

Susanne Maróthy

Depressionsprävention für Erwachsene mit Autismus

Ein Selbsthilfeprogramm

Hinweis:

Rote Schrift bedeutet,
für Autismus besonders
relevant!

Warum ist das Thema wichtig?

- Depression kommt bei autistischen Menschen relativ häufig vor, mit ca. 40%-e Wahrscheinlichkeit (sehr unterschiedliche Studienergebnisse über die Prävalenz).
- **Vorbeugung ist unter günstigen Bedingungen tatsächlich möglich**, man hat einen gewissen Handlungsraum, den man nutzen kann und soll, denn Depression bringt viel Leid mit sich.
- Selbst wenn Depression auftritt, kann Dauer und Symptomatik günstiger ausfallen.
- Vorbeugung bezieht sich auch auf Rückfälle (Rückfallprophylaxe).
- Für Depressionsprävention müssen **auch Ängste mitbehandelt**, reduziert werden, beide treten häufig zusammen auf.

Depression

Symptome von Depression

- Gedrückte Stimmung
- **Verlust von Interessen** oder Freudlosigkeit an Aktivitäten, die angenehm waren
- **Verminderter Antrieb**, gesteigerte Müdigkeit, **Energiemangel**
- Verlangsamung
- Verminderte Konzentration
- Vermindertem Selbstwertgefühl

Symptome von Depression (Forts.)

- Schuldgefühle, Gefühle der Wertlosigkeit
- Negatives, pessimistisches Zukunftsbild
- Schlafstörungen
- Appetitstörungen
- Suizidgedanken, Selbstverletzung, Suizidhandlungen

Depression-Kurzdefinition

- Negative Sicht auf die Welt, auf sich, auf die Zukunft

Depression-Modelle

- **Erlernte Hilflosigkeit** (Seligmann): Erfahrung, bestimmte Situationen nicht kontrollieren und beeinflussen zu können. Erleben von **Kontrollverlust, Hilf- oder Machtlosigkeit**
- Störung der sozialen Informationsverarbeitung; **Dysfunktionale Kognitionen**: blockierende Gedanken, Überzeugungen (Beck)

Die negativen Überzeugungen sind mit beharrlichen, zurückkehrenden Gedanken (Grübeln) und Übertreibungen, starken Verallgemeinerungen verknüpft.

Depression – typische Denkfehler

Fehlerhafte Informationsverarbeitung verursachen Denkfehler

- Willkürliche Schlussfolgerungen (auch trotz gegenteiliger Beweise)
- Selektive Abstraktionen (Ein Detail aus dem Zusammenhang herausgerissen)
- Übergeneralisierungen
- Minimierung, Maximierung (Erfolge unterschätzt, Misserfolge überbewertet) Personifizierung (unangenehme Ereignisse sich zuschreiben)
- Absolutistisches Denken (alle Erfahrungen zwei gegensätzlichen Bereichen zuordnen, Schwarz-Weiß-Denken)

Ähnliche Denkweisen bei Autismus und Depression

- Schlussfolgerungen aus einer negativen sozialen Wahrnehmung „Die mögen mich nicht“, „Es ist bedrohlich“
- Sich negativ vergleichen: „Ich bin viel schlechter als all die anderen“ mit Bagatellisieren von Erfolgen „Das würde ja jede/r schaffen“
- Wenig Selbstwertgefühl: „Ich schaffe es nicht“, „Ich bin eine Niete“
- Gedankenkarussell
- Katastrophisieren

Ähnliche Zustände bei Autismus und Depression

- Handlungsschwäche
- Energiemangel

Depression: Vulnerabilität – multifaktorielles Modell

- Genetische Disposition
- Mangelnde Neurotransmitter
- Mangel an Nährstoffen, Mikronährstoffen
- Bewegungsmangel
- Erkrankungen (z.B. Schilddrüse), Behinderungen
- Nebenwirkung von Medikamenten
- **Lebensgeschichtliche Zusammenhänge** (z.B. negative soziale Erfahrungen, Ausgrenzung, Trauma, Überforderung; schwierige wirtschaftliche/politische Situation, Weltlage, globale Katastrophen)
- **Angst, Sucht, andauernder Stress begünstigen die Entstehung von Depression**

Depression bei Autismus: Summe ungünstiger Faktoren (1)

Chronischer Stress aufgrund von Wahrnehmungssensibilitäten und Überforderung durch

- Selbständigkeit im Alltag
- soziale Anforderungen
- Kommunikation
- Einsamkeit, „Falsches Planet-Gefühl“
- Masking
- psychische Probleme (z.B. Ängste, Zwänge)
- Probleme mit Veränderungen (mangelnde Flexibilität)

Depression bei Autismus: Summe ungünstiger Faktoren (2)

- Lebensgeschichtlich: Negative Erfahrungen mit sozialer Ausgrenzung, Mobbing
- Selektivität gegenüber negativen Erinnerungen
- Negative soziale Wahrnehmung
- Niedriger Selbstwert
- Chronische Energiemangel, Erschöpfung
- Mangelnde Aktivitäten
- Fehlende Verstärker

