

INHALT

Selbsthilfe – was ist das überhaupt und hilft das?	1
Was können Selbsthilfegruppen leisten?	2
Selbsthilfekontaktstellen	3
Selbsthilfegruppen.....	4
Neuere Konzepte der Selbsthilfe	8
Selbsthilfe über Gruppen hinaus	9
Struktur & Planung	10
Bewegung & Sport	14
Sozialer Kontakt	20
Psychosoziale Gemeindezentren	23
Lesen & Sprüche sammeln.....	25
Entspannung & Entspannungstechniken	28
Schreiben	33
Kreativ sein	36
Ehrenamt	39
Musik	41
Natur.....	43
Rituale.....	45
Theater	46
Ernährung	49
Strategien aus der Therapie.....	50
Darüber reden	52
Und sonst so?	54
Danksagung	57
Mitwirkende	58
Kontakte rund um die Selbsthilfe in Leipzig	61
Impressum	62
Quellennachweis	63

Liebe Leserin, lieber Leser,

oft sind es die kleinen, ermutigenden Worte oder inspirierende Personen, die uns in schwierigen Zeiten Kraft geben und neue Wege aufzeigen. Zu sehen, dass andere es auch schaffen, macht Hoffnung. An einer Depression erkrankt zu sein, ist sehr belastend und Betroffene fühlen sich meistens hilf- und kraftlos. Doch es lohnt sich, **professionelle Hilfe** aufzusuchen – denn Depressionen sind erwiesenermaßen **behandelbar**.

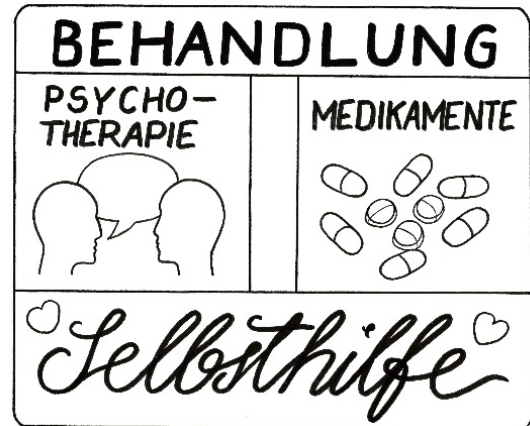
Neben den beiden wichtigen Säulen der Behandlung (Psychotherapie und Medikamente) ist die **Selbsthilfe** ein ergänzender Baustein auf dem Weg zur Genesung.

Selbsthilfe ist weit mehr als das verstaubte Klischee der Gesprächsgruppe im Stuhlkreis vermuten lässt. Mit dieser Broschüre möchten wir dir Selbsthilfemöglichkeiten vorstellen, die mit einer Gruppe oder als eigene Aktivität den Weg in ein **selbstbestimmtes Leben** aufzeigen.

Wir haben 16 von Depressionen betroffene Menschen aus Leipzig, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind, gefragt, was sie für sich tun, um zurück ins Leben zu finden und ihr seelisches Gleichgewicht in Balance zu halten. Wir hoffen, dass die hier erzählten Erfahrungen dazu ermutigen, selbst aktiv zu werden, wieder in Bewegung zu kommen, andere Menschen zu treffen und herauszufinden, was der eigenen Seele guttut.

Dir, liebe Leserin und lieber Leser, wünschen wir, dass du beim Durchblättern Anregungen findest und den Funken Inspiration, Mut und Kraft, den es braucht, um erste Schritte zurück ins Leben zu gehen. In diesem Sinne: **Nimm dich an die Hand und finde deinen eigenen Weg!**

Vorstand und Team des Leipziger Bündnis gegen Depression e. V.



Selbsthilfe – was ist das überhaupt und hilft das?

Selbstbestimmt und eigenverantwortlich persönliche Probleme zu bearbeiten, zu deren Lösung beizutragen und dabei selbstfürsorglich vorzugehen, ohne dass es einer speziellen Ausbildung bedarf – das beschreibt das Konzept der Selbsthilfe. Selbsthilfe ist während einer akuten Erkrankung immer **ergänzend zu professionellen und ärztlichen Hilfsangeboten** anzusehen. In nicht-akuten Krankheitsphasen kann sie das **Wiedererkrankungsrisiko verringern** und zur **Stärkung der seelischen Gesundheit** beitragen.

Selbsthilfe beschränkt sich demnach **nicht nur** auf **Selbsthilfegruppen**, sondern kann auch kleine Schritte beinhalten, die jeder für sich allein, ohne Kosten, viel Zeitaufwand und fremde Unterstützung umsetzen kann. Vom Spaziergang über das Schreiben eines Tagebuches bis hin zu regelmäßigen Chorbesuchen – **Selbsthilfe kann alles sein** und hilft, wieder Schritt für Schritt am Leben teilzunehmen, auch wenn es nicht immer leicht ist und viel Überwindung kostet. Es ist wichtig, **individuell herauszufinden**, welche Schritte das sein können. Diese müssen nicht groß sein. Es geht vielmehr darum, überhaupt wieder **das Leben in die eigenen Hände zu nehmen**. Gerade bei Depressionen ist das Anwenden von Selbsthilfestrategien enorm hilfreich. Denn sie fördern selbstbestimmte Aktivität, schaffen Verbindungen und soziale Kontakte und regen zur Selbstfürsorge und Eigenreflektion an.

Die Interviews, die dieser Broschüre zugrunde liegen, wurden mit Menschen aus Leipzig geführt, die an Depression erkrankt sind und verschiedene Selbsthilfegruppen besuchen. Wir wollten wissen:

„Was hilft oder half dir über die nötige therapeutische und ärztliche Behandlung hinaus? Was tust du selbst, um dir im Alltag und in schwierigen Zeiten zu helfen?“

Im Folgenden werden die Themen vorgestellt, welche die 16 Befragten am häufigsten genannt haben – und zwar in dieser Reihenfolge: Was am häufigsten genannt wurde, befindet sich an erster Stelle. Die Themen sowie die Erfahrungen der Befragten sollen hierbei als Inspiration dienen und ermutigen. Natürlich gibt es eine Vielzahl anderer Bereiche und Themen, die ausprobiert werden können.

Am Ende der Broschüre werden die Befragten näher vorgestellt. Für eine einfache Lesbarkeit und zur Erhaltung des Sprachstils wurde in den Interviews auf eine explizit gendergerechte Sprache verzichtet. Selbstverständlich sind immer alle geschlechtlichen Identitäten gemeint.

WAS KÖNNEN SELBSTHILFEGRUPPEN LEISTEN?

Die Selbsthilfegruppe kann ein wichtiger Baustein für die Bewältigung einer Erkrankung sein. Wenn Menschen unter Belastung stehen, kann es sehr hilfreich sein, sich mit anderen Menschen auszutauschen. Es ist eine große Chance, voneinander zu lernen, sich gegenseitig zu helfen und sogar gemeinsam weiterzuentwickeln. So ist es nicht nur ein menschliches Bedürfnis, dass mir jemand hilft und sich um mich kümmert, sondern es kann auch eine Wohltat sein, jemandem zu helfen und dadurch Dankbarkeit zu erfahren. Daher funktionieren die Selbsthilfegruppen auf lange Sicht am besten, bei denen dieses Verhältnis von Geben und Nehmen möglichst ausgewogen ist. Für einige Betroffene ist es in der Selbsthilfegruppe das erste Mal überhaupt möglich, über ihr Problem zu sprechen, zum Beispiel über Ängste oder den Druck zu versagen.

Dr. Daniel Zeidler, FA für Psychiatrie und Psychotherapie

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

– bringen Menschen zusammen und unterstützen Selbsthilfegruppen –

Menschen mit ähnlichen Problemen treffen und organisieren sich in Selbsthilfegruppen. Der gemeinsame Erfahrungsaustausch hilft, besser mit der Erkrankung umzugehen und den Alltag gelassener zu bewältigen. Ich habe viele Menschen mit Depression und anderen Erkrankungen kennengelernt. Oft fühlen sie sich allein mit ihren Themen. Selbsthilfegruppen wirken seelisch entlastend. Betroffene fühlen sich endlich wieder verstanden und aufgehoben. Sie lernen mehr über sich selbst und andere. Manche finden neue Freunde oder eine neue Aufgabe. Viele Selbsthilfeaktive erlangen mehr innere Stärke und Sicherheit.

In der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) geleiten wir dich durch den Dschungel an Angeboten. Wir suchen mit dir gemeinsam die passende Selbsthilfegruppe oder unterstützen bei der Gründung eines neuen Selbsthilfeangebotes.

Auch wenn dir das im Moment sehr schwer vorstellbar scheint: Probiere eine Selbsthilfegruppe aus. Jeder kann an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen. Vielleicht wird das auch für dich ein wichtiger Baustein bei der Bewältigung deiner Depression sein. Und möglicherweise kannst du eines Tages anderen Menschen einen Ausweg aus der empfundenen Dunkelheit aufzeigen und Zuversicht geben.

Ina Klass

Leiterin/Sozialarbeiterin

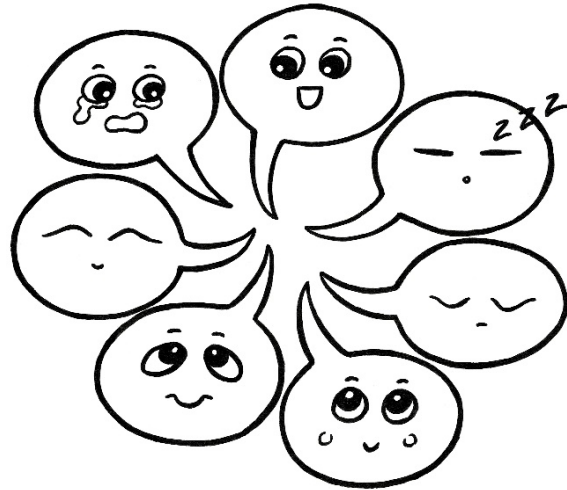
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) am Gesundheitsamt Leipzig

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen sind **Zusammenschlüsse** von Menschen mit der gleichen Erkrankung. Sie sind **selbstorganisiert**, d. h. es gibt keine ausgebildete Fachperson, die die Gruppe leitet, sondern dies wird in der Regel von den Betroffenen selbst übernommen. Ziel ist ein besserer Umgang mit der Erkrankung.

Die Gruppe ist ein **geschützter Raum**, in dem Menschen, die unter derselben Erkrankung leiden, schwierige Erfahrungen teilen können und **in der Gruppe aufgefangen werden**. Die Gruppenmitglieder können darüber hinaus **von den Erfahrungen der anderen lernen**. Zudem wird durch die regelmäßigen Treffen eine verlässliche **Struktur** aufgebaut und es entstehen neue soziale Kontakte, die einem sozialen Rückzug entgegenwirken.

Neben den klassischen Selbsthilfegruppen, bei denen es ausschließlich um das Gespräch geht, gibt es auch Selbsthilfegruppen, die sich **kreativen Aktivitäten** widmen und darüber in einen Austausch treten. In der Regel ist die Teilnahme an einer solchen Gruppe kostenfrei, eventuell ist ein kleiner Betrag für die Raumnutzung erforderlich. Selbsthilfegruppen **ersetzen keine Psychotherapie** und medikamentöse Behandlung. Aber: Sie sind eine sinnvolle Ergänzung.



Hintergrund: In der **Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)** findest du schnell und leicht zugänglich nähere Informationen zu diesem Thema: Welche Selbsthilfegruppen existieren bereits? Wie kann man Kontakt zu diesen aufnehmen und Mitglied werden? Wie kann man gegebenenfalls selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Weitere Informationen findest du am Ende der Broschüre.

Andre

Mit der Selbsthilfegruppe habe ich einmal im Monat einen Anlaufpunkt, wo ich sage: „OK, ich komme raus aus diesem „Mich-hängen-lassen“ und „Zu-nichts-Lust-haben“.“ Für mich ist es ein Punkt, den ich mir gesetzt habe, wo ich hingehe, um im Alltag einen Halt zu haben. In der Gruppe geht es nicht nur um depressive Themen, bei denen man immer nur über die Probleme redet, wie man es aus der Klinik kennt. Es geht um soziale Kontakte. Was wir in der Gruppe machen, geht eher in den Freizeitbereich, wir organisieren uns das zum Teil selbst.

