Die Bausteine können in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden, etwa in Frauenkreisen, in Männerkreisen, in Seniorenkreisen. Zu erwägen ist der Einsatz auch in den Bereichen

„Begleitender Dienst“ oder „Betreutes Wohnen“. Zu denken ist an auch problembezogene Gruppen, wie Gruppen von pflegenden Angehörigen, Trauernden oder Menschen mit verschiedenartigen Sozialproblematiken, sowie gesundheitsbezogene Gruppen, etwa MS-Gruppen oder Parkinsongruppen. Schwerpunktmäßig ist die vorliegende Arbeitshilfe ausgerichtet auf Menschen im fortgeschrittenen Erwachsenenalter, sie ist aber bei geringer Modifikation auch bei jüngeren Erwachsenen einsetzbar.

Ideal wäre es, wenn alle 10 Bausteine als komplexer Kurs eingesetzt werden könnten. Möglich ist aber auch der Einsatz einzelner Bausteine. Dabei sollte Folgendes bedacht werden: Der erste Baustein ist ein grundlegender: er sollte auf jeden Fall am Anfang durchgeführt werden. Die anderen Bausteine sind nicht an eine bestimmte Reihenfolge gebunden. Auf jeden Fall sollten die drei wichtigen Ansatzpunkte behandelt werden: Denken (A), Fühlen (B) und Verhalten (C), wenigstens teilweise.

Die Umsetzung der Arbeitshilfe erfordert eine Leitungsperson, die über ein hinreichendes Maß an pädagogischer Kompetenz verfügt. In jedem Baustein wird die Kursleitung zunächst mit der Sachproblematik vertraut gemacht und erhält anschließend einen Ablaufvorschlag, dem Arbeitsmaterialien zugeordnet sind.

*Klaus Depping
Hannover, im Mai 2013*