Überforderung/Stress spielen eine große Rolle in der Entstehung von Depression

Überforderung/Stress durch Wahrnehmungssensibilitäten

- Laute Umgebung, viel Lärm, unangenehmes Licht, starke Gerüche etc.
- Wichtig: Schutz dagegen, z.B. Lärmschutz, getönte Brillen, „Gegenduft“ aus dem Fläschchen oder auf einem Taschentuch

Überforderung/Stress durch selbständige Alltagsorganisation

- In der Summe zu viel
- Zeitmanagement
- Handlungen anfangen, durchführen, beenden (also nicht prokrastinieren)

Überforderung/Stress durch zu wenig Erholung

- Zu lange Arbeitszeit
- Wenig Rückzugsmöglichkeit zu Hause (enge Räumlichkeiten, dünne Wände etc.)
- Wenig Erholung durch Ängste, etwas zu verpassen

Überforderung/Stress durch Partnerschaft und Elternrolle

- Autist*innen, die in Partnerschaft leben: fehlende Rückzugsmöglichkeit, mangelnde Erholung. Viele haben das Gefühl, ständig zur Verfügung stehen zu müssen.
- Wenn Autis*innen Eltern werden: die rund-um-die-Uhr Versorgung kleiner Kinder, die Erschöpfung und die sensorische Überladung (Kindergeschrei) ist eine riesige Herausforderung.
- Wenn die eigenen Kinder Autismus haben, wird die erzieherische Herausforderung noch größer.

Überforderung/Stress durch viele soziale Kontakte, Kommunikation z.B. im Beruf

- Im Job kann man sich nicht zurückziehen
- Wichtig: passender Beruf, passender Arbeitgeber

Aber auch: Überforderung/Stress durch Einsamkeit

- Einsam, isoliert, ausgegrenzt
- Man kann niemandem vom Tag erzählen, die Geschehnisse verarbeiten, von niemandem Ratschläge bekommen

Überforderung/Stress durch Masking

Angstvolle soziale Anpassungsleistung, um akzeptiert, nicht ausgegrenzt zu werden, kostet sehr viel Kraft. Verhaltensweisen werden geändert, angepasst, eventuell kopiert, Impulse werden unterdrückt.

„Am Abend bin ich dann so müde, dass ich mich kaum auf den Beinen halten kann“

Überforderung/Stress durch psychische Probleme, chronische Krankheiten, hormonelle Schwankungen

Beispiele

- Ängste, Zwänge, Sucht
- Epilepsie, Autoimmun-Erkrankungen, Asthma, Adipositas etc.
- Frauenspezifisch: Hormonhaushalt, zyklusbedingte hormonelle Schwankungen, altersbedingte hormonelle Veränderungen

Überforderung/Stress verändert die Gefühle

- Mutlosigkeit
- Hilflosigkeit
- Wertlosigkeit
- Verbitterung
- Gereiztheit, Aggressionen
- Mehr Ängste
- Mehr Sicherheitsbedürfnis
- Mehr Kontrollbedürfnis

Überforderung/Stress verändert Gedanken

- Mutlose Gedanken entstehen: „Ich kann nichts“, „Ich bin ein Idiot“, „Am liebsten wäre ich nicht geboren“
- Gereizte Gedanken: „Ich hasse mich“, „Ich hasse mein Leben“, „Ich hasse die Menschheit“
- Angstvolle Gedanken: „Ob ich morgen noch lebe, noch wach werde?“ „Ob ich ewig arbeitslos werde und unter die Brücke komme?“ „Ich werde mein ganzes Leben lang einsam“ „Sicherlich bekomme ich eine furchtbare Krankheit“
- Suizidale Gedanken: „Es reicht. Ich will nicht mehr leben“.

Überforderung verändert das Verhalten

Beispiele:

- Rückzug
- Weinerlich
- Streitsüchtig
- Ausrasten
- Etc.

Negative Strategien zur Selbstberuhigung, Beispiele

- Beruhigung durch Zwänge: Hände waschen etc.
- Beruhigung durch Selbstverletzung – Ritzen, Haare ausreißen, Skin Picking
- Beruhigung durch exzessive Mediennutzung, „abtauchen“
- Aufgabenverweigerung, oder ganz zu Hause bleiben, **Rückzug**

Kontinuierlicher Stress, kontinuierliche Überforderung kosten zu viel Kraft

- Das Ergebnis: Erschöpfungszustände werden chronisch. Burnout oder Depression kann entstehen.
- Unterschied: Burnout entsteht langsam und man kennt die Ursachen (Erschöpfung durch Überforderung).

Bei Burnout hilft, wenn man eine Auszeit nimmt, weniger arbeitet.
Bei Depression helfen diese Maßnahmen nicht.