Andrea

Die Selbsthilfegruppe ist bei mir schon Pflichtprogramm. Es ist selten, dass ich mal nicht da bin. Ich kann hier Dinge ansprechen, die ich im Alltag oft nicht loswerde und erfahre mehr Verständnis als z. B. von der Familie. Ich habe Kontakt zu anderen Menschen, was mir auch hilft.

Gisela

Mir hat die Gruppe sehr geholfen, vor allem damals in der Zeit, in der ich so leer war, da hat sie mich aufgefangen. Der Zusammenhalt in der Gruppe ist sehr wichtig für mich. Ich finde auch den Namen der Gruppe „Lebenszeitgewinn“ sehr bezeichnend, denn das bringt die Gruppe mir.

Hartmut

Was eine Selbsthilfegruppe ausmacht, dass man sich gegenseitig Tipps und Hinweise gibt und jedes Mal aus dem Gruppengespräch was für sich mitnehmen kann, klappt jetzt mittlerweile gut. Es braucht aber Zeit, bis sich das entwickelt.

Helmut

Ich gehe regelmäßig alle 14 Tage anderthalb Stunden zur Selbsthilfegruppe, die auch schon seit über 20 Jahren existiert. Die Selbsthilfegruppe heißt „Depression, Ängste, Schlafstörungen“. Dort tauschen wir Meinungen, Gefühle und Befindlichkeiten in geschützter Atmosphäre aus und erzählen uns, was wir in den letzten 14 Tagen erlebt haben. Der regelmäßige Austausch ist ganz wichtig für Menschen, die alleine zu Hause leben oder keine Partnerschaft mehr haben. Es ist ein bisschen wie eine Ersatzfamilie.

Manuela

Ich bin nach Leipzig gezogen und hatte keinen Anschluss, bis ich die Leiterin meiner Selbsthilfegruppe getroffen habe, die mich eingeladen hat, mal mitzukommen. Ich finde den sozialen Austausch sehr gut. Auch die Aktivitäten, die wir als Gruppe machen, finde ich sehr schön und versuche bei so vielen wie möglich mitzumachen – klar, klappt es nicht immer. Aber es ist ein Fixpunkt, denn oft hänge ich zu Hause auf der Couch und denke: „Oh, morgen muss ich da wieder hin, keinen Bock ...“ Aber dann sage ich mir: „Nein, du gehst da hin!“ Und wenn ich einmal da bin, macht es meist Spaß. Es hilft mir rauszugehen.

Elke

Die Selbsthilfegruppe hilft mir am meisten. Dort fühle ich mich sehr wohl und habe viel gelernt. Sie hat sich zum Sinn in meinem Leben entwickelt und ist meine Lebensaufgabe geworden. Ich bin Moderatorin und Ansprechpartnerin.

Marion

Es ist immer ein Ziel, auf das ich mich freue Gespräche zu haben, sich auszutauschen und von anderen zu hören, wie sie über bestimmte

Problematiken denken, die man selbst vielleicht auch hat, dann Vergleiche zu ziehen und zu erkennen, dass ich manches auch mal anders sehen müsste.

Peggy

Es hilft sehr zu wissen, dass ich nicht allein bin mit den Themen und jemanden habe, mit dem ich darüber reden kann. In der Familie konnte ich lange mit niemandem reden und es ist auch immer noch schwer, manche Dinge anzusprechen. Es ist gut, eine Anlaufstelle zu haben, wo man sich austauschen kann und einen gewissen sozialen Kontakt pflegt.

Tobias

Es ist interessant zu erfahren, wie die unterschiedlichen Menschen mit den Problemen umgehen oder umgegangen sind. Oder manche haben ganz andere Probleme und können mir helfen. Man bekommt verschiedene Sichtweisen, was sehr hilft.

Sabine

In der Selbsthilfegruppe bekommt man oft gute Tipps, wo man sich Hilfe holen oder wie man etwas angehen kann. Auf manche Tipps wäre ich selbst nicht gekommen. Für mich ist dieser Austausch sehr gut. In der Gruppe hat man einen geschützten Raum und Leute, die einen verstehen.

NEUERE KONZEPTE DER SELBSTHILFE

Neben den klassischen Selbsthilfegruppen gibt es auch solche mit **kreativen Ansätzen**, wie gemeinsames Zeichnen und Malen, Handarbeiten oder der Austausch im Rahmen einer gemeinsamen Bandprobe – es gibt viele Möglichkeiten, sich gegenseitig zu unterstützen. Gerade für Betroffene, denen das Sprechen über die eigenen Erfahrungen in einer akuten Krankheitsphase schwerfällt, kann der **kreative Ausdruck befreiend** sein, das Miteinander auflockern und nach einiger Zeit zur Teilnahme am Gespräch ermutigen.



Jaqueline

In meiner Selbsthilfegruppe zeichne ich hin und wieder. Es kommt aber sehr auf die Tagesform an. Manchmal male ich auch nur ein Mandala aus, wenn ich mich nicht auf eigene Zeichnungen oder Ideen konzentrieren kann. Denn auch das reine Ausmalen hilft dabei runterzufahren und zu entspannen. Das Gute an der Selbsthilfegruppe ist, dass es Menschen sind, denen ich mich nicht erklären muss. Der Austausch tut mir sehr gut.



Matthias

Ich habe immer wieder Ideen etwas Neues zu machen. Ich würde z.B. gerne einen Chor der Selbsthilfegruppen ins Leben rufen für alle Selbsthilfegruppen oder Familiensingen, sodass Angehörige dazu kommen können.



SELBSTHILFE ÜBER GRUPPEN HINAUS

Selbsthilfe umfasst weit mehr als ihre bekannteste Form, die Selbsthilfegruppe. Über diese hinaus können alle für sich **Aktivitäten entdecken**, die helfen, achtsam durch den Alltag zu kommen. Selbsthilfe und Selbstfürsorge gehen hier Hand in Hand. Nicht immer ist es leicht, einen Anfang zu finden, denn nicht alles, was guttut, macht unmittelbar Spaß – die ersten Schritte lohnen sich trotzdem.

Um anzufangen, kannst du zum Beispiel eine **Liste mit (früheren) angenehmen Tätigkeiten** anlegen. Versuche ab und zu eine davon umzusetzen oder probiere **etwas Neues** aus. Dabei musst du dir keine großen Herausforderungen auferlegen – auch jeder noch so kleine Schritt zählt, z.B. sich bewusst einen guten Tee kochen und genießen, ein gemütliches Bad nehmen, ein Kreuzworträtsel lösen oder mit jemandem Essen gehen.ⁱ **Was wird auf deiner Liste stehen?** Wenn du noch mehr Anregungen brauchst, schau dir an, was unsere Selbsthilfeaktiven auf den folgenden Seiten zu erzählen haben. Wir haben sie gefragt:

„Was hat dir geholfen, um deine Depression zu bewältigen? Wie hilfst du dir selbst?“

Die folgenden Aktivitäten haben den 16 Befragten geholfen. Einige davon, z.B. Bewegung, sozialer Kontakt und Struktur, sind auch im wissenschaftlichen Kontext als unterstützende Maßnahmen, Bestandteile einer Psychotherapie und als Rückfallprophylaxe anerkannt.ⁱⁱ Wir hoffen, dass auch du den ersten Schritt wagst, denn:

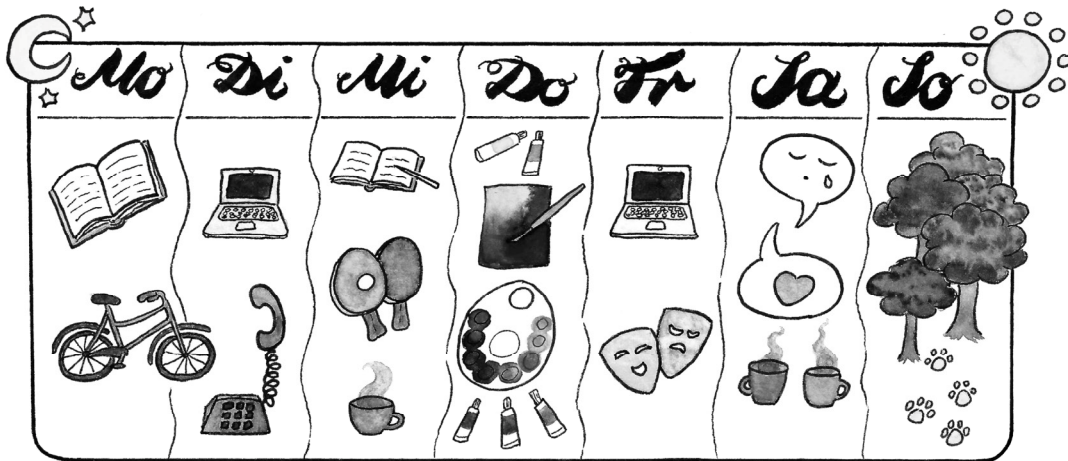
„Aus kleinem Anfang entspringen alle Dinge.“

Marcus Tullius Cicero



STRUKTUR & PLANUNG

Wenn du dich überlastet fühlst, kann das **Vorausplanen und Organisieren deiner täglichen Aktivitäten** dir dabei helfen, dass du deine Zeit besser einteilst. Struktur und Planung sind ein großer **Bestandteil der Therapie bei Depressionen**, vor allem in der kognitiven Verhaltenstherapie. Oftmals geht eine Depression mit einer Verminderung des Antriebes und der Aktivität, einem Interessensverlust und schneller Ermüdbarkeit einher.⁴ Dies führt wiederum zum Rückzug und einer Vermeidung von Aktivitäten, die in gesunden Phasen alltäglich sind. Ein Zeitplan kann dir stattdessen das Gefühl geben, dass du tatsächlich an den Dingen arbeitest, die du schaffen möchtest.ⁱⁱⁱ



Andrea

Es ist recht schwierig, sich eine Struktur zu geben, aber mit Hilfe von Apps zur Schlafüberwachung ist es mir mittlerweile gelungen, eine regelmäßige Wachstruktur einzuhalten, sodass ich immer zur gleichen Zeit aufstehe und ins Bett gehe.

Tobias

Ich plane zwar nicht viel, aber ich setze mir Prioritäten, z.B. Essen für die Arbeit vorzubereiten, damit die grundlegenden Sachen funktionieren.

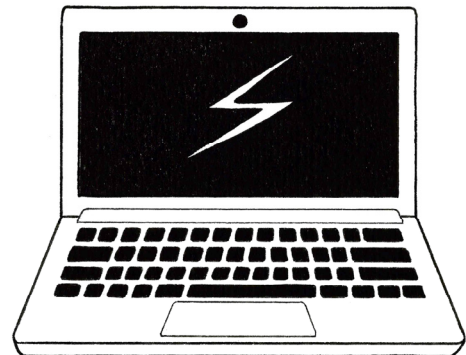
Christel

Ich versuche darauf zu achten, Dinge zu machen, die mir Spaß und Erfolg bringen. Es sollte etwas sein, bei dem ich das Gefühl habe, ich werde gebraucht und bekomme darauf auch Rückmeldungen von anderen. Für mich ist es gut, wenn ich feste Termine habe, z. B. Theater spielen, Malen und Sport. Durch die Vielzahl der Aktivitäten bin ich gezwungen zu planen. Ganz wichtig sind mir aber auch die Pausen, die ich bewusst einhalte. Das kann auch mal ein ganzer Tag sein oder zwei, in denen ich nichts zu Stande bringe und das ist auch gut so.

Christian

Durch meinen Hausarzt wurde ich für das Selbsthilfe-Tool „iFightDepression“ angemeldet. Das war sehr hilfreich. Ich kann dies empfehlen, wenn es noch nicht akut ist, um die Zeit, bis man einen Platz beim Therapeuten bekommt, zu überbrücken. Mit Hilfe des Tools habe ich aufgeschrieben, was mir guttut und was nicht. Vor allem in meiner schweren Zeit hat es mir geholfen wieder hochzukommen. Danach kann man sich die Sachen, die einem guttun, einfach öfter einplanen.

