

Falkenhofschulung 2

„Depressionen – Sucht und Abhängigkeit“

Der Seminartag begann am 13. Juni mit 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie unseren beiden Referenten Heike Sohl und Ralph Eisele.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde fand der Einstieg in die Thematik mit einem Brainstorming zu der Frage „Woran erkenne ich eine Depression“ statt. Dabei wurden konstruktiv und offen Erfahrungen und Meinungen ausgetauscht, aber auch seitens der Referenten über Abgrenzungen zu anderen psychischen Erkrankungen (Wahrnehmungsstörungen, Narzissmus,...) informiert.



Nach einer Kaffeepause informierten uns unsere Referenten über Vulnerabilitätsmodelle (Vulnerabilität → Verletzlichkeit/ Stressanfälligkeit): Dies sind Modelle, die versuchen, psychische Erkrankungen im Zusammenhang mit Stressfaktoren zu beschreiben.

An einem Beispiel lernten wir das „ABC-Gedanken-Schema“ kennen:
→Wie steuern Gedanken unsere Gefühle?

Im anschließenden Gespräch wurden Meinungen und Erfahrungen ausgetauscht hinsichtlich der Abgrenzungsbereiche Depression – depressive Verstimmung. Die Gruppe war sich einig, dass der Begriff „Depression“ leider auch immer wieder inflationär gebraucht wird und somit die tatsächlich Betroffenen oftmals auf Unverständnis stoßen.

Der nächste große Themenschwerpunkt des Seminartages war die „Entwicklung des Selbst“, aber auch die menschliche Entwicklungsgeschichte von Charakter und Persönlichkeit als Anpassungsleistung, herausgebildet aus Interaktionen.

Die Erkenntnis darüber, dass die menschliche Persönlichkeitsentwicklung bereits mit dem 6. Lebensjahr abgeschlossen ist, löste eine sehr interessante und angeregte Diskussionsrunde über die Klärung der „Schuldfrage“ in Bezug auf Sucht und Depression aus.

Als Ergebnis kann festgehalten werden: Da eine Diskrepanz zwischen Ist-Zustand (Realbild) und Wunsch-Zustand (Idealbild) zur Depression führen kann, ist es zur Gesundheit primär notwendig, eine Versöhnung des Betroffenen zwischen Real- und Idealbild der eigenen Person anzustreben.



Nach einer ausgiebigen Mittagspause inklusive Foto-Shooting gaben uns unsere Referenten Einblicke in die „Klassifikation der Diagnose Depression“, wonach folgende Symptome charakteristisch sind:

- Anpassungsstörung
- Bipolare Störung
- Rezidivierende depressive Störung
- Anhaltende affektive Störung/ Schwermut

Bei der Behandlung einer Depression sollten zunächst alle therapeutischen Möglichkeiten ausgeschöpft werden, bevor eine Medikation in Betracht gezogen wird. Medikamente dienen nur dazu, den Patienten handlungsfähig zu halten. Wichtig für die seelische Gesundheit ist immer die regelmäßige therapeutische Aufarbeitung und Begleitung.

Abschließend wurden in einem lebhaften Meinungs Austausch der Gruppe Ideen gesammelt, wie der Betroffene eine Depression bewältigen kann und welche Schritte er hierfür unternehmen sollte.

Oberste Priorität ist hierbei die Erhöhung der Anzahl von angenehmen Aktivitäten mit Setzung von realistischen Zielen und konkreten Terminen (soziale Kontakte, Sport etc.).

In der Abschlussrunde kam klar zum Ausdruck, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel „mitgenommen“ haben von einem sehr interessanten Seminartag, aus dem positiven Erfahrungs- und Meinungs Austausch in der Seminargruppe und insbesondere durch die gelungene Präsentation der Thematik dank unserer hervorragenden Referenten ☺

Text und Bilder:

Sylvia Nowak und Martin Antoni