



Inhaltsverzeichnis

Über Psychoedukation	8
Übersicht über die Module und Kombinationen	12
Inhalte für eine Psychoedukation auswählen und zusammenstellen	13
Kombination mit allen Modulen – neun Sitzungen	15
Kombination mit acht Sitzungen	15
Kombination mit sechs Sitzungen	16
Einführung und Hinweise zur Benutzung	18
Für wen ist der Leitfaden gedacht?	19
Warum Psychoedukation bei Depression?	19
Definition und Ziele von Psychoedukation	20
Effektivität von Psychoedukation	21
Hinweise zur Benutzung des Leitfadens	21
Durchführung der Psychoedukation	22
Zur Erstellung des Leitfadens	25
Weiterführende Literatur	26

1. Modul: Was ist eine Depression?	28
Depression – eine gut behandelbare Erkrankung	29
Möglicher Ablauf der Sitzung	30
Symptome und Diagnose	31
(Verlaufs-)Formen der Depression	32
Häufigkeit von Depressionen?	33
Weiterführende Literatur	33
2. Modul: Ursachen und Auslöser	34
Subjektive Krankheitstheorie	35
Möglicher Ablauf der Sitzung	36
Ätiologie der Depression	36
Weiterführende Literatur	39
3. Modul: Neurobiologie und Vererbung	40
Wie funktioniert unser Gehirn?	41
Möglicher Ablauf der Sitzung	42
Was passiert bei einer Depression im Gehirn?	43
Können Depressionen vererbt werden?	43
Weiterführende Literatur	44
4. Modul: Medikamentöse Behandlung	46
Irrtümer über Antidepressiva	47
Möglicher Ablauf der Sitzung	48
Wie wirken Antidepressiva im Gehirn?	50
Verschiedene Antidepressiva	51
Antidepressiva und Suizidalität	52
Nebenwirkungen – was kann man dagegen tun?	52
Weiterführende Literatur	53

Mehr wissen, gesünder leben



Ein praxisorientierter
Leitfaden zur Durchführung
psychoedukativer Gruppen
zum Thema Depression





5. Modul: Psychotherapeutische Behandlung	54
Von der Krankenkasse bezahlte Psychotherapieverfahren	55
Möglicher Ablauf der Sitzung	56
Entscheidungshilfen bei der Wahl eines Therapieverfahrens	60
Weiterführende Literatur	61
6. Modul: Andere somatische Behandlungen	62
Lichttherapie	63
Möglicher Ablauf der Sitzung	64
Therapeutischer Schlafentzug	64
Elektrokrampftherapie	65
Weiterführende Literatur	65
7. Modul: Lebensbedingungen und Selbsthilfe	66
Lebensbedingungen und Depression	67
Möglicher Ablauf der Sitzung	68
Selbsthilfe: Selbsthilfegruppen, Internet-Foren und Ratgeber	70
Weiterführende Literatur	71
8. Modul: Helfende Berufsgruppen	72
Ärztinnen und Psychologische PsychotherapeutInnen	73
Möglicher Ablauf der Sitzung	74
Weitere Berufsgruppen, die bei psychischen Erkrankungen helfen können	75
Weiterführende Literatur	75
9. Modul: Rahmenbedingungen/Setting der Behandlung	76
Stationäre Behandlung im Krankenhaus	78
Möglicher Ablauf der Sitzung	78
Teilstationäre Behandlung in der Tagesklinik	80
Ambulante Behandlung	80
Integrierte Versorgung	81
Weiterführende Literatur	81
10. Modul: Umgang mit der Erkrankung	82
Umgang mit der Depression im sozialen Umfeld	83
Möglicher Ablauf der Sitzung	84
Wer erfährt von der Krankheit?	84
Umgang mit Partnern und Angehörigen	85
Umgang mit Kindern	86
Weiterführende Literatur	87
11. Modul: Balance halten – positiv und negativ	88
Zusammenhang zwischen Aktivitäten und Stimmung – die Stimmungsspiralen	89
Möglicher Ablauf der Sitzung	90
Liste angenehmer Tätigkeiten	92
Das Waagemodell: Balance von angenehmen und notwendigen Tätigkeiten	93
Weiterführende Literatur	93
12. Modul: Veränderung von Gedanken	94
Der Einfluss von Gedanken auf die Stimmung	95
Möglicher Ablauf der Sitzung	96
Veränderung von Gedanken	96
Beobachtung von Gedanken mit der ABC-Methode	97
Unbewusste Überzeugungen und automatische Gedanken – das Eisbergmodell	99
Methoden zur Veränderung negativer Gedanken	102
Weiterführende Literatur	103