Hintergrund: Mittlerweile gibt es neben der klassischen Therapie, in der sich Patient und Therapeutin gegenüber sitzen, **vielfältige Alternativen**. Diese werden oftmals als Überbrückung bis zum Beginn einer Therapie oder auch therapiebegleitend eingesetzt. Eine dieser Alternativen sind Online-Tools. Ein Beispiel dafür ist das **Online-Tool „iFightDepression“**⁷, dessen Wirksamkeit bereits belegt werden konnte.^{5,6}



Andrea

Ich mache eine Wochenplanung und versuche, sie auch einzuhalten. Es ist ein schönes Gefühl, wenn man Sachen als erledigt markieren oder aus dem Kalender löschen kann. Ich bin dann stolz auf mich.

Christian

Jeden Sonntag mache ich einen Plan für die nächste Woche, damit ich weiß, was an dem jeweiligen Tag kommt. Dadurch habe ich keine Überraschungen oder Zeit, in der ich nicht weiß, was ich machen soll. Ich plane so, dass gar keine Langeweile aufkommt - es sei denn, ich plane mir bewusst Zeiten des Nichtstuns ein.

Elke

All meine Aktivitäten geben mir eine Tagesstruktur, bei der ich merke, dass sie mich ausfüllt. Mittlerweile ist einiges so integriert, dass ich sie auch in Krisensituationen weitermache.

Helmut

Man muss seinen Tagesablauf strukturieren und sich fragen: „Was will ich heute realisieren?“ Es gibt immer, wenn auch kleine, gewisse Zielstellungen, die ich erreichen möchte. Manchmal erreiche ich das nicht, das ist nicht schlimm, dann wird es eben später, aber die Zielstellung ist erstmal da. Es ist schön, wenn ich mit anderen Menschen zusammentreffe und weiß, dass da jemand ist, mit dem ich kommunizieren kann und der auf mich wartet. Das ist ein großer Ansporn.

Sabine

Eine Tagesstruktur ist sehr wichtig. Ich finde es schlimm, wenn ich zu Hause sitze und nicht weiß, was ich machen soll. Ich habe einen kleinen Nebenjob zu meiner Rente, da werde ich gebraucht. Der Chef lobt mich auch manchmal und freut sich, wenn ich da war. Das tut gut und ich freue mich, dass ich noch etwas machen kann.

Matthias

Durch die Regelmäßigkeit meiner Aktivitäten passiert es nicht mehr, dass ich in die Dunkelheit falle und liegen bleibe. Dabei hilft mir mein „Werkzeugkoffer“. In dem sind das Singen, Meditieren und andere Aktivitäten. Für mich ist es klar, dass ich ohne eine gewisse Struktur nicht leben kann.

Peggy

Ich mache mir einen Tagesplan. Ich halte ihn nicht immer ein, aber manchmal hilft mir das sehr, drei, vier Eckpunkte am Tag zu haben. Arbeit gibt mir viel Struktur und ohne die Arbeit wäre es für mich sehr schlimm. Aber es ist immer noch schwierig, eine Balance zu finden zwischen Arbeit und Freizeit. Ich schwächele oft und brauche noch etwas, um alles miteinander zu verknüpfen.

Jaqueline

Durch meine Kinder habe ich eine klare Struktur und schaffe es dadurch auch immer aufzustehen, Frühstück zu machen und solche Sachen. Dieser Rhythmus gibt mir Sicherheit. Ohne die Struktur fühle ich mich, als würde ich schwimmen und weiß nicht wohin. Zudem habe ich mir eine Grenze gesetzt, wann ich spätestens ins Bett gehe.

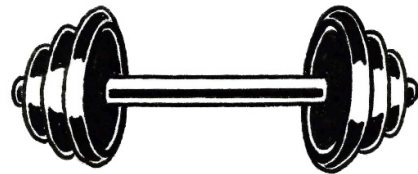


BEWEGUNG & SPORT

Sport allein kann keine Depression heilen. Doch ein gesunder Körper und regelmäßige Aktivität tragen dazu bei, sich wohlfühlen. Möglicherweise kann durch sportliche Bewegung das **Rückfallrisiko gesenkt** werden. Sowohl aus klinischer Erfahrung als auch zahlreichen Studien zufolge, kann regelmäßiger Sport depressive **Symptome** zumindest **leicht lindern** – in der Regel als Ergänzung zu anderen therapeutischen Mitteln.^{iv} Beim Sport ist es wichtig, dass du klein anfängst und die Aktivität langsam und stetig steigert. Als Ziel wird empfohlen, jede Woche drei Mal für ca. 45 Minuten sportlich aktiv zu sein.^v

Christel

Ich habe mich zum Reha-Sport angemeldet. In dem Studio kann man auch an Geräten trainieren. Dort mache ich ein bisschen Muskeltraining, um meinen körperlichen Status zu erhalten – das ist mir wichtig. Daran hängt auch meine Selbstständigkeit und die möchte ich so lange wie möglich erhalten. Es kostet mich Überwindung, deswegen funktioniert es nur mit Termin. Wenn ich dort bin, macht es dann Spaß, aber zum Losgehen ist der Termin entscheidend.



Christian

Ich mache zwei- bis drei Mal die Woche Sport und dann immer das, worauf ich Lust habe. Ich teste mich durch viele Sachen, probiere Neues aus und konnte vieles entdecken, was mir Spaß macht. Durch diese Regelmäßigkeit habe ich mir einen Wohlfühlpuffer aufgebaut, der mich hält, wenn ich mal keinen Sport machen kann. Aber mittlerweile verlangt der Körper spätestens nach einer Woche danach, dass ich Sport treibe. Wenn ich merke, dass ich mich in einer stressigen Situation befinde, in der es durchaus zu einer Krise kommen könnte,

dann mache ich extra viel Sport, lasse dadurch alles raus und schiebe den Stress von mir, bis ich meinen Kopf völlig leer gepustet habe. Beim Sport kann ich alles rauslassen, was sich im Laufe des Tages an Frust aufgestaut hat. Danach ist alles wieder gut.

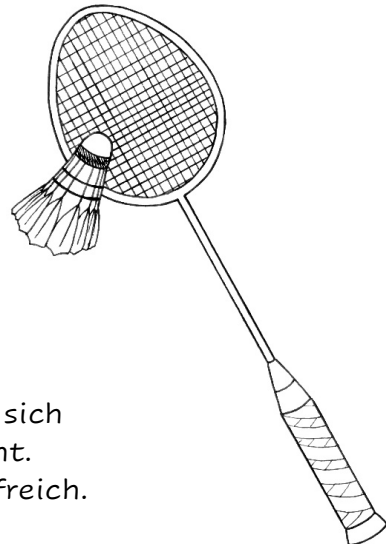
Marion

Ich gehe zwei Mal in der Woche zum Sport, was mir sehr guttut. Dort bin ich in Gruppen, was sehr schön ist, denn man lernt sich kennen, hat soziale Kontakte und geht gemeinsam auch mal aus. Das hilft, über gewisse Problematiken hinwegzukommen.

Hintergrund: **Gemeinsamer Sport** in der Gruppe hilft gleichzeitig, dem krankheitsbedingten sozialen Rückzug zu entkommen. Bei der **Krankenkasse** kann gegebenenfalls nähere Auskunft zu Bewegungsangeboten in der Region gefunden werden.

Helmut

Ich gehe in das Ariadne-Sportprojekt. Das ist wie eine Sport- und Spielstunde, in der aus verschiedenen Modulen (Gymnastik, Gruppenspiel, Entspannung, Gespräch, Denksport, ...) ein persönliches Programm in Absprache mit einem Therapeuten zusammengestellt wird. Ich finde, das ist ein ganz bedeutender Moment, wenn man aus der Depression herauskommen will, dass man sich einer solchen Gruppe anschließt und dort mitmacht. Mit den richtigen Therapeuten ist das wirklich hilfreich.



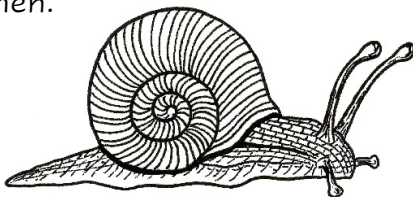
Roland

Ich gehe einmal pro Woche zum Ariadne-Sport, eine Gruppe, in der Ballspiele gemacht werden (Federball, Fußball, ...). Es tut mir gut und ich sage mir: „Ich geh jetzt da hin! Zu Hause sitzen bringt nichts, ich muss was tun!“ Auch wenn es sich vorher nicht immer so anfühlt – nach dem Sport bin ich zufriedener.



Andre

Montags gehe ich zum Laufen nach Plagwitz. Das nennt sich „Schneckentempo“ oder „Laufen in Plagwitz“, aber es ist eher spazieren gehen und ein wenig quatschen.



Elke

Morgens, wenn noch kein Betrieb und alles ruhig ist, laufe ich gerne mit Stöcken am See. Ich mache das nicht regelmäßig, aber immer wieder.

Christian

Beim Sport, gerade auch beim Laufen, stößt man an seine Grenzen. Ich finde Spaß daran, sie zu überwinden und immer besser zu werden. Wenn ich beim Laufen besser bin als das letzte Mal und ich meine eigene Bestzeit schlagen kann, dann ist das so ein Kick, dass ich ein paar Mal fast geheult hätte vor Freude, weil ich mich überwinden konnte, mein Ziel erreicht habe und das so guttat.



Andrea

Ich tanze nur für mich allein zu Hause, wo keiner zuguckt. Ich bin nicht der gelenkigste Mensch, aber für mich zu Hause reicht es. Ich fühle mich gut dabei und es macht mir viel Spaß.

Hartmut

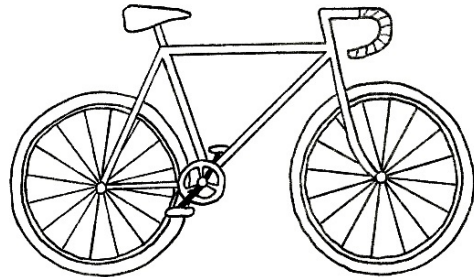
Ich habe mir ein kleines Klappfahrrad gekauft und kann nun endlich wieder mit dem Fahrrad fahren. Ich merke, dass es deutlich einfacher ist als zu laufen. Es macht sogar richtig Spaß. Mich draußen zu bewegen, tut mir gut.

Helmut

Oft fahre ich mit dem Fahrrad Plätze ab, an denen ich früher schon mal war und schwelge in Erinnerungen an die schöne Zeit und die Erlebnisse, die ich dort hatte. Das genieße ich und kann das nochmal nachempfinden. Und natürlich genieße ich auch die Natur, die immer etwas Meditatives hat.

Tobias

Fahrradfahren tut mir sehr gut. Ich fahre eigentlich jeden Tag und fahre überall mit dem Fahrrad hin, sei es zur Arbeit oder sonst wohin. Man kann Fahrradfahren gut in den Alltag einbinden und muss sich nicht extra umziehen, so dass man es schnell zur Alltagsgewohnheit werden lassen kann. Das macht es mir leichter, es auch tatsächlich zu tun. Dabei geht es mir um die Bewegung. Ich kann etwas runterkommen und habe eine alltägliche Aufgabe, was mir sehr hilft. Und dann freut es mich, gerade in schweren Phasen, dass ich es trotz Depression geschafft habe, aufs Rad zu steigen.



Peggy

Ich mache Yoga. Es hilft mir sehr gut zu entspannen, da ich die Depression nicht nur psychisch, sondern auch körperlich sehr stark merke. Yoga mache ich in Kursen mit anderen zusammen, aber auch manchmal zu Hause mit einer DVD oder YouTube-Videos.

Christian

Über eine Meditations-App bin ich zum Yoga gekommen. Die habe ich dann einige Zeit ausprobiert und fand sie sehr entspannend.