Autistisches Burnout – Vorstufe zur Depression

- Gründe: Übermüdung, Erschöpfung aufgrund Wahrnehmungsreize, sozialer, sprachlicher Überforderung, wachsende Anforderungen an Selbständigkeit
- Autismus kann man ja nicht abstellen, man kann aber die (inneren und äußeren) Umstände günstiger gestalten. Es ist unsere Chance.

Autistisches Burnout

„Wenn Ihr noch jung seid, habt Ihr vermutlich mehr Kapazitäten, aber achtet gut auf Eure Energie. Denn genau in diesen Jahren ist es wichtig, Euch nicht auszulaugen und Euch wirkungsvolle, schützende Praktiken zuzulegen, die Euch durch Euer Leben begleiten. Denn je älter Ihr seid umso schwieriger wird es sein, einen Burnout zu verhindern oder Euch dann wieder davon zu erholen. Verloren gegangene, hochfunktionale Fähigkeiten brauchen lange, bis sie wieder voll abrufbar sind.

Ich könnte jetzt noch seitenweise schreiben, was Ihr machen könnt, damit Ihr möglichst ohne Burnout durch Euren Alltag kommt. Von A wie Achtsamkeit bis Z wie zurückziehen, rechtzeitig.

Ich spare mir das jetzt hier aber, denn die allgemeingültigen Tipps sind allseits bekannt. Und ich glaube, als erwachsene Autisten habt Ihr alle schon Wege gefunden, die so gut wie eben möglich für Euch ganz individuell funktionieren.“

(Christine Preismann)

Autistisches Burnout – Merkmale

(Liste von A.Blumberger, Praxis für Neurodiversität, Bremen)

- Sprachstörungen,
- Wortfindungsstörungen,
- Erschöpfungszustände,
- teilweiser oder massiver Verlust der Exekutivfunktionen,
- Erlerntes scheint nicht mehr abrufbar zu sein,
- Depressionen,
- Suizidgedanken,
- Ängste,
- weniger Kompensationsmöglichkeiten,
- schnellere Reizüberflutung,
- Reizbarkeit, Wutausbrüche,
- Heulkrämpfe usw.

Autistisches Burnout

„Je länger dieser Zustand andauert, umso wahrscheinlicher ist es, dass am Ende sogar die Fähigkeiten, sich auszudrücken, einfache Gespräche zu führen, zu telefonieren und sich selbst zu versorgen abhandenkommen.

So kann ein hochfunktional autistischer Mensch im Burnout durchaus wirken wie einer, der schwer betroffen ist. Und sich vor allem auch so fühlen“.

(Christine Preismann)

Was hilft?

Eine gute Nachricht

- Auch kleine Maßnahmen helfen und bewirken viel

Autismusspezifisch zu berücksichtigen für die Depressionsprävention:

- **Energiehaushalt**
- **Wahrnehmung** – als Ursache von Überladung, Erschöpfung
- Soziale Wahrnehmung – negativ/ängstlich
- Einstellungen, Denkweise
- Emotionen, Gefühlsregulierung, Angstreduktion, Sicherheit herstellen
- **Soziale – kommunikative** Fähigkeiten (für Kontakte, aber auch gegen Hilflosigkeit, Opfergefühl)
- **Handlungsfähigkeiten** (entscheiden, priorisieren, handeln) – Selbstwirksamkeit (auch gegen Hilflosigkeit, Opfergefühl)
- **Stressreduktion**
- **Selbstwert**, Anerkennung, Erfolg
- **Akzeptanz von Autismus**

Hilfreiche Orientierung an allgemeine, nicht autismusspezifische Depressionspräventionsprogramme

- Lars und Lisa Programm („Lust an realistischer Sicht und Leichtigkeit im sozialen Alltag“) für Jugendliche
- „Freunde fürs Leben“ Angst-und Depressionsprävention für Kinder bis 12 Jr.

Alle arbeiten mit folgenden Bereichen:

- Stress-und Angstreduktion durch unterschiedliche Methoden: Entspannungstechniken, aufbauende, hilfreiche Gedanken
- Lösungsorientierung, Problemlösekompetenzen, Zeitmanagement
- Soziale Kompetenzen
- Hilfe holen können
- Selbstvertrauen

Energie

Sensibler Energiehaushalt bei Autismus

Man kann

- Energie einsparen – z.B.: Pausen, weniger Aufgaben, weniger Programme, Arbeitszeitverkürzung
- Energie steigern – s. nächste Folien

Auf jeden Fall bewusst, behutsam mit Energie umgehen

Lebenskraft steigern: auf vitale Funktionen achten – Präventivfaktor gegen Depression

- Ernährung (Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, Nährstoffe; s. Listen)
- Bewegung (Sport, Qigong, Yoga etc.)
- Licht (Spaziergang in der Sonne; spezielle Therapielampen)
- Schlaf, Erholung (sensorischer Schutz; Arbeitszeit-Verkürzung; Entlastung holen z.B. für Putzen, Einkaufen, Ordnung machen; auf vollständige sensorische/psychische Erholung achten – „Wenn ich in meinem Zimmer bin, soll niemand bei mir anklopfen“)
- Spezialthema: Mitochondrien stärken – basische Ernährung, Vit. B, D, Mangan, Zink, Magnesium, Selen. Kältereize (kalte Dusche), Intervallfasten