13. Modul: Rückfallprophylaxe und Krisenplan	104
Fakten zum Rückfallrisiko	105
Möglicher Ablauf der Sitzung	106
Rückfallvorbeugung mit Medikamenten	107
Rückfallvorbeugung durch Psychotherapie	108
Einen Rückfall selbst vermeiden	109
Suizidalität	110
Krisenplan	110
Weiterführende Literatur	111

Hilfreiche Adressen und Internet-Seiten	112
Selbsthilfekontaktstellen für Betroffene	113
Unterstützung und Selbsthilfe für Angehörige	116
Internet-Seiten	118
Internet-Foren	119

Ratgeberliteratur	120
Für Betroffene und Angehörige	121
Besonders für Angehörige	122
Erfahrungsberichte	122
Weiterführende Literatur	123

Anhang	130
Arbeitsblatt: Die ABC-Methode	131
Arbeitsblatt: Liste angenehmer Tätigkeiten	133
Arbeitsblatt: Mein Krisenplan	140
Arbeitsblatt: Meine persönlichen Frühwarnzeichen	141
Arbeitsblatt: Planung angenehmer Tätigkeiten	142
Informationsblatt: Mit Kindern sprechen	143
Informationsblatt: Soziale Unterstützungsmöglichkeiten	144



Kombination mit allen Modulen – neun Sitzungen

Kombination mit acht Sitzungen

Sitzung (Zeitbedarf inkl. 5 Min. Pause) Modul (Zeitbedarf)
1. Sitzung (85 Min.) → 1. Modul: Was ist eine Depression? Erscheinungsbild und Diagnose (80 Min.)
2. Sitzung (90 Min.) → 2. Modul: Ursachen und Auslöser (55 Min.) → 3. Modul: Neurobiologie und Vererbung (30 Min.)
3. Sitzung (95 Min.) → 4. Modul: Medikamentöse Behandlung (lang, 90 Min.)
4. Sitzung (75 Min.) → 5. Modul: Psychotherapeutische Behandlung (lang, 70 Min.)
5. Sitzung (80 Min.) → 6. Modul: Andere somatische Behandlungen (30 Min.) → 7. Modul: Lebensbedingungen und Selbsthilfe (kurz, 20 Min.) → 8. Modul: Helfende Berufsgruppen (25 Min.)
6. Sitzung (100 Min.) → 9. Modul: Rahmenbedingungen/Setting der Behandlung (35 Min.) → 10. Modul: Umgang mit der Erkrankung (60 Min.)
7. Sitzung (70 Min.) → 11. Modul: Aufbau angenehmer Aktivitäten (lang, 65 Min.)
8. Sitzung (100 Min.) → 12. Modul: Veränderung von Gedanken (lang, 95 Min.)
9. Sitzung (95 Min.) → 13. Modul: Rückfallprophylaxe und Krisenplan (lang, 90 Min.)

Sitzung (Zeitbedarf inkl. 5 Min. Pause) Modul (Zeitbedarf)
1. Sitzung (85 Min.) → 1. Modul: Was ist eine Depression? Erscheinungsbild und Diagnose (80 Min.)
2. Sitzung (90 Min.) → 2. Modul: Ursachen und Auslöser (55 Min.) → 3. Modul: Neurobiologie und Vererbung (30 Min.)
3. Sitzung (95 Min.) → 4. Modul: Medikamentöse Behandlung (lang, 90 Min.)
4. Sitzung (75 Min.) → 5. Modul: Psychotherapeutische Behandlung (lang, 70 Min.)
5. Sitzung (95 Min.) → 7. Modul: Lebensbedingungen und Selbsthilfe (kurz, 30 Min.) → 10. Modul: Umgang mit der Erkrankung (60 Min.)
6. Sitzung (95 Min.) → 8. Modul: Helfende Berufsgruppen (35 Min.) → 11. Modul: Aufbau angenehmer Aktivitäten (lang, 55 Min.)
7. Sitzung (100 Min.) → 12. Modul: Veränderung von Gedanken (lang, 95 Min.)
8. Sitzung (95 Min.) → 13. Modul: Rückfallprophylaxe und Krisenplan (lang, 90 Min.)