Hintergrund: „Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Die Ursprünge liegen im alten Indien.“^{vi} Es gibt verschiedene Yoga-Stile, von ruhig bis dynamisch und sanft bis herausfordernd. Bei regelmäßiger Yoga-praxis sind eine leichte **anti-depressive Wirkung**^{vii} sowie verbesserte kognitive Funktionen (Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Geschwindigkeit der Verarbeitung) festzustellen.^{viii}



Christian

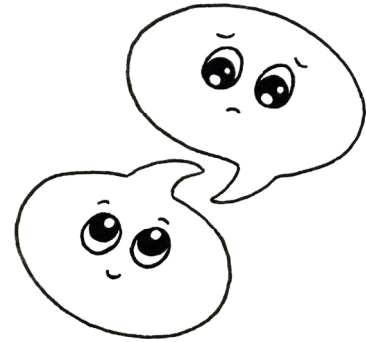
Hin und wieder verabrede ich mich mit Freunden zum Bouldern. Das macht schon Spaß, wenn ich eine schöne Zeit mit guten Leuten habe und mich dabei noch auspowere.



Hintergrund: Beim **Bouldern** (englisch „boulder“ = Felsblock) klettert man ohne Seil und Gurt auf eine maximale Kletterhöhe von 4,50m. Es benötigt keine Vorkenntnisse und man kann allein oder in der Gruppe klettern. Es werden Kraft, Körperspannung, Bewegungsmotorik und die Hand-Fuß-Koordination trainiert. Erste Studien weisen darauf hin, dass durch das Bouldern **depressive Verstimmungen** sogar **langfristig weniger** werden können.^{ix}

SOZIALER KONTAKT

Die Erkrankung Depression kann zu **Rückzug, sozialer Isolation und Einsamkeit** führen, da die Beziehungs- und die Kommunikationsfähigkeiten von Betroffenen in akuten Phasen oft eingeschränkt sein können und es zu Gefühlsverzerrungen kommen kann. Auch der geminderte Antrieb und die empfundene Freudlosigkeit verstärken diese Phänomene, sodass dies zu einem Teufelskreis des sozialen Rückzugs führen kann.^x Auch wenn es schwerfällt: Es ist wichtig, diesen **Teufelskreis** zu **durchbrechen**. Schon kleine Schritte sind wertvoll.



Christel

Früher hatte ich recht wenige soziale Kontakte, aber mittlerweile hat sich mein Umfeld erweitert und ich weiß jetzt, mit wem ich was besprechen kann. Ich kenne jetzt Menschen, mit denen ich einfach frei reden kann und mit denen ich mich auch viel privat treffe. Ich habe ständig Termine mit Leuten, deren Meinung mir wichtig ist und denen meine Meinung wichtig ist, sodass ein gleichberechtigter Austausch stattfindet. Das ist ein großer Gewinn. Auch mit Kritik kann ich besser umgehen, kann mich ganz anders damit auseinandersetzen und falle nicht gleich in ein tiefes Loch.

Elke

Viele der Aktivitäten, denen ich heute nachgehe, haben sich aus dem Kontakt zu anderen ergeben. Ich habe gelernt, meine eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Manche Menschen klammern sich an einen und ziehen Energie. Auch hier musste ich lernen, mich etwas abzugrenzen – zwar da sein, aber nur bis zu einer gewissen Grenze.

Hartmut

Manchmal gehe ich mit jemandem spazieren, was mir in dem Moment sehr guttut. Ich komme raus, kann mit jemandem reden und genieße das auch. Allerdings bin ich danach sehr kaputt und körperlich erschöpft.

Jaqueline

Mein Traum Erzieherin zu werden, wird nun endlich Realität. Ich empfinde es als Berufung. Das ist gut für die Seele. Es ist wichtig, dass ich mich damit identifizieren kann. Auch gibt es viel Kraft ein Ziel zu haben. Ich nehme wieder am Leben teil. Ich gehöre dazu, was sehr hilft und ich erfahre Verständnis. Ich fühle mich wohl.

Elke

Meine drei Enkelkinder halten mich auf Trab und nehmen viel Raum und Zeit in meinem Leben ein, was ich sehr schön finde. Ich lebe für meine Enkelkinder und bin bestrebt, für sie fit zu bleiben. Ich möchte ihnen Halt geben können.

Jaqueline

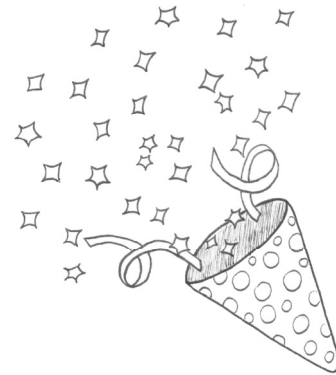
Ich habe zwei Kinder. Wenn es die nicht gegeben hätte, dann weiß ich nicht, wo ich heute stehen würde. Denn sie haben mir immer wieder Struktur, Halt und Lebensmut gegeben, auch wenn es Situationen gab, in denen ich mich überfordert gefühlt habe und mir alles zu viel war. Meine Lebensaufgabe ist meine Familie.

Peggy

In den letzten Jahren habe ich mich von einigen Dingen und Freundschaften gelöst. Das war etwas schwierig, aber es wird zurzeit wieder besser. Ich habe eine richtig gute Freundin und auch Nachbarn und Bekannte, die für mich da sind.

Sabine

Zur Familie, wo alle ihr eigenes Leben und mit sich zu tun haben, versuche ich Kontakte zu pflegen und bei Ereignissen wie Geburtstagen dabei zu sein. Ich besuche regelmäßig meine Eltern. Das ist eine Stütze für mich. Meine Mutter ist meine Vertrauensperson, die mir viel hilft.



PSYCHOSOZIALE GEMEINDEZENTREN

Nicht für alle sind Familie oder Freunde die besten Ansprechpersonen. Vielleicht fällt es dir leichter, dich **mit anderen Betroffenen** zu umgeben, da du bei ihnen möglicherweise auf ein größeres Verständnis triffst. Geteilte Erfahrungen können dabei helfen, sich nicht ständig erklären und anpassen zu müssen. Nicht nur Selbsthilfegruppen bieten einen solchen Rahmen, sondern auch psychosoziale Zentren, Vereine zu spezifischen Themen und Sportgruppen.

Hintergrund: Die psychosozialen Gemeindezentren bieten für psychisch erkrankte Menschen neben Beratung und tagesstrukturierenden Hilfen einen **Ort der Begegnung** mit verschiedenen Freizeitangeboten an. Das Angebot zur Beratung und Begegnung ist hierbei anonym, freiwillig, zwanglos und nah am eigenen Wohnort.

Roland

Veranstaltungen, Fahrten, Kreatives, Schwatzen, Hilfe holen bei Sozialarbeitern – ich gehe hierhin, wenn ich Lust habe und mache bei allem, was angeboten wird, mit. Das hilft gegen die Einsamkeit.

Peggy

Ich bin immer mal wieder im Tageszentrum „Vielfalt“. Donnerstags gehe ich zum Kaffeeklatsch und eine Zeit lang war ich in der Theaterwerkstatt. Es wechselt hin und wieder. Ich komme dadurch unter Menschen, fühle mich hier wohl und habe Kontakte geknüpft.



Sabine

Ich gehe immer mal zum Brunch in die Diakonie. Da geht es in erster Linie nicht ums Essen, sondern darum, Leute kennenzulernen und sich gegenseitig zu helfen.



Helmut

Ich bin regelmäßig im Tageszentrum „Vielfalt“. Das ist wie ein Freizeitclub. Dort kann man nicht nur Mittagessen, sondern auch Spiele spielen und den Computer nutzen. Ich kümmere mich um das Aquarium. Jeder kann sich eine Aufgabe suchen, um etwas beizutragen und im sozialen Austausch zu sein.



LESEN & SPRÜCHE SAMMELN

Viele der Befragten lesen sehr gern und schöpfen daraus **neuen Mut**. Die Präferenzen sind dabei sehr verschieden. Manche fühlen sich beim Lesen von fiktiven Geschichten und Romanen wohl, andere lesen lieber Lyrik oder Sachliteratur. Vielen hilft besonders das Lesen von Ratgebern und Erlebnisberichten, die sich mit der Erkrankung Depression beschäftigen. Einige Betroffene sammeln auch Zitate, Sprüche und Aphorismen, die sie ansprechen, ermutigen oder zu einer **neuen Sichtweise** auf die Dinge inspirieren.

Christel

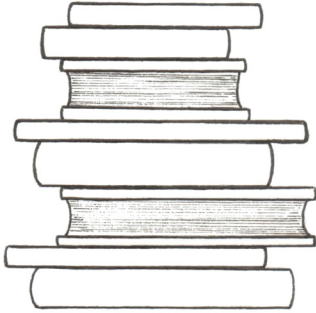
Am liebsten lese ich immer noch Literatur, die etwas mit der Psyche zu tun hat. Aber es fesselt mich auch hin und wieder, einen historischen Roman oder eine Biografie zu lesen. Letztens habe ich eine Biografie von einer Malerin gelesen, die mich gleich animiert hat, dahin zu fahren, wo sie gelebt hat.

Christian

Ich habe mich eine Zeit lang mit buddhistischen Schriften befasst. Da gibt es einen Mönch aus Australien, der ganz gute Bücher schreibt. Er heißt Ajahn Brahm. Das hat mir geholfen, vieles nicht mehr so eng zu sehen. Seine Bücher sind nicht religiös, sondern beschäftigen sich mit dem Leben und Geschichten, die er teilweise selbst erlebt hat.



Was auch ein witziges Buch war, aber partiell schwierig umzusetzen: „Am Arsch vorbei geht auch ein Weg“ von Alexandra Reinwarth. Das hat mir eine andere Sicht ermöglicht, dass man sich von Sachen befreit, die einen belasten oder einiges, auf das man keine Lust hat, einfach nicht macht.



Elke

Ich habe mir eine psychologische Fachbibliothek zu Hause angelegt und kurioserweise hatte ich immer im richtigen Moment das richtige Buch zur Hand. Auch an Selbsthilfe-Literatur habe ich einiges gelesen, wobei man bei diesem Genre immer aufpassen muss, dass man gute Bücher findet.

Helmut

Ich bevorzuge schönggeistige Literatur, die ein bisschen tiefenpsychologisch ist und Charakterfiguren beschreibt. Ich bin ein Fan von Balzac und der französischen Literatur und Sachen, bei denen man sieht, wie sich Menschen entwickeln – das spricht mich sehr an.

Jaqueline

Ich lese wahnsinnig viel und auch sehr unterschiedliche Sachen. Sehr gerne lese ich Romane und was fürs Herz. Diese Bücher entführen mich in eine Welt, die ich nicht habe. Aber ich lese auch viele psychologische Sachen. Zurzeit arbeite ich mit den Büchern von Stephanie Stahl – gerade mit dem Buch und Arbeitsheft „Das Kind in dir muss Heimat finden“, um alles etwas aufzuarbeiten. Durch das Lesen eröffnen sich mir neue Perspektiven und ich kann einiges aus anderen Blickwinkeln betrachten.

Elke

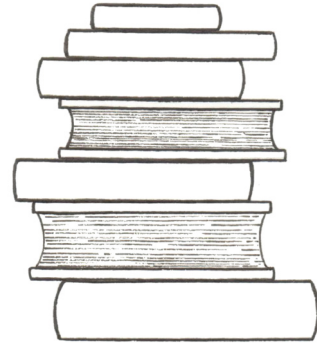
Gute Sprichwörter haben für mich eine tiefere Bedeutung. Es sind Lehrsätze, die mir immer wieder Kraft geben und mir auch über schwere Zeiten hinweghelfen können.

Helmut

Ich habe ein ganzes Buch mit Zitaten, die ich mir aufschreibe, wenn sie mich beim Lesen ansprechen.