Mit Nahrung für mehr Energie, gegen Depression

- Omega-3-Fettsäuren: Krillöl, fetter Seefisch (Lachs und Thunfisch) und DHA-Algenöl, Vorstufen davon aber auch in Leinsamen, Leinöl, Walnüssen, Walnussöl, Hanfsamen, Hanföl, Chiasamen, Haselnüsse, Cashewkerne
- Frisches Obst, Beeren, frische Gemüse
- Käse
- Avocado, Hafer
- Vitamin D, Vitamin B-Komplex
- Calcium, Magnesium, Zink, Eisen

Mit Nahrung für mehr Energie, gegen Depression

- Triptophanhaltige (Aminosäure) Lebensmittel: Banane, Datteln, Feigen, Kürbiskerne, Buchweizen, Amaranth, Eier
- Safran, Safran mit Schwarztee
- Kurkuma, Chili, Pfeffer, Ingwer
- Vanille
- Dunkle Schokolade
- Johanniskraut
- Melissentee, Lavendeltee und Rosenblütentee
- Spirulina

Mit Nahrung gegen Stress

- Vitamin B-Gruppe
- Magnesium
- Omega 3 Fettsäure

Mit Nahrung gegen Stress

Beispiele:

- Nüsse
- Rosinen
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen)
- Grünes Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Wirsing, Mangold)
- Banane
- Kakao

Lebenslust steigern ist ein wichtiger
Schutzfaktor gegen Depression

Lebenslust steigern – wichtige Bereiche: Schwerpunkte sind individuell

1. Deine Kräfte – Achte auf deinen Energiezustand, optimiere ihn
2. „Ich bin gut so, wie ich bin“ – Das Dynamisches Selbstbild und der Selbstwert
3. Ohne Masking: Das wahre „Ich“ leben, zeigen
4. Auch Positives wahrnehmen
5. Hilfreiche Denkweise
6. Handeln und sich entscheiden leichter machen
7. Selbstwirksamkeit
8. Soziale Kontakte, Freundschaften
9. Akzeptanz von Autismus und Sinnsuche
10. Gefühle regulieren, Entspannung, Resilienz
11. Meine Kraftquellen – Ressourcen pflegen

1. Kräfte sammeln ist wichtig für eine gute, stabile Stimmungslage

Rückzugsmöglichkeiten schaffen für

- Sensorische Erholung
- Soziale Erholung

Es hilft:

- Regelmäßige, kleine Pausen während des Tages
- Verkürzte Arbeitszeit
- **Hilfe holen, wenn notwendig/möglich** für Haushalt, Einkauf, Aufräumen, Korrespondenz, Telefonate

2. Dynamisches Selbstbild

- Fehler dürfen passieren, weil man auch daraus lernt; Lernen und sich entwickeln stehen im Fokus.
- Der Selbstwert verbessert sich dadurch

3. Ohne Masking – Das wahre „Ich“ leben

- Sie brauchen Möglichkeiten, ganz ohne Anpassung, Masking zu sein. Masking kostet sehr viel Kraft.
- Ihr wahres Ich ist Ihr wertvollstes Gut.
- Frage nach der Identität ist verbunden mit Masking oder mit dem Aufhören von Masking
- Fließende Grenze zwischen Einhalten von gesellschaftlichen Regeln und Masking

4. Positive Wahrnehmung schulen

- Es bedeutet nicht, dass man ausschließlich positives wahrzunehmen hat – es wäre lebensfremd. Es bedeutet, auch Positives wahrzunehmen, das Leben in seiner Vielfalt sehen, in dem Positives und Negatives vorkommt.

5. Hilfreiche Denkweise

Gedanken sind für das Gefühlsleben wichtig

- Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig

Aufbauer-Gedanken statt Runterzieher-Gedanken

- Welche Gedanken haben Sie häufiger?
- Runterzieher-Gedanken frustrieren, blockieren uns und bewirken, dass wir auf gar nichts mehr Lust haben.

Aufgabe:

- Positive Wahrnehmung schulen
- Auf positive, wertschätzende innere Dialoge achten

Aufbauer Gedanken – Beispiele

- „Ich habe mein Bestes getan“
- „Ich habe es mutig ausprobiert und wenn ich es weiter übe, wird es immer besser“
- „Es ist zwar nicht gut gelaufen, aber ich suche mir jemandem, der mir es erklären kann, dann werde ich es können“

(weitere Folien bei der Gefühlsregulierung)

Positiver Umgang mit sich selbst

- Im Fokus: Selbstwert
- Mit sich selbst freundlich umgehen
- Angemessene Ideale pflegen (realistische Ansprüche gegenüber sich selbst)
- Von allem lernen und Nutzen ziehen
- Wohlwollender Beobachter und Begleiter sein (Eigenlob stinkt NICHT!)
- Sie dürfen sich beschützen und kommunizieren, wenn Kolleg*innen Ihrem Selbstwert nicht gut tun: „Es ist verletzend, wie Sie mit mir reden, ich will es nicht“)