Was ist eine Depression?

Erscheinungsbild und Diagnose





Möglicher Ablauf	
Vorstellung Moderator (2 Min.) → Vorstellung	
Organisatorisches (3 Min.) → Patientinnen und Patienten erhalten Informationen über organisatorischen Ablauf	
Gesprächs-/Gruppenregeln (3 Min.) → Erläuterung/Abfrage	
Vorstellung der Teilnehmer und Erwartungsabfrage (20 Min.) → Vorstellung → Material: „Beispiele zur Gestaltung der Eröffnungsrunde“ (S. 24)	
Agenda (5 Min.) → Ablaufplan	
Depression – eine gut behandelbare Erkrankung (5 Min.)  Information → Patientinnen und Patienten erhalten theoretischen Input	
	Symptome und Diagnose (20 Min.)  → Symptome werden mit Patientinnen und Patienten erarbeitet → Patientinnen und Patienten erhalten theoretischen Input zur Diagnose
	Verlaufsformen der Depression (10 Min.)  → Patientinnen und Patienten erhalten theoretischen Input → Patientinnen und Patienten werden nach eigenen Erfahrungen gefragt
	Prävalenz der Depression (2 Min.)  Information → Patientinnen und Patienten erhalten theoretischen Input
	Raum für Fragen, Aufgaben zur nächsten Sitzung, Abschlussrunde (siehe S. 25) (10 Min.)
	Gesamtzeit: 80 Minuten



Depression – eine gut behandelbare Erkrankung

Ziele: Wissen erhalten über → Depression – eine gut behandelbare Erkrankung → Symptome und Diagnose → Verlaufsformen der Depression → Häufigkeit von Depressionen
Material: → Foliensatz Modul 1 (Passwort: 2010PsyEdu#) unter www.buendnis-depression.de/depression/infomaterial-bestellen.php
Hinweise zur Durchführung: Im vorliegenden Modul erhalten die Teilnehmer zunächst Informationen zur Psychoedukationsgruppe (organisatorischer Ablauf, Gruppenregeln). Anschließend wird im Modul 1 Wissen zur Erkrankung vermittelt, über Diagnose, Verlauf und Häufigkeit von Depressionen informiert und die Symptome werden gemeinsam erarbeitet.
Zeitbedarf: → Ca. 80 Minuten
Aufgaben zum Modul: → Was haben Sie heute Neues zu Ihrer Erkrankung erfahren? → Können Sie Ihre Diagnose einer der vorgestellten Depressionsformen zuordnen, wenn ja, welcher? → Haben Sie noch Fragen zu dem Gehörten?

(...) Mir geht's schlecht. Seit einigen Wochen hab ich ‚schlechte Laune‘, wie es mein Umfeld nennt. Ich hab keine Lust auf irgendetwas, gestern z. B. wollte ich mit Freunden tanzen gehen, was ich sonst so gerne tue, um halb zwölf hab ich dann abgesagt und bin ins Bett gegangen. Ich habe vor schlechten Gedanken ständig Kopfschmerzen und würde deswegen am liebsten die ganze Zeit nur schlafen. Aber ich kann nicht schlafen. Ich schlafe über den Tag verteilt immer wieder ein bis zwei Stunden, wache dann auf, habe Kopfschmerzen, schlucke zwei Aspirin und hänge dann rum.
(...)

Zitat Thomas Müller-Rörich
Geschlecht und Alter: männlich, 40 Jahre

Jeder Mensch kennt Phasen der Niedergeschlagenheit und Unlust, wie sie im oberen Kasten beschrieben sind. Dauern diese Phasen, wie im Beispiel, jedoch mindestens zwei Wochen an und sind sie von Beschwerden wie negativen Gedanken und Schlaflosigkeit begleitet, sollte etwas getan werden.