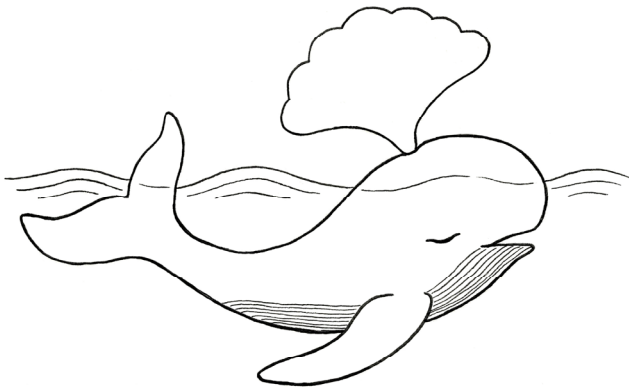
Matthias

Es gibt immer mal Sätze, die mich berühren. Ich habe gerade ein Buch gelesen von den Friedensleuten zur Wende - ein ganz starkes Buch. Da stand vorne ein Spruch drin: „Eines Tages müssen wir alle sterben. Aber an allen anderen Tagen nicht!“^{xi}



ENTSPANNUNG & ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Entspannung ist wichtig, um deinem Körper und deiner Psyche **Erholungsphasen** zu gönnen. Auch körperliche Symptome, wie z.B. Schlafstörungen oder Bluthochdruck, können durch regelmäßige Entspannung abgemildert werden. Viele Entspannungstechniken, z.B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, werden **auch im Rahmen von Therapien empfohlen** und angewandt. Im Gespräch mit den Behandlern sollte dabei das passende Verfahren ermittelt werden, denn leider sind nicht alle Verfahren uneingeschränkt für jede Krankheitsform zu empfehlen.^{xii} Die hier aufgeführten Entspannungsmethoden sind lediglich jene, welche von unseren Befragten genannt wurden. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an weiteren Methoden, Techniken und Verfahren. Welche **Entspannungsmethode individuell** die passende ist, kannst du für dich selbst nur durch Ausprobieren herausfinden. Wichtig ist bei allen Verfahren jedoch, dass sie **regelmäßig** ausgeführt werden, am besten auch in den Phasen, in denen augenscheinlich kein akuter Bedarf vorliegt. Denn Entspannung ist am Anfang vor allem eine **Übungssache**.



Hintergrund: **Atmung** kann Stress reduzieren, bei Ängsten helfen und zur Entspannung beitragen. Auch bei Schlafproblemen können die richtigen Atemübungen durch die resultierende Entspannung helfen und das Einschlafen fördern. Hierbei gibt es eine Vielzahl verschiedener **Atemtechniken**. Grundsätzlich gilt eine langsame und vertiefte Vollatmung (Atmung in Brustkorb, Bauch und Flanken) als entspannungsfördernd.^{xiii}

Sabine

Das tiefe Atmen vom Yoga benutze ich manchmal, wenn ich nicht einschlafen kann. Es funktioniert nicht immer, aber manchmal hilft es.

Christian

Von meiner Zahnärztin habe ich den Tipp bekommen, tief in den Bauch zu atmen, um den Adrenalin Spiegel zu senken. In einer Phase, in der es auf Arbeit ziemlich stressig war, wurde mir bei Facebook eine App zur Meditation vorgeschlagen und ich dachte: „Ach was soll's, probierst du es mal aus.“ Eine Zeit lang habe ich jeden Morgen zehn Minuten meditiert und auf Arbeit nochmal eine halbe Stunde. Mittlerweile habe ich das Konzept verinnerlicht und nutze es im Alltag, z. B. bei Gehmeditationen oder kurzen Meditationspausen.

Hintergrund: Meditation ist ein übergreifender Begriff für mentale Übungen, die im Endeffekt dazu führen, dass man **die eigenen Denkprozesse besser steuern** kann. Gleichzeitig bringt die Meditation u. a. Stressreduktion, höhere Zufriedenheit und gesteigerte Kreativität.^{xiv} Auch bei der Meditation spielt die Atmung, beziehungsweise die **Konzentration auf die Atmung**, eine wichtige Rolle. Wer dauerhaft regelmäßig meditiert, kann die Effekte meist schnell spüren. Neuere Studien deuten zudem darauf hin, dass sich diese positiven Veränderungen auch im Gehirn zeigen.^{xv}



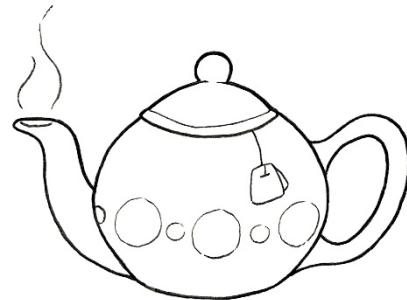
Matthias

Zur Meditation bin ich durch einen Achtsamkeitskurs gekommen. Dort habe ich Atemmeditation nach Zen gelernt. Man sollte sich eine Regelmäßigkeit aufbauen.

Hintergrund: Achtsamkeit ist keine Erfindung der Neuzeit, vielmehr ist es eine 2500 Jahre **alte buddhistische Tradition**. Als **Therapieform** findet es hier bei uns in den letzten Jahren zunehmend Aufmerksamkeit. Es wurde sogar die sogenannte „achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ daraus entwickelt, welche sich v.a. durch eine sehr gute **Rückfallprophylaxe** bei Depressionen auszeichnet.^{xvi} Achtsamkeit beinhaltet vier wichtige Elemente. Es geht darum, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, sich dem gegenwärtigen Erleben zuzuwenden, zu akzeptieren und nicht zu bewerten und dadurch sich selbst zu einem „**inneren Beobachter**“ zu entwickeln.^{xvii}

Christian

Durch eine App wurde ich an das Thema Achtsamkeit herangeführt. Ich versuche immer wieder, das, was ich tue, auch bewusst zu tun und mich auf meine Handlung zu konzentrieren.



Peggy

Ich mache immer mal wieder verschiedene Achtsamkeitsübungen, die ich aus der Therapie kenne und mich wieder ins Hier und Jetzt zurückholen. Zurzeit schaue ich auf YouTube oft Videos dazu, weil ich merke das mir das bei meinen oft sehr starken Verspannungen hilft.

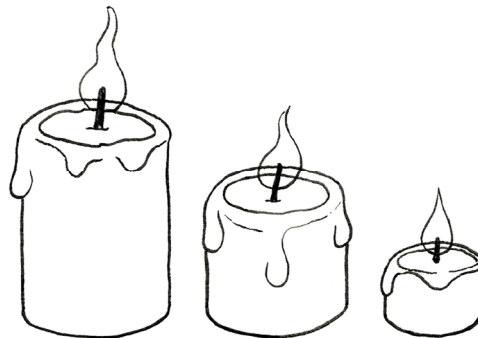
Christian

Autogenes Training benutze ich oft, wenn ich Probleme beim Einschlafen habe. Die Idee bekam ich von meinem Hausarzt und habe dann über die Krankenkasse einen Kurs dazu besucht. Man nimmt sich Ruhe und spürt bewusst, wo man angespannt ist, lässt dann dort los und wird „schwer“.

Helmut

Die in der Therapie gelernten Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training, haben mir sehr geholfen. Auch im Alltag kann ich das Wissen zum Entspannen nutzen.

Hintergrund: Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, das dabei hilft, **körperliche und psychische Anspannung abzubauen**. Es beruht auf **Autosuggestion**, eine Art der Selbsthypnose und wird ebenso wie die Progressive Muskelrelaxation häufig als Entspannungsverfahren im Rahmen einer Therapie vermittelt und angewendet. Die Effekte auf Faktoren wie Stimmung, kognitive Leistungsfähigkeit sowie physiologische Parameter, konnten in zahlreichen Studien nachgewiesen werden.^{xviii,xix}



Andre

Donnerstags gehe ich zum Qigong, was mir unheimlich Spaß macht. Die ganze Atmosphäre, die Bewegungen und die Art und Weise der Kursleiterin machen es für mich zu einem Lichtblick, auf den ich mich immer freue.

Hintergrund: Bei **Qigong** handelt es sich um ein Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem aus der **traditionellen chinesischen Medizin**, welches die **Verbundenheit von Körper und Geist** fokussiert. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen, die der Harmonisierung und der Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Ähnlich wie bei den anderen Entspannungsverfahren zeigt sich auch bei Qigong eine Verbesserung der Stimmung, Selbstwirksamkeit und des allgemeinen Wohlbefindens.^{xx,xxi}

SCHREIBEN

Hast du deine Gedanken und Gefühle schon einmal aufgeschrieben? Vielen Betroffenen hilft das tägliche Notieren ihrer Erlebnisse in Form eines Tagebuchs oder sie verfassen Geschichten und Gedichte. Durch das Aufschreiben kann **negativen Gedanken** und Gefühlen ein Teil ihrer **Last genommen** werden. Vielen Befragten dient das Schreiben als ein **Ventil**, um ihre Gefühle auszudrücken und zu mehr innerer Klarheit zu gelangen. Auch das schriftliche Festhalten

von **positiven Ereignissen und Momenten**, für die man Dankbarkeit empfindet, kann das **Wohlbefinden stärken** und erlaubt eine neue Perspektive auf das eigene Leben. Welche Form des Schreibens als hilfreich und wohltuend betrachtet wird, ist sehr individuell.



Hintergrund: In einem **Glückstagebuch** geht es darum, jeden Tag positive Aspekte des Tages oder Dinge, für die man dankbar ist, schriftlich festzuhalten. Dies können **ganz kleine Dinge** sein, z.B. „Heute schien die Sonne.“, „Heute habe ich mir einen leckeren Kaffee gekocht.“, „Heute war ich im Park spazieren.“ oder „Heute habe ich mit einem Freund telefoniert.“ Es geht darum, den **Fokus auf das Positive** zu richten und ist damit ein Teil der „Positiven Psychologie“. Die Wirkung dieser „positiven Intervention“ konnte teilweise belegt werden, ist jedoch noch am Anfang der wissenschaftlichen Forschung.^{xxii, xxiii}

Christel

Es war eine Erkenntnis für mich alles aufzuschreiben, was mich belastet, dann ist es erstmal aus dem Kopf. Es gelingt mir zwar nicht täglich oder regelmäßig zu schreiben, aber wenn ich mit irgendwas nicht klarkomme, schreibe ich es erstmal auf, bevor ich es ungefiltert ausspreche und kann auch nochmal eine Nacht darüber schlafen.

Sabine

Ich schreibe das, was mich bewegt, auf, um es nicht zu vergessen und bei der Therapeutin ansprechen zu können.

Jaqueline

Ich schreibe gern ein positives Erlebnis oder Sachen, die mir gut gelungen sind, auf bunte Zettel, die ich in ein großes Glas lege. Das sieht hübsch aus und erinnert mich an die vielen schönen Dinge, die ich erlebt habe. Mit großer Freude lese ich dann zu Silvester mein „Tagebuch“.

Andrea

Ich habe eine Zeit lang ein Positiv-Tagebuch geführt. Mittlerweile mache ich das nur noch in extremen depressiven Phasen, dass ich abends nochmal darüber nachdenke, was war denn schön an diesem Tag, selbst wenn es nur eine Wolke war, die schön aussah – das hilft mir trotzdem.



Elke

In mein Tagebuch schreibe ich die schönen Sachen auf, um das, was mich sehr beschäftigt, loszuwerden. Denn wenn ich es aufgeschrieben habe, kann ich es hinter mir lassen.

Jaqueline

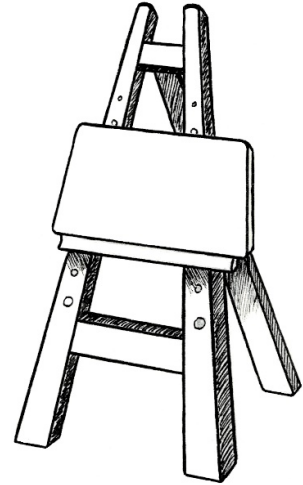
Ich schreibe Tagebuch seit ich 13 Jahre alt bin und lese auch regelmäßig in den alten Einträgen. Manchmal stelle ich dabei fest, dass sich in meiner Denkweise nicht viel verändert hat. Ich arbeite vieles dadurch auf, was mich beschäftigt und kann es somit auch loslassen.

Matthias

Da bin ich sehr akribisch. Ich schreibe jeden Tag meine Stimmungen auf, meine Träume, was der Tag so gebracht hat und illustriere das auch mit Fotos. Das Letzte, was ich am Tag mache, ist darüber zu schreiben, was der Tag gebracht hat und das Erste was ich am Morgen tue, ist über meine Träume zu schreiben. Die Anregung dazu habe ich aus der Therapie bekommen und es tut mir gut.