Positiver Umgang mit sich selbst – Beispiele

- „Wie würde mein bester Freund meine vergangene Woche kommentieren?“
- „Was würde er an mir positiv bestärken?“
- „Wo würde er freundliche Verbesserungsideen anbringen?“

Positiver Umgang mit dem „inneren Kritiker“

- Statt „Schon wieder ein Rückschlag!“ lieber „Das bedeutet mir eine wichtige Rückmeldung“
- Statt „Ich werde das nie schaffen!“ lieber „Ich beginne mit dem ersten Schritt und schaue einmal, wie weit ich komme.“

Denkweise – positive Strategien Cognitive Emotion

Regulation Questionnaire (CERQ) Garnefski et al., 2007

- Akzeptanz („Es ist einfach passiert“)
- Planen (**Lösungsorientierung**) („Ich überlege, was ich jetzt am besten machen kann“)
- Positives Refokussieren („Ich denke an etwas Schönes“)
- Positive Umbewertung („Ich kann daraus lernen“)
- Relativieren („Anderen passieren noch schlimmere Dinge“)

Ungünstige Denkstrategien

- Rumination („Ich denke wieder und wieder darüber nach, wie ich mich dabei fühle“)
- Katastrophisieren
- Selbstbeschuldigung
- Fremdbeschuldigung

6. Handeln und sich entscheiden leichter gemacht

Handlungsfähigkeit

- **Entscheidungen treffen** ist autismusspezifisch schwierig: irgendeine Entscheidung ist häufig besser, als sich lange Zeit damit zu quälen, es kostet zu viel Energie..
- Aufschieben (Prokrastinieren) kostet zu viel Energie – **Alles, was im Hinterkopf bleibt, kostet Energie**
- Handlungen automatisieren, ritualisieren: spart Energie

Handlungsfähigkeit – was ist hilfreich?

- SMART-Pläne
- Problemlöse-Plan
- Zeitmanagement: Zeit planen, Pausen einplanen
- Priorisieren lernen

Wenn notwendig/möglich, Hilfe holen, diese akzeptieren, zu Entscheidungen, Priorisierung, Anfangen mit/Durchführung/Beenden einer Tätigkeit

SMART Pläne

- S - specific spezifisch
- M - measurable messbar
- A - achievable erreichbar
- R - realistic realistisch
- T - time-based terminierbar

Der 7-Punkte-Problemlöseplan

Bei sich bleiben, nicht die anderen beschuldigen

1. Was ist das Problem? Wo, wann tritt es auf?
2. Was ist mein **Ziel**?
3. Was können wir tun? (Alle Ideen aufschreiben, Brainstorming)
4. Konsequenzen für jede Lösung
5. Die beste Lösung aussuchen aufgrund der Folge
6. In die Tat umsetzen mit Stufenplan (auch Teilergebnisse gelten als Erfolg; Es kommt an den Versuch an)
7. Hat es geklappt? (Wenn nicht, dann wieder ab Punkt 3.)

Wenn notwendig/möglich, Hilfe holen, diese akzeptieren

Zeitmanagement

- **Priorisieren** nach Wichtigkeit und Dringlichkeit (schwierig bei Autismus)
- Pausen einplanen
- Keine Ablenkungen
- Wenn-dann Ablauf: Hilfe einplanen
- Automatisieren durch Rituale (Zeitpunkt, Ablauf) – **spart Energie!**
- **Wenn notwendig/möglich, Hilfe holen, diese akzeptieren**

7. Selbstwirksamkeit – ein energiegelades Gefühl

Einfluss haben – die Selbstwirksamkeit

- Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, in denen Sie das Gefühl haben, die Dinge beeinflussen, sich frei entscheiden zu können?
Z.B.
 - Wann Sie mit einer Tätigkeit beginnen, wann Sie aufhören
 - Wie Sie etwas gestalten
- Bei manchen Menschen ist die Selbstwirksamkeit auch im Beruf, bei anderen in der Freizeit – z.B. in Hobbys – möglich.
Hauptsache, es gibt solche Bereiche.

Autismusspezifisch: Suchen Sie sich Bereiche, wo Sie kompetent/selbstwirksam sind

- Beruf
- Hobby
- Ehrenamt
- Autismus Foren, Selbsthilfe

Selbstwirksamkeit an der eigenen Entwicklung erleben: die Challenges

Meine Wochenchallenge/Monatschallenge: woran möchte ich diese Woche/in diesem Monat arbeiten

- Ergebnis: bessere Fähigkeiten, auch mehr Mut, Ausdauer (selbst wenn die vorgenommene Fähigkeit nicht erreicht wurde!)
- Kognitives (gedankliches) Ergebnis: die eigene Entwicklung bewusst erleben können
- Emotionales Ergebnis: Zufriedenheit, Stolz, das Gefühl der Selbstwirksamkeit und mehr Selbstsicherheit, Selbstwertgefühl
- Alle Ergebnisse sind depressionspräventiv wirksam

8. Soziale Kontakte

Soziale Kontakte pflegen – aber wie?