- Aus medizinisch-therapeutischer Sicht ist eine Depression eine psychische Erkrankung, bei der eine Behandlung notwendig und sinnvoll ist. Es gibt effektive Möglichkeiten der medikamentösen und psychotherapeutischen Therapie.
- Eine Depression ist durch die Kernsymptome anhaltendes Stimmungstief, Verlust von Freude und Interesse und gestörter Antrieb gekennzeichnet. Mindestens zwei dieser Krankheitszeichen sowie weitere Symptome müssen für mindestens zwei Wochen vorhanden sein. Nicht immer sind Phasen der Traurigkeit oder Freudlosigkeit, die jeder Mensch kennt, als Depression zu bezeichnen.
- Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, können sich selten allein von ihrer gedrückten Stimmung befreien.
- Gut gemeinte Aufforderungen, wie „Reiß dich doch zusammen!“ oder „Da musst du jetzt durch!“ helfen nicht weiter, sondern verstärken eher das Leid des Betroffenen.



Symptome und Diagnose

Was ist eigentlich eine Depression? Wie wird sie vom Arzt oder Therapeuten festgestellt? Derzeit wird die Diagnose „**Depressive Störung**“ oder „**Depressive Episode**“ nach der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) gestellt, wenn eine bestimmte Anzahl und Ausprägung von typischen Beschwerden (sogenannten Symptomen) vorliegt. Hierfür müssen über einen **Zeitraum von mindestens zwei Wochen** folgende Beschwerden vorhanden sein.

Mindestens zwei der folgenden Beschwerden:

- Gedrückte Stimmung
- Interessen- oder Freudeverlust
- Antriebsmangel bzw. erhöhte Ermüdbarkeit

und zusätzlich mindestens zwei weitere der folgenden Beschwerden:

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken/-handlungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit

Je nach Anzahl und Ausprägung der Symptome unterscheidet man zwischen **leichter, mittelschwerer** und **schwerer** Depression.

Auch der Körper zeigt Symptome

Neben den psychischen Symptomen kommt es bei einer Depression oft auch zu **körperlichen Beschwerden** wie Angespanntheit, Morgentief, Unruhe, Fröhlichkeit, Appetit-, Gewichts- und Libidoverlust oder Schmerzsymptomen. Häufig werden diese als Erstes wahrgenommen, aber nicht mit einer Depression in Zusammenhang gebracht. Die körperlichen Beschwerden werden teilweise durch die Depression verursacht (z.B. Spannungskopfschmerz oder Rückenschmerzen durch erhöhten Muskeltonus), teilweise werden bestehende Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Ohrgeräusche in der depressiven Phase intensiver wahrgenommen und als unerträglich erlebt. Auch für einen Arzt ist es nicht immer leicht, sofort die richtige Diagnose zu stellen. Manchmal kann es hilfreich sein, sich eine zweite Meinung einzuholen. Reden Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Typische körperliche Symptome im Zusammenhang mit einer Depression können sein:

- Innere Unruhe und Anspannung, die sogenannte Agitiertheit
- Verlust des Appetits und Gewichtsverlust
- Verminderte oder ausbleibende Lust auf sexuelle Erlebnisse, auch Libidoverlust genannt
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Rückenschmerzen
- Atembeschwerden
- Herzbeschwerden
- Magen-Darm-Beschwerden
- Unterleibsbeschwerden bei Frauen
- Fehlende Lust, sich zu bewegen, Passivität, eingesunkene Körperhaltung, verzögerte und verkämpfte Bewegungen. Der Fachbegriff dafür lautet „Psychomotorische Hemmung“

1. Modul

2. Modul

3. Modul

4. Modul

5. Modul

6. Modul

7. Modul

8. Modul

9. Modul

10. Modul

11. Modul

12. Modul

13. Modul

10. Modul



Möglicher Ablauf:

Modul am Anfang der Sitzung (10 Min.)

Eröffnungsrunde
Wiederholung und Aufgaben der letzten Sitzung
(siehe S. 22/23)

Perspektive der Angehörigen (5 Min.)



Information

→ PatientInnen und Patienten erhalten theoretischen Input

Wer erfährt von der Krankheit? (15 Min.)



Interaktion

→ PatientInnen und Patienten werden nach ihren Erfahrungen gefragt

Umgang mit Partnern und Angehörigen (15 Min.)



Information



Austausch

→ PatientInnen und Patienten erhalten theoretischen Input
→ PatientInnen und Patienten tauschen ihre Erfahrungen aus

Umgang mit Kindern (15 Min.)



Information



Austausch

→ PatientInnen und Patienten erhalten theoretischen Input
→ PatientInnen und Patienten tauschen ihre Erfahrungen aus
→ **Material:** Informationsblatt „Mit Kindern sprechen“ (S. 143)

Raum für Fragen, Aufgaben zur nächsten Sitzung, Abschlussrunde (siehe S. 25) (10 Min.)

Gesamzeit: 70 Minuten

Wer erfährt von der Krankheit?



Interaktion

Eine weitere Frage, die sich PatientInnen und Patienten stellen, ist: „Wem kann ich – abgesehen von nahestehenden Personen – von meiner Erkrankung erzählen?“ Zum Einstieg werden die PatientInnen und Patienten gefragt, wem sie bisher von ihrer Krankheit erzählt haben und welche Erfahrungen sie damit gemacht haben:

Wem haben Sie von der Depression berichtet?

Wie haben Sie das getan?

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Im Anschluss daran kann genauer geklärt werden, was für Kriterien es im Umgang mit der Krankheit gibt:

Was für Vorteile oder Nachteile kann es haben, wenn bestimmte Personen davon wissen?

Möchte ich, dass die betreffende Person davon weiß? Warum?

Ist es wichtig, dass die Person davon weiß? Warum?



Liste angenehmer Tätigkeiten

Schätzen Sie für sich ein, wie angenehm Ihnen folgende Aktivitäten sind:
 0 = „nicht angenehm“ oder „egal“ | 1 = „etwas angenehm“ | 2 = „sehr angenehm“

Aktivität	0-1-2	Aktivität	0-1-2
1 Ins Grüne fahren		20 Eine Sache klipp und klar sagen	
2 Für einen guten Zweck spenden		21 Segeln, Motorboot oder Kanu fahren	
3 Sich über Sport unterhalten		22 Seinen Eltern eine Freude bereiten	
4 Eine neue Bekanntschaft machen		23 Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten	
5 Zu einem Popkonzert gehen		24 Fernsehen	
6 Federball spielen		25 Selbstgespräche führen	
7 Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen		26 Zellen	
8 Für sich selbst Dinge einkaufen		27 Sich politisch engagieren	
9 Am Strand sein		28 An technischen Dingen arbeiten (Autos, Fahrräder, Motorräder, Hausgeräte usw.)	
10 Sich künstlerisch betätigen (Maleri, Bildhauerei, Zeichnen, Filmaufnahmen usw.)		29 Karten spielen	
11 Kletterfahrten oder Bergtouren machen		30 Eine schwierige Aufgabe meistern	
12 Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen		31 Lachen	
13 Golf oder Minigolf spielen		32 Puzzle, Kreuzwörtertsel, Sudoku usw. lösen	
14 Das Zimmer oder das Haus auf- oder umräumen		33 Jemanden kritisieren	
15 Zu einer Sportveranstaltung gehen		34 Mit Freunden und Bekannten zusammen essen	
16 Zu Rennveranstaltungen gehen (Pferde-, Auto-, Bootsrennen)		35 Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen	
17 Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen		36 In ein Lokal gehen	
18 Auto fahren		37 Zu Vorträgen gehen	
19 Ein Lied oder ein Musikstück texten oder komponieren		38 Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben	



Mein Krisenplan

Frühwarnsignale ernst nehmen!

Meine persönlichen Frühwarnsignale sind:

Was kann ich dagegen tun?

Meine persönlichen Strategien:

Eine Vertrauensperson über Frühwarnsignale informieren!

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Wen kann ich informieren, damit sie/er wichtige Angelegenheiten regelt?

(Bspw. Kinder informieren/versorgen bei Klinikaufenthalt)

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:

Mein Hausarzt

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Mein Psychiater/Nervenarzt

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Mein Psychotherapeut

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Im Notfall ärztlichen Notdienst anrufen:

Telefon: _____

Stationäre Aufnahme – wenn nötig – in der Klinik:

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____