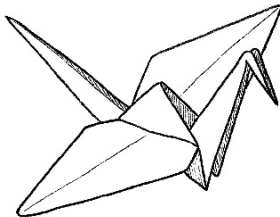
KREATIV SEIN

Dinge selbst zu schaffen oder sich **auf nichtsprachlichem Wege auszudrücken**, erleben viele Betroffene als Erfüllung. Kreative Betätigung, sei sie in Form von Kunst, Musik oder Handarbeit, **lenkt** auf angenehme Art **vom Alltag und Gedankenschleifen ab** und kann, ähnlich wie beim Schreiben, einen kreativen Zugang zu den eigenen Gefühlen eröffnen. Die Effekte von kreativen Tätigkeiten auf das seelische Wohlbefinden wurden bereits von der Weltgesundheitsorganisation WHO als positiv und unterstützend beschrieben.^{xxiv} Die im Folgenden genannten Aktivitäten dienen lediglich der Inspiration. Auf welche Weise möchtest du kreativ werden?



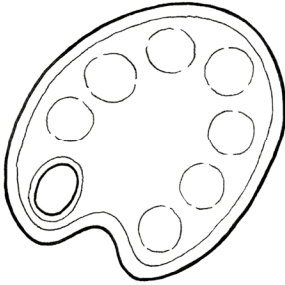
Jaqueline

Gerade bei den kreativen Sachen ist es sehr gut, dass ich sofort sehe: Das habe ich selbst gemacht. Es macht mich richtig stolz und das Gefühl, dass ich etwas geschaffen habe, macht sehr viel mit mir.



Roland

Mir ist egal was, Hauptsache ich mache etwas mit den Händen. Alles, was ich herstelle, benutze ich auch, da bin ich praktisch veranlagt. Mittlerweile mache ich auch häufig zu Hause etwas, z.B. Wohnung umgestalten, Collagen erstellen, Malen oder etwas bauen, was ich brauche. Das Schöne beim Kreativsein ist, dass man den Kopf ausschalten und sich auf die Tätigkeit konzentrieren muss. Das unterbricht den Gedankenkreislauf und wenn etwas fertig ist, bringt mir das Zufriedenheit.



Christel

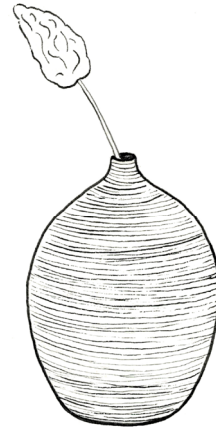
Ich besuche seit einigen Jahren in der Volkshochschule einen Malkurs. Es geht im Kurs weniger um das Malen von Motiven, sondern eher darum, mit Farben zu spielen und zu warten, was daraus wird. Das „Ohne-Erwartung-herangehen“ sowie das Ausprobieren verschiedener Techniken und Materialien, um dann zu sehen, was sich daraus entwickelt, gefällt mir gut.

Jaqueline

Bevor ich anfangen zu malen, muss ich erstmal für ein Motiv brennen. Ich muss wirklich Leidenschaft für ein Motiv haben und wenn ich das habe, dann geht der Prozess los. Wenn ich dann irgendwann fertig bin, stellt sich ein Glücksgefühl ein und ich fühle mich ausgeglichen.

Christel

Ich habe jetzt mit Töpfern angefangen und habe da schon ein paar Projekte im Kopf. Eine Freundin hat mich da herangeführt und es ist mal wieder etwas Neues.

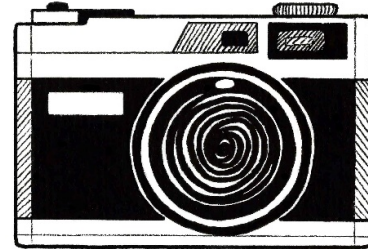


Elke

Eine Zeit lang habe ich sehr gerne gestrickt, was mir damals geholfen hat. Auch die Fadentechnik „Fadengrafik“ habe ich sehr gerne gemacht. Das waren alles Tätigkeiten, auf die man sich konzentrieren musste und dementsprechend nicht grübeln konnte.

Jaqueline

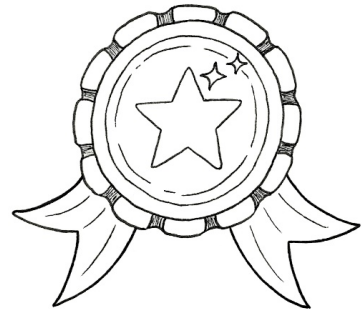
Ich liebe es zu basteln, vor allem zu Weihnachten. Meine komplette Weihnachtsbaum-Deko ist von mir gebastelt, da hängt nichts Gekauftes am Baum. Ich glaube, wir haben dadurch den schönsten Baum. Auch für Freunde bastele ich gerne Geschenke. Denn es lenkt mich gut vom Grübeln ab und andere freuen sich darüber. Für Freunde mache ich privat Kinder- und Babyfotografie. Ich liebe Blumen und Blüten und fotografiere Motive, die ich dann male. Ich merke schon beim Fotografieren, wenn ich das Motiv der Motive habe. Dann weiß ich auch, dass ich das noch zeichnen will.



EHRENAMT

Ein Ehrenamt zu übernehmen, ist eine besondere Aufgabe, die auch einigen der Befragten hilft. Beim Ehrenamt wirst du aktiv, kannst aber **selbst entscheiden**, für welches Anliegen du dich einsetzen und wie viel Zeit du investieren möchtest. Außerdem kann ein Ehrenamt **Struktur** geben, neue soziale **Kontakte** verschaffen und festigen, das **Selbstwertgefühl** steigern - und ganz nebenbei tut man etwas **Gutes für andere**.

Hintergrund: In Leipzig gibt es die **Freiwilligen-Agentur** Leipzig als mögliche erste Anlaufstelle zur Unterstützung bei der **Suche nach einem passenden Ehrenamt**. Hier findest du neben einer Angebots-Datenbank auch die Möglichkeit für ein persönliches Gespräch, um herauszufinden, welches Ehrenamt zu dir passen könnte.



Christel

Ich bin in vielen Bereichen ehrenamtlich beim Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. aktiv. Das war und ist eine entscheidende Hilfe, wieder im Alltag anzukommen.

Hartmut

Ich habe durch die Theaterwerkstatt den Verein Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. kennengelernt und war erstaunt, was die alles machen. Jetzt bin ich ehrenamtlich im Verein tätig. Ich bringe mich verschiedentlich ein, z.B. bin ich bei Infoständen mit aktiv oder bei Veranstaltungen. Über diesen Weg habe ich herausgefunden, dass es mir nicht hilft, wenn ich versuche die Problematik, die ich vor drei Jahren komplett ignoriert hätte, zu verbergen.

Manuela

Ich bin immer donnerstags im Familiencafé der Caritas und betreue das Café, gebe Kaffee raus, führe Gespräche mit Leuten und höre mir Geschichten an. Oft kommen noch Familienfeste oder Open Air Kino am Wochenende dazu, wo ich sehr eingebunden bin. Es ist mir manchmal zu viel, aber zu Hause auf der Couch sitzen und grübeln möchte ich auch nicht.

Andre

Ich habe jetzt angefangen einen Lehrgang zum Hospizbegleiter zu machen und wenn ich damit fertig bin, kann ich Sterbende und ihre Angehörigen begleiten.

Matthias

Ich biete Singen für Demenzkranke, für Kinder bei Tagesmüttern und in Kitas an. Das Singen mit den drei Gruppen für Demenzkranke ist für mich auch ein schweres Thema. Ich musste hier erst lernen mich abzugrenzen. Durch das Singen bei drei Tagesmüttern kriege ich Power. Zu sehen, wie sich die kleinen „Knöpfe“ freuen, wenn ich komme, ist eine wahre Wohltat.

Roland

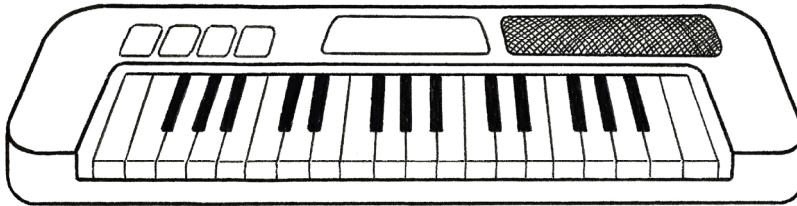
Durch einen Flyer an einer Pinnwand bin ich auf das Clownsein aufmerksam geworden. Es ist etwas schwer, auf die Bühne zu gehen, die Nase aufzusetzen, nicht zu reden und alles mit Pantomime zu machen. Man trägt eine Maske, aber es ist ein gutes Gefühl sich selbst darzustellen und dadurch Selbstwert zu bekommen.

Ich habe viel Kindlichkeit in meine Clownsrolle einfließen lassen und dadurch einiges aus meiner Kindheit, wie ich selbst als Kind war, aufgearbeitet.



MUSIK

Den Einfluss von Musik auf unsere Stimmung hast bestimmt auch du schon einmal erlebt. Diese Effekte lassen sich sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene feststellen.^{xxv} Aus diesem Grund wird sie oft als Medium in der Therapie eingesetzt. Doch auch ohne Therapie ist Musik ein vielgenutztes Mittel, um **mit aufkommenden Emotionen umzugehen**, wie unsere Befragten berichten.

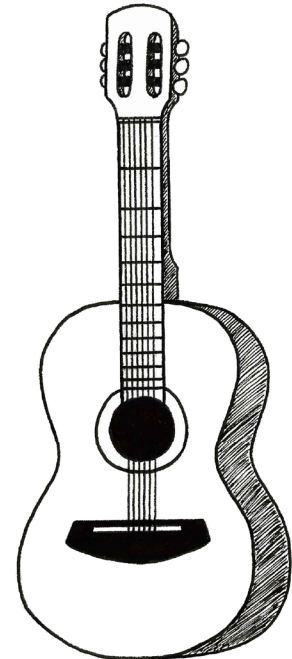


Christian

Ich bin in Bands seitdem ich 16 Jahre alt bin und war auch Sänger einer Hardcoreband – was ja eher Schreien ist. Es gab eine Zeit, da bin ich auf die Bühne und habe einfach alles rausgeschrien. Ich bin zwar zurzeit auch in einer Band, aber so ganz dasselbe ist es nicht. Ich habe Texte geschrieben, in denen ich viel verarbeiten konnte.

Jaqueline

Ich spiele Gitarre, Querflöte und lerne derzeit noch Klavier. Ich habe wieder angefangen vor Leuten zu spielen und zu singen, vor allem durch meine Ausbildung zur Erzieherin. Lange habe ich mich das nicht getraut, weil ich dachte, ich wäre zu schlecht. Ich schreibe auch Songtexte und verarbeite damit viel. Durch die Musik stehe ich im Austausch mit mir und meinen Gefühlen.



Andrea

Alle 14 Tage gehe ich zum Singen. Es sind recht einfache Volkslieder und Lieder aus verschiedenen Ländern. Es geht nicht darum gut oder schön zu singen, sondern wirklich nur um das Singen und darum unter Leuten zu sein. Man geht raus und ist unter Menschen. Dadurch findet man vielleicht wieder soziale Kontakte, die man ausbauen kann.



Christel

Alle zwei Wochen gehe ich zum Singen. Das war schon immer mein Wunsch, aber in der Depression ging das überhaupt nicht. Dann habe ich mich schrittweise wieder angenähert. Mittlerweile ist es überhaupt kein Problem mehr und macht nur noch Spaß.



Matthias

Das Singen in den verschiedenen Gruppen hilft mir sehr. Ich singe in einer Gruppe in der Klinik und leite selbst eine große Gruppe mit 15 Leuten, die „Sehnsucht nach Singen“ heißt. Auch die Gruppen für Demenzerkrankte und Kinder leite ich, wo die Leitungsfunktion mehr im Vordergrund steht als ich selbst. Es ist mein Anliegen, das Singen unter die Menschen zu bringen, weil es etwas sehr Heilsames ist. Vor allem bei der Gruppe in der Klinik, wenn ich dort mit Betroffenen singe, die gerade sehr in ihrer Krise stecken, entsteht trotzdem eine heitere Stimmung. Man ist kurz weg von dem Schweren und kann abschalten.