- Falle 1.: Kompromisse – mit wem gehe ich einen Kontakt ein? „Er ist mir eigentlich nicht sympathisch, aber ich habe Angst, allein zu bleiben“
- Falle 2.: „Ich mache alles mit, damit ich nichts verpasse – dadurch bin ich die ganze Zeit total erschöpft“
- Falle 3.: „Ich sage immer alles ab, weil ich Angst habe, Fehler zu machen“
- Falle 4.: „Ich sage alles ab, weil ich erschöpft bin oder schnell erschöpft werde“

Sozialkompetenz-Gruppen

- Die **Schulung sozialer Kompetenzen** bleibt auch im Erwachsenenalter wichtig und ermöglicht Fortschritte.
- Die Gruppen sind auch gegen Einsamkeit hervorragend.
- Es können dort auch Freundschaften entstehen.

9. Akzeptanz von Autismus und Sinnsuche

Mein Autismus und mein Lebenssinn

- Wie konnten Sie Ihren Autismus akzeptieren? Was hat geholfen?
- Sinngebende Aufgaben können mit Autismus zusammenhängen, müssen aber nicht
- Ehrenamt
- Autismusforen, Selbsthilfeaktivität

Gute Fragen:

- Was sind meine Lebensziele?
 - Was ist mir wichtig?
 - Wie soll ich mich deshalb entscheiden und handeln?
- (3minutencoach, Sabine Prohaska)

10. Gefühlsregulierung, Entspannungstechniken

Gefühlsregulierung durch regelmäßige,
tägliche Entspannung ist wichtig in der
Depressionsprävention.
Kurze Techniken helfen in/nach schwierigen
Situationen

Lebenszufriedenheit ist wichtiger als Entspannungstechniken

- Was macht Ihnen Sorgen?
- Was raubt Ihnen Ihre Energien?
- Welche Bedürfnisse von Ihnen werden nicht gestillt?
- Wie könnten Sie diese Bedürfnisse **anders** erfüllen?

Woran merken Sie Ihren Stress? – Selbstkenntnis, Selbstwahrnehmung

- An körperlichen Reaktionen? (Herzklopfen, Schwitzen, Zittern...)
- An emotionalen Reaktionen? (Wut, Gereiztheit, Unruhe, Angst etc.)
- An spezielle Gedanken? („Ich halte es nicht aus“, „Es ist mir zu viel“, „Am liebsten würde ich weglaufen“, „Ich hasse mein Leben“, „Ich bringe mich um“ etc.)
- An Ihrem Verhalten? (Schreien, streiten, Gegenstände runterwerfen, gegen die Wand schlagen etc.)

Wie reagieren Sie, wenn Sie Stress spüren?

- Machen Sie Pause?
- Arbeiten Sie trotzdem weiter, aber etwas langsamer, weniger
- Sie machen keine Pause, bevor alles und perfekt erledigt wurde?

Stressreduktion durch Entspannungstechniken

- Atemübungen; Atemübung mit inneren Bildern
- Entspannungstechniken: progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, Yoga Nidra
- Achtsamkeit, Meditation: „Urlaub“ von Gedanken
- Geführte Meditation

Stressreduktion durch entspannende Tätigkeiten

- Hobby, angenehme Tätigkeiten wie Kochen, Backen, Handarbeit, Texte schreiben etc.
- Kontakt zur Natur: Wanderungen, Spazieren gehen im Park
- Kontakt zur Natur: Gärtnern, Blumen einpflanzen, Pflanzen beim Wachsen beobachten
- Musik, Kunst
- Sport
- Qigong, Yoga

Stressreduktion durch Belohnung

- Der Gedanke an die auf Sie wartende Belohnung entspannt bereits

Stressreduktion soll langfristig, kontinuierlich in den Alltag integriert sein, kann aber auch als Soforthilfe angewendet werden

Sinn von täglichen Übungen

- Der psychische Zustand verbessert sich, die seelische Widerstandskraft (Resilienz) verbessert sich, wenn man täglich, also regelmäßig die Spannungen abbaut. Diese wachsen dann nicht zu einem „Berg“.
- Bei auf diese Weise geübten Menschen wirken dann auch Sofortmaßnahmen effektiver/schneller

Entspannungstechniken

Körperlich: Atem-Soforthilfe

- Atemübung: verlängertes Ausatmen auf „F“
- Atemübung: Die Biene

Körperlich: Düfte (ätherische Öle) gegen Stress und als Soforthilfe

- Lavendel
- Rose
- Vanille

Als **Soforthilfe**: ein intensiver, für Sie verträglicher Geruch, Duft für in Hier und Jetzt zu sein, aus Gedanken oder Angst auszusteigen

