

Maßnahmen Depressionsprävention: Zusammenfassung Skript zu Vortrag von Susanne Maróthy 2023

- Ernährung
- Umgebung
- Hilfreiche Denkweise
- Entspannung
- Gefühlsregulierung, Wahrnehmung/Achtsamkeit, Meditation
- Ressourcen
- Bausteine auswählen

Hinweis:

Rote Schrift bedeutet,
für Autismus besonders
relevant!

Aus dem Skript weggelassen sind Maßnahmen, die in Meetings öfter angesprochen werden oder eher selbsterklärend sind:

Soziale Kontakte, Sport/sonstige Betätigungen, Belastungen reduzieren, sichere Räume schaffen, Masking reduzieren/Authentizität, Schlaf, Erholung/Rückzugsmöglichkeiten, praktische Unterstützung, Zeitmanagement/sonstige Planungen, Düfte/Schmecken, Tees

Ernährung 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, Haselnüssen, Cashewkernen
- Frisches Obst, Beeren, frisches Gemüse
- Käse
- Avocado, Hafer
- Vitamin D, Vitamin B-Komplex
- Calcium, Magnesium, Zink, Eisen, Selen
- Triptophanhaltige (Aminosäure) Lebensmittel: Banane, Datteln, Feigen, Kürbiskerne, Buchweizen, Amaranth, Eier
- Safran, Safran mit Schwarztee
- Kurkuma, Chili, Pfeffer, Ingwer
- Vanille
- Dunkle Schokolade
- Spirulina

Ernährung gegen Stress

- Vitamin B-Gruppe
- Magnesium
- Omega 3-Fettsäure

Beispiele:

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

Mitochondrien stärken

- basische Ernährung
- Kältereize (kalte Dusche)
- Intervallfasten

Umstände

Wahrnehmungssensibilitäten

- Schutz gegen laute Umgebung /Lärm, unangenehmes Licht, starke Gerüche etc.
- z.B. Lärmschutz, getönte Brillen, „Gegenduft“ aus dem Fläschchen oder auf einem Taschentuch

Alltagsorganisation / Arbeit / Sozialkontakte

- Nicht zu viel
- Zeitmanagement
- Handlungen anfangen-durchführen-beenden (also nicht prokrastinieren)
- soziale Kontakte reduzieren
- Rückzugsmöglichkeiten schaffen zu Hause / in der Arbeit
- passender Beruf, passender Arbeitgeber!
- Pausen, weniger Aufgaben, weniger Programme, Arbeitszeitverkürzung

Hilfreiche 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“)

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.

Hilfreiche Denkweise: 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

Beispiele Aufbauer-Gedanken:

- „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“

Hilfreiche Denkweise: Möglichst vermeiden

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

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

„Dynamisches Selbstbild“

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

Entspannungstechniken

- **Atemübungen** – mit inneren Bildern, Soforthilfe: verlängertes Ausatmen auf „F“, „Die Biene“
- **Naturheilkunde, Homöopathie, Akupunktur** – Gute Ergebnisse auch in psychischen Bereichen
- **Massage** als Selbsthilfe: Massage, Klopfmassage (Klopfakupressur), Heilströmen
- **Vibrationen** / das **polyvagale System** aktivieren – auch als Soforthilfe: Summen, singen, gurgeln; Vibrationskissen, Massagekissen
(Das Aktivieren des polyvagalen Systems signalisiert dem Nervensystem Sicherheit)
- **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobson – eignet sich gut als Soforthilfe: Nacheinander alle Muskelgruppen anspannen, danach durch Loslassen entspannen
- **Autogenes Training** – Die Macht der Gedanken
Durch Selbstsuggestionen von Körperempfindungen wie Schwere und Wärme den Körper entspannen. Eignet sich bei Geübten als Soforthilfe.
- **Yoga Nidra, Qigong**
- **Achtsamkeit, Meditation:** „Urlaub“ von Gedanken, geführte Meditation
- **Belohnung:** Der Gedanke an die auf Sie wartende Belohnung entspannt bereits

Gefühlsregulierung

Wahrnehmung/Achtsamkeit

- 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 es vor Burnout und Depression

Stabilisierung / Soforthilfe: Die 5,4,3,2,1 Technik

- 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...

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)

Gefühlsregulierung, gedanklich

Soforthilfe

- Gedankenstopp
- Ablenkung: Zählen
- Gedankenkarussell stoppen, zurückdrehen

Langfristig und als Soforthilfe:

- Auf das Gelingene 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“

Gefühlsregulierung, gedanklich, langfristig

Nach dem Aufwachen

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

Der heutige Tag

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

Der Tag morgen

- Worüber freue mich bereits, was den Tag morgen angeht?
- Was wird morgen wahrscheinlich gut gelingen?
Mit welchen Aufgaben, die morgen auf mich warten, habe ich bereits viele Erfahrungen? Sie werden mit bestimmt gelingen.

Gefühlsregulierung, 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

Der Glückskalender

- Glücksgefühle 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

An einem schwierigen Tag: Mein Leben

- Lebensgeschichte aus den freudigen Erinnerungen schreiben, freudige Erinnerungen sammeln

Gefühlsregulierung, symbolisch

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

Gegenständlich, immer wieder mal: Mit Kieselsteinen

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

Gefühlsregulierung, visuell

Nutzen Sie die Energie der Farben

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

Macht der Bilder

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

Motivationsbilder „Mein Genussmoment“



paradisi.de



www.stern.de

Ressourcen (1)

Stärken

Welche Eigenschaften helfen Ihnen, Situationen zu meistern?

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

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.

Ressourcen (2)

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!

Lieblingstätigkeiten

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

Spaß!

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

Bausteine: 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?

Konsequent 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