Gisela

Ich habe einen Trommelkurs bei Yngo Gutmann besucht, der mir gutgetan hat. Die Erfahrung wollte ich gerne weitergeben und jetzt haben wir einen Kurs für die Selbsthilfegruppe bei ihm, wo alle Interessierten mitmachen können.

NATUR

In Japan gibt es ein Therapiekonzept mit dem wohlklingenden Namen „Waldbaden“. Nicht immer braucht es einen ganzen Wald, um den **eigenen Kraftspeicher wieder aufzufüllen**. Meist genügen wenige Minuten in der Ruhe der Natur, um herunterzufahren und sich besser zu fühlen.^{xxvi} Wie die Erfahrungen der Befragten zeigen, geht das Erleben der Natur oft Hand in Hand mit anderen, bereits genannten Bereichen (Achtsamkeit, Meditation, Sport, etc.).

Gisela

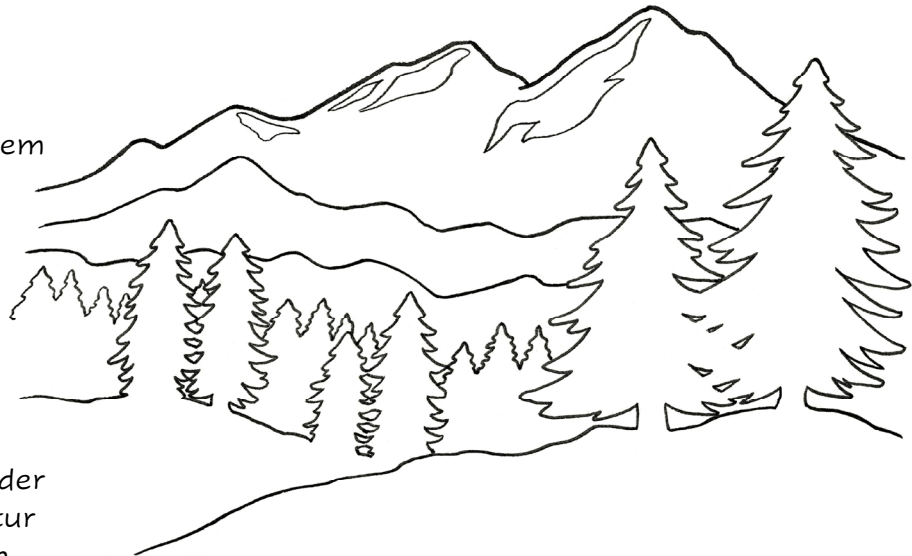
Besonders in meinem Garten finde ich Ruhe und genieße, was er mir alles gibt.

Marion

Mir tut es gut, in der Freizeit in der Natur zu sein. Es müssen keine großen Wanderungen sein. Es reicht mir, dort wo es ruhig ist, im Wald oder im Park, bewusst das aufzunehmen, was die Natur einem bietet.

Matthias

Ich bin gern draußen. Wenn ich aus dem Wald komme, geht es mir besser. Es gibt bestimmte Plätze, die ich mir gesucht habe, die mir gut gefallen. Ich habe z.B. einen Baum, unter dem ich oft sitze, mit dem ich auch kommuniziere oder an dem ich manchmal meditiere.

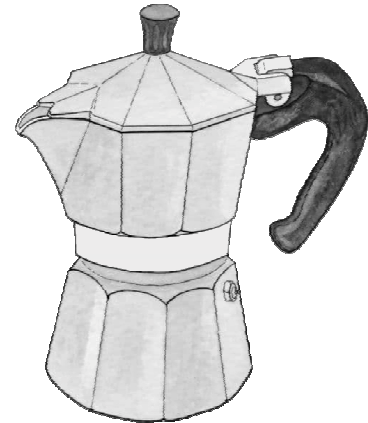


Peggy

Meine größte Kraftquelle ist es an die Seen zu fahren – da gibt es ja in Leipzig einige. Wenn ich am Wasser eine Weile spazieren war, geht es mir danach meist richtig gut.

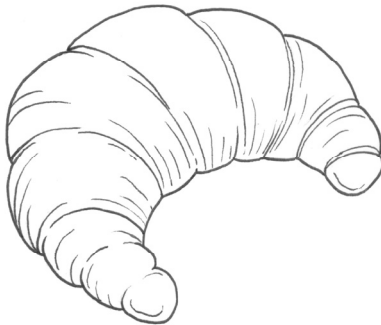
RITUALE

Rituale und Routinen geben uns **Halt und Kraft**, vor allem in turbulenten Zeiten. Doch auch im ruhigeren Alltag sind sie ständig an unserer Seite – sei es der Kaffee am Morgen, das Zeitunglesen am Sonntag oder das Einschlafritual. Rituale können dabei helfen, **neue Verhaltensweisen** zu verinnerlichen, z.B. wenn man ein neues Instrument oder eine neue Sprache lernen möchte. Gleichzeitig ist es empfehlenswert, seine täglichen Rituale und Routinen von Zeit zu Zeit zu **überprüfen**, damit sie einem am Ende nicht im Weg stehen und man ihretwegen keine neuen Erfahrungen machen kann.



Christel

Ich denke jeden Abend über den vergangenen Tag nach und versuche mich an alles Schöne zu erinnern. Das ist ein wichtiges Ritual geworden.

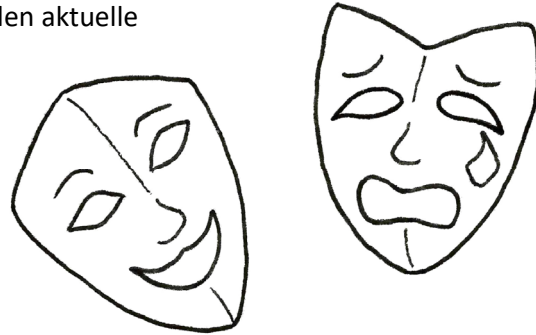


Elke

Ich brauche meine Zeit am Morgen ganz ohne Stress und ohne Druck. Das ist für mich sehr wichtig. Ich habe ein richtiges Morgenritual: Ich frühstücke in aller Ruhe und manchmal mache ich noch ein bisschen Bewegung vor dem Frühstück. Zurzeit springe ich auf dem Trampolin und hopse mich da früh glücklich. Dann überlege ich, was an diesem Tag so anliegt und setze mir eine Tagesaufgabe, die ich gerne schaffen möchte – wobei ich immer auch auf Pufferzeiten achte.

THEATER

So ein Theater... Bei einer Depression spielen die Gefühle häufig Theater, zum Leidwesen der Betroffenen. Einige unserer Befragten haben den Spieß umgedreht und nutzen das Theaterspielen nun als Mittel zur Selbsthilfe. Es bietet die Möglichkeit, **sich neu auszuprobieren** und **stärkt** dadurch u.a. **das Selbstbewusstsein**.^{xxvii} In der psychotherapeutisch genutzten Variante, dem sogenannten Psychodrama, werden aktuelle Konflikte der Patientinnen und Patienten „auf die Bühne geholt“ und dadurch bearbeitet.^{xxviii}



Hintergrund: In der Nähe des Leipziger Stadtzentrums sind 2017 ein Theaterladen und ein Projektbüro zur Stärkung der Leipziger Selbsthilfe entstanden: das **Theater der Leipziger Selbsthilfe**. Der Theaterladen dient der **Theatergruppe „Selbst & Los“** als Proberaum, Werkstatt und schöpferischer Mittelpunkt. Er bietet kreativ schaffenden Menschen aus lokalen Selbsthilfegruppen und auch Interessierten eine feste Anlaufstelle. In mehreren Werkstätten wird gemeinsam einmal wöchentlich an der Entstehung von Theaterstücken gearbeitet. Eine Kommunikationswand und regelmäßige Treffen aller Werkstätten sorgen für Austausch. Gearbeitet wird nach Bedarf: selbstständig, mit Begleitung und in Workshops zur Horizonterweiterung. Das kreativ Entstandene wird in verschiedenen Formaten der Öffentlichkeit präsentiert. Die Theaterstücke werden auf den freien Leipziger Bühnen aufgeführt und gehen auf Gastspiel.

Christel

Theaterspielen hat sich vor einigen Jahren ergeben durch einen eigenen Text, von dem ich dachte, der ist für ein Theaterstück geeignet. Ich finde es sehr angenehm, dass man sich auch mal verwandeln kann, wenn man dazu bereit ist. Man kann sich in einem geschützten Raum ausprobieren und merken, wie die Reaktionen der Mitspieler sind. Das hilft sehr, um auf der Bühne sicherer zu sein. Der Beifall ist dann ein besonders schönes Gruppenerlebnis.

Elke

Ich fand die Herausforderung sehr spannend, mich selbst zu testen, ob ich das kann. Es war eine ganz neue Erfahrung. Ich hätte mir das nie zugetraut und habe es nicht bereut, Theater zu spielen.



Hartmut

Jeden Dienstag gehe ich in die Theaterwerkstatt der Theatergruppe „Selbst & Los“. Das hat mir am Anfang der Erkrankung sehr geholfen und hilft mir nach wie vor. Es ist ein fester, geregelter Termin, an dem ich die Wohnung verlassen muss. Inzwischen freue ich mich darauf. Ich habe Kontakt zu Menschen, die sind wie du und ich. Wir haben alle ein ähnliches Problem, wir verstehen uns. Das macht Spaß und ich gehe gerne hin. Hier kann ich mein handwerkliches Geschick ein bisschen ausleben.

Roland

Theaterspielen hilft mir dabei, mich nicht in die dunkle Kammer einzuschließen und trotz einer Krise aus dem Haus zu gehen. So entkomme ich in schlechten Phasen der sozialen Isolation. Ich kann Themen, die mich beschäftigen,

einbringen und ganz anders durchleben. Es gibt mir Halt und hilft mir, mich nicht verloren zu fühlen und durch die Stadt zu tigern. Selbst wenn es mir nicht gut geht, gehe ich hin und sage: „Ich kann heute nicht mitmachen, mir geht es nicht gut.“ – aber ich bin trotzdem dabei. Theaterspielen hilft mir dabei, mich zu zeigen. Die Berührungsängste mit vielen Leuten haben sich dadurch sehr gebessert. Ich kann mich jetzt hinstellen und bin präsent. Ich verstecke mich nicht oder denke, ich gehöre nicht dazu.

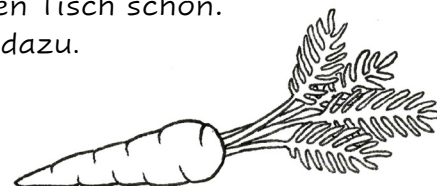
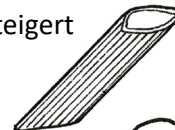
ERNÄHRUNG

Immer wieder wird der Einfluss von gesunder Ernährung und einzelner Lebensmittel auf die Erkrankung Depression **in der Forschung diskutiert**. Bisher ist festzuhalten, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nicht ausreicht, um einer Depression vorzubeugen.^{xxix} Jedoch trägt eine konsequent eingehaltene gesunde Ernährung generell zur **Senkung des Stressempfindens** sowie leichter depressiver Symptome bei und steigert das Wohlbefinden.^{xxx}



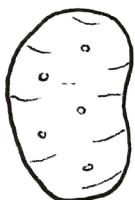
Helmut

In der Woche esse im Tageszentrum „Vielfalt“. Am Wochenende koche ich selbst, ernähre mich ausgewogen und nehme mir Zeit, um wirklich in Ruhe zu essen. Dafür decke ich den Tisch schön. Das zu genießen gehört für mich dazu.



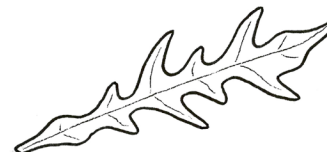
Matthias

Eine regelmäßige Esskultur hat sich mittlerweile bei mir etabliert, die hatte ich früher überhaupt nicht. Ich esse jeden Tag das erste Mal mittags um 12 Uhr und da immer das Gleiche: Orangensaft und Müsli. Abends koche ich mir Sachen, die mir richtig gut schmecken.