Körperlich: Düfte (ätherische Öle) für mehr Energie

- Mandarinen, Zitrone, Lemongras, Wildorange, Bergamotte

Körperlich: Schmecken als Soforthilfe

- Kaugummi mit intensivem Pfefferminzgeschmack, auch scharf – hilft, im Hier und Jetzt sein, aus Gedanken/Angst auszusteigen

Körperlich: Kräuter gegen Stress, auch als Soforthilfe – Beispiele

- Melisse
- Lavendel
- Baldrian
- Hopfen
- Passionsblume
- Ashwaganda
- Johanniskraut
- Rose

Fertige Teemischungen z.B. Neurobalance, Entspannungstees, Schlaftees

Körperlich: Naturheilkunde, Homöopathie, Akupunktur

- Gute Ergebnisse auch in psychischen Bereichen

Körperlich: Massage als Selbsthilfe

- Massage, Klopfmassage (Klopfakupressur), Heilströmen

Körperlich: Vibrationen – das polyvagale System aktivieren (auch als Soforthilfe)

- Vibrationen: Summen, singen, gurgeln; Vibrationskissen, Massagekissen

Das Aktivieren des polyvagalen Systems signalisiert dem Nervensystem Sicherheit

Körperlich: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Durch Anspannung zur Entspannung

- Nacheinander alle Muskelgruppen anspannen, danach durch Loslassen entspannen
- Eignet sich gut als **Soforthilfe**

Körperlich und geistig: Autogenes Training – Die Macht der Gedanken

- Durch Selbstsuggestionen von Körperempfindungen wie Schwere und Wärme den Körper entspannen.
- Eignet sich bei Geübten als **Soforthilfe**

Wahrnehmung: Achtsamkeitsübung

- Innehalten: im Augenblick präsent sein, das Geschehen außen und innen aufmerksam beobachten, ohne zu bewerten
- Braucht keinen bestimmten Setting, kann überall praktiziert werden, z.B. auch auf der Straße
- Regelmäßig angewendet schützt vor Burnout und Depression

Wahrnehmung, Achtsamkeit: die 5,4,3,2,1 Technik zur Stabilisierung – als Soforthilfe

- Außenorientierung, im Hier und Jetzt sein, **konkrete Wahrnehmung** fokussieren
- Hilft bei: **Unterbrechen von Angst**, Panikattacke; Einschlafen; Impulskontrolle;
- 5,4,3,2,1 – Aufmerksamkeitslenkung: 5,4,3.. Sache(n), die Sie mit Ihren Sinnen im Moment wahrnehmen: z.B. ich sehe 5 rote Gegenstände, ich höre folgende 5 Geräusche, ich rieche folgende 5 Düfte, ich spüre...
- Großartig: Yoga Nidra - eine Mischung aus Wahrnehmung, Achtsamkeit, Entspannung, Zielvision – Aufmerksamkeitslenkung, -streuung (Lichtpunkte)

Den Geist ruhen lassen: Meditation

- Bewusste Konzentration auf ein Objekt in einem bestimmten Setting
- Ziel: Konzentration, Klarheit, Gleichmut
- Gedanken wahrnehmen, weiterziehen lassen – wie Wolken am Himmel, oder wie Blätter am Fluss
- Beobachten, ohne zu bewerten
- Meditation über die Atmung, einen Gegenstand, einen Klang, ein Bild, ein Wort, einen Satz; Gehmeditation; Achtsamkeitsmeditation;
- Regelmäßig angewendet Schutzfaktor gegen Depression (klinische Studien, Jon Kabat-Zinn)

Visuell: Nutzen Sie die Energie der Farben

- Farben haben auch eine energetische und dadurch psychische Wirkung
- Rot, Orange, Gelb: energetisierend

Visuell durch innere Bilder: aktive Imagination

- Mein sicherer Ort / mein Ort der Ruhe – diesen Ort visualisieren, dort verweilen 10 Minuten lang
- Mein Helfer – eine Person, ein Tier, ein Fabelwesen visualisieren, das Gefühl mitnehmen, benutzen in schwierigen Momenten

Visuell: Macht der Bilder

- Powercards
- Zielzustand visualisieren, das Bild malen, oder entsprechendes Foto auf gut sichtbare Stellen kleben, aufstellen (Badezimmerspiegel, Schreibtisch)
- „Meine Kraftquelle“ – Erinnerungsfoto

Kraft der Bilder
„Meine Pause ist
meine Belohnung“

Ebay.de
trendaffe.de



Kraft der Bilder
„Entspannt die Ruhe
genießen“

Gedankenwelt.de



Metapher nutzen
„Stabil und stark“

junior-ranger.de



Metapher nutzen

„Ich gehe leicht durch
das Leben“

www.3minutencoach.com



Metapher nutzen
„Entspannt“



De.123rf.com

Metapher nutzen
„Beschützt wie in
einem Schloss mit
dicken Wänden“

[vertravelt.de/schloss-
muiderslot](https://vertravelt.de/schloss-muiderslot)



Gedanklich, langfristig und als Soforthilfe:

- Auf das Gelungene oder die Fortschritte fokussieren: „Ich war sehr mutig“, „Es ist mir besser gelungen als letztes Mal“, „Ich habe mein Bestes gegeben!“
- „Es kommt auf den Versuch an, nicht auf das Ergebnis“

Gedanklich, Soforthilfe

- Gedankenstopp
- Ablenkung: Zählen
- Gedankenkarussell stoppen, zurückdrehen

Gedanklich, langfristig: der heutige Tag

- Was war schön heute? Die besten drei Momente
- Über was habe ich heute gefreut?
- Was ist gelungen?
- Welche Entscheidung war heute richtig?
- Was ist besser gelungen als erwartet?
- Innerer Dialog: „Kompliment! Das hast ,du‘ wirklich gut hingekriegt!“
- Meine Erkenntnisse heute
- Wem konnte ich heute helfen?
- Wofür bin ich dankbar?

Gedanklich, langfristig: Der Tag morgen

- Worüber freue mich bereits, wenn ich an morgen denke?
- Was wird morgen wahrscheinlich gut gelingen?
- Mit welchen Aufgaben, die morgen auf mich warten, habe ich bereits viele Erfahrungen? Sie werden mir bestimmt gelingen.

Gedanklich, langfristig: nach dem Aufwachen

- Das wird heute schön:
- 3 Sachen, auf die ich mich heute freue:
- Darüber freue ich mich:

Schriftlich, langfristig: Der Glückskalender

- Glück-Gefühle sind planbar
- Planen Sie für jeden Tag **angenehme Tätigkeiten** ein
- Für jeden Tag der Woche **Glücksmomente, Genussmomente** planen, einschreiben: Pizza essen, eine Aufnahme von der Lieblingsband anhören, einen guten Film anschauen, jemanden anrufen etc.
- Die geplante Glücksmomente als Bild gut sichtbar platzieren

Motivationsbild „Mein Genussmoment“

paradisi.de



Motivationsbild „Mein Genussmoment“

www.stern.de



Schriftlich, langfristig: Das Glückstagebuch

- Die besten Momente des Tages regelmäßig, täglich aufschreiben – am Ende der Woche, des Monats wieder lesen, die guten Momente innerlich noch mal erleben

Schriftlich, an einem schwierigen Tag: Mein Leben als Freundengeschichte

- Lebensgeschichte aus den freudigen Erinnerungen schreiben, freudige Erinnerungen sammeln

Symbolisch, gegenständlich, immer wieder mal: Übung mit Kieselsteinen

- Für jeden angenehmen Moment (bewusste Wahrnehmung!) einen Kieselstein/Bohnen aus der einen Hosentasche in die andere legen. Am Abend anschauen, über die schönen Momente reflektieren, in der Erinnerung verweilen.

11. Meine Kraftquellen (Ressourcen)

Meine Stärken

- Welche Eigenschaften helfen Ihnen, Situationen zu meistern?

Z.B. Geduld, Ausdauer, Konzentration, Körperkraft, Aussehen, gute Argumentationsfähigkeit, Intelligenz, Humor, schnelles Denken etc.

Meine Helfer

- Hilfe akzeptieren ist nicht immer leicht – Was hilft Ihnen, Hilfe zu holen und akzeptieren?
- Helfernetz im Laufe der Jahre aufbauen, erweitern:
Familie, weitere Verwandte, Freunde der Familie, Lehrer*innen, Therapeut*innen, eigene Freunde, Bekannte aus der Schule, Selbsthilfegruppen, aus Hobbygruppen etc.

Meine Ziele: Eine schöne Zukunftsvision gibt Kraft

- Lassen Sie sich für Zukunftsvisionen inspirieren - bildhafte Vorstellungen helfen
 - Fernzielen (in 2-4 Jahren zu erreichen)
 - Mittelfristigen Zielen (in ein bis zwei Monaten zu erreichen)
 - Direktziele (in einer Woche zu erreichen)

Stellen Sie auch Plan B auf!

Meine Lieblingstätigkeiten

- Hobby, angenehme Tätigkeiten, in denen man sich entspannt und selbstwirksam, kompetent erlebt

Wo bleibt der Spaß?!

- Wann lächeln oder lachen Sie? Wie könnte es häufiger werden?
- Bewusst nach Spaß suchen, auch lustige Filme, Bücher benutzen

Zusammenfassung

Depressionsprävention mit vielen Bausteinen: Individuelle Auswahl

- Die richtigen Maßnahmen, die richtige Mischung finden: Was gefällt mir? Was tut mir gut? Wie viele Bausteine brauche ich?
- Die richtige Intensität finden: täglich ein mal/zwei mal?
- Konsequenz sein: Regelmäßige Anwendung
- Achtsamkeit und Geduld: die Wirkung abwarten, beobachten, eventuell etwas ändern
- Rückschläge akzeptieren: diese sind normal, gehören dazu
- Hilfe benutzen: Therapie, Selbsthilfegruppe, soziales Netz

Ich wünsche Ihnen alles Gute!