Andrea

Ich koche sehr selten, aber wenn dann bewusst. Wenn ich an meinem schön gedeckten Tisch sitze, kann ich mich darüber freuen. Es ist ein Moment, in dem ich sagen kann: „Das hast du gut gemacht und es schmeckt – du kannst stolz auf dich sein!“

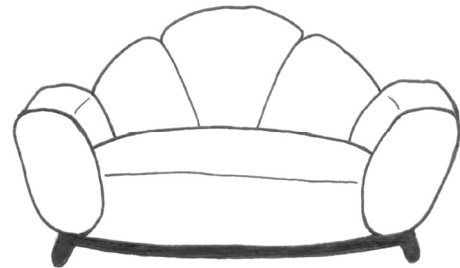


STRATEGIEN AUS DER THERAPIE

Das Ziel einer jeden Psychotherapie ist, dass Patientinnen und Patienten **langfristige Verhaltensänderungen** erzielen und verinnerlichen, die mit der Zeit auch ohne therapeutische Anleitung fortgesetzt werden. Auch diese gelernten Strategien können als Selbsthilfe angesehen werden. Dabei ist zu beachten, dass diese **Strategien für jeden individuell** erarbeitet werden müssen und dies nur mit der Hilfe von medizinischem Fachpersonal möglich ist.

Christel

Aus der Therapie habe ich viel mitgenommen, was mir jetzt hilft. Während der Therapie habe ich das gar nicht so realisiert, aber nun merke ich, wie viel es mir bringt und wie gut ich mir damit selbst helfen kann. Pausen zu machen und meine Sicht auf das „Nichtstun“ zu überdenken, sind z.B. sehr wichtig für mich. Dass ich meine Couch als Akkuladestation betrachten soll, kommt aus der Therapie und dieses schöne Bild funktioniert prima. Auch die Akzeptanz, dass ich nicht überall 150% geben muss, auf meine Grenzen zu achten und die Fülle meiner Interessen eine Bereicherung für mich ist, habe ich in der Therapie gelernt. Meine gesamte Lebenshaltung hat sich in der Therapie positiver verändert.



Helmut

Wenn es mir schlecht geht, geht es mir eben schlecht. Dann muss ich mich sammeln, brauche Geduld, Zeit und meine Ruhe. Dann bleibt eben alles liegen. Man darf sich da nicht verrückt machen oder unter Druck setzen, denn sonst wird es noch schlimmer. Das nehme ich aus der Therapie mit. Außerdem habe ich gelernt, die Termine, die ich regelmäßig habe, wahrzunehmen – auch wenn ich denke, ich schaffe das nicht. Es ist schwer, den inneren Schweinehund zu

überwinden, aber wenn ich es geschafft habe und ich dort bin, merke ich, dass es mir Auftrieb gibt. Das Wichtigste ist also immer der erste Schritt.

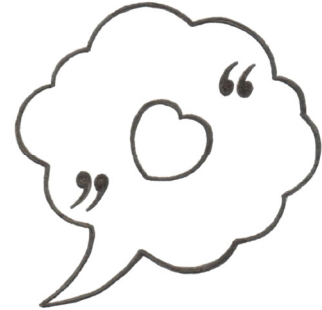
Jaqueline

Aus der Klinik habe ich mitgenommen, Schlafprotokolle zu führen und mir abends eine zeitliche Grenze zu setzen.



DARÜBER REDEN

Es scheint mehr als nur ein Klischee zu sein. In vielen Fällen hilft es, seine Gedanken, Sorgen, Ängste oder einfach nur Ideen mit anderen auszutauschen, darüber zu reden. Erste wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das **Aussprechen von Emotionen** dabei hilft, diese zu verarbeiten.^{xxx} Viele der Befragten haben diese Erfahrung bereits gemacht und nutzen die Wirkung des Redens.



Christel

Offen über die Erkrankung zu reden, ist mir ein Bedürfnis. Dadurch bekommt man Rückmeldungen, ob man vielleicht doch mal auf der falschen Denkspur ist. Wenn ich immer im Zweifel bin oder mich runtermache, das aber nur in meinem Kopf passiert, beeinflusst das wiederum das Handeln. Wenn ich aber offen darüber rede und ein Austausch stattfindet, ist das viel angenehmer. Man hört noch andere Meinungen und kann sich trotzdem sein eigenes Bild machen. Seitdem ich mit anderen Menschen über meine Probleme rede, geht es mir besser.

Christian

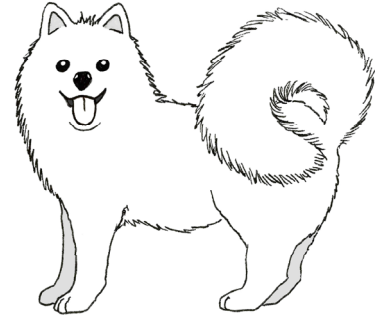
Einfach reden, vor allem mit meiner Frau, aber auch so, wenn irgendwas ist, hilft mir sehr, da ich einen anderen Blick auf die Dinge erhalte oder es mir eine andere Sichtweise eröffnet. Es hilft mir dabei, besser zu reflektieren. Detailliertes bespreche ich natürlich nur mit Vertrauten. Aber dass ich die Diagnose Depression bekommen habe und immer mal wieder Probleme haben könnte, das verstecke ich nicht. Durch das Öffnen und das Beschäftigen mit verschiedenen Themen wurde ich in meinem Freundeskreis immer öfter um Rat gefragt und auch in Problemsituationen als Ansprechpartner gewählt.

Hartmut

Man merkt sehr schnell, dass es viele gibt, die betroffen sind und sich freuen, dass es jemanden gibt, der darüber redet. Man merkt wie breit das Thema in der Öffentlichkeit gestreut ist und dass fast jeder jemanden kennt, der ebenfalls mit Depressionen zu kämpfen hat. Und vor allem gibt es sehr viele, die überhaupt nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Ich hatte schon ganz tolle Gespräche, weil ich angefangen habe darüber zu reden.

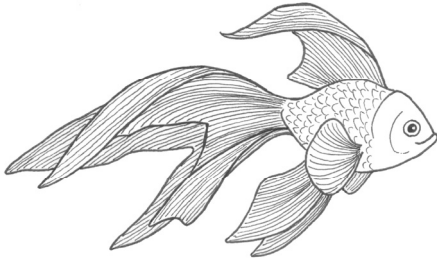
UND SONST SO?

In der letzten Kategorie sind Wege der Selbsthilfe aufgeführt, die jedem unserer Befragten individuell helfen. Vielleicht ist auch etwas für dich dabei?



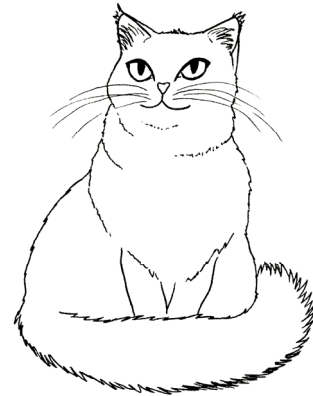
Andrea

Ich versuche mich jeden Tag mit meinen Fischen zu beschäftigen und wenn es nur eine Viertelstunde ist, denn das hilft mir mich zu beruhigen und mich zu entspannen.



Peggy

Ich habe eine Katze, was mir hilft. Es ist immer jemand da, der einen braucht und um den man sich kümmern muss. Das ist sehr schön.



Sabine

Meine Katzen merken, wenn es mir nicht so gut geht, kommen ins Bett und miauen - das ist toll.

Elke

Mein Mann und ich haben einen dreibeinigen Hund aus Rumänien adoptiert. Damit haben wir uns beide einen Kindheitstraum erfüllt. Unser „Fellkind“ ist gewissermaßen mein Lebenselixier. Mit unserer Paula kann ich noch besser schwierige Lebensphasen bewältigen.

Christian

Selbstreflektion ist für mich sehr wichtig. Man kennt es ja, oft sagt man Sachen und denkt sich im Nachhinein: „Was hast du denn da gesagt? Das hättest du auch anders formulieren können!“ Das nehme ich dann ernst und versuche es zu verbessern. Gerade auf Arbeit, wenn etwas nicht läuft, übe ich konstruktive Kritik und erwarte auch, dass andere mich konstruktiv kritisieren.

Hartmut

Ich suche immer noch nach Möglichkeiten, wie ich besser mit der Erkrankung umgehen kann – auch wenn ich das mittlerweile besser kann als am Anfang. Zu akzeptieren, dass es eine Erkrankung ist und plötzlich etwas anders als vorher ist, war zu Beginn sehr schwer für mich. Als an das Leipziger Bündnis gegen Depression e. V. die Anfrage für eine Mitarbeiterschulung bei der AOK herangetragen wurde – mit einem Fachvortrag und Fragen an einen Betroffenen – war ich als Betroffener mit dabei. Ich habe sehr viele Fragen beantwortet und erzählt, wie ich mich fühle oder in manchen Situationen gefühlt habe. Da habe ich gemerkt, dass bei vielen kein Wissen und keine Sensibilität über die Problematik vorhanden war und sie regelrecht erschüttert waren.

Helmut

Ich habe mich die letzten zehn Jahre selbstständig weitergebildet, besuche Vorträge über neue Erkenntnisse, informiere mich über Angebote, die es in Leipzig gibt, und gebe das auch in der Selbsthilfegruppe weiter.

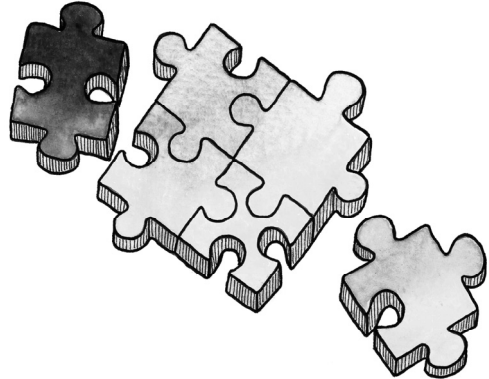
Tobias

Ich habe meinen Medienkonsum relativ stark eingeschränkt und habe jetzt auch kein Smartphone mehr. Das ist entspannend, denn ich habe Pausen,

z.B. an der Bushaltestelle. Ich warte einfach nur und habe auch mal wieder Langeweile. Ich kann innehalten oder in der Mittagspause einfach nur essen und achtsam sein.

Jaqueline

Wenn ich für alles andere keine Kraft oder Energie habe: Puzzeln geht immer. Da muss ich mich konzentrieren, es lenkt ab und ich beschäftige mich nicht mit dem blöden Gedankenkarussell, was sonst einsetzen würde.



Roland

Man muss loslaufen, aus der Wohnung raus und irgendetwas tun und wenn es nur eine Zeitung lesen am Kiosk ist. Hauptsache raus! Dabei komme ich nicht auf dumme Gedanken. Ich plane dabei nichts, sondern gehe einfach los.

Andrea

Ich versuche alle 14 Tage mal rauszukommen, um etwas zu unternehmen. Es klappt nicht immer, aber doch häufig. Meist gehe ich allein ins Theater oder zu anderen Veranstaltungen.

Sabine

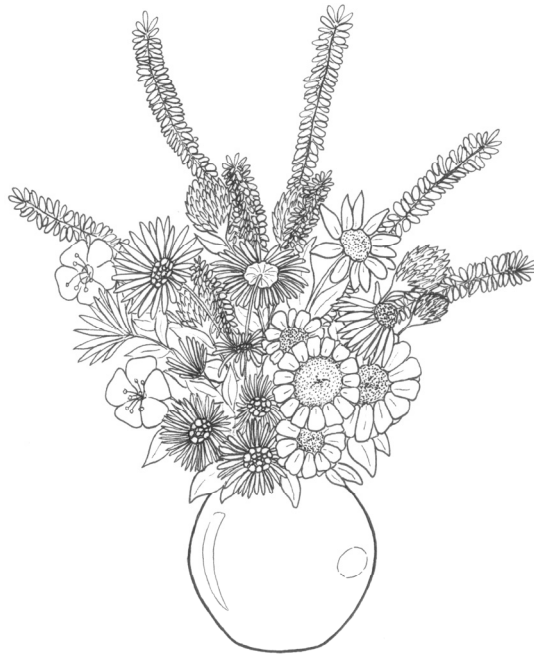
Ich habe früher öfter mit der Diakonie Tagesfahrten gemacht, aber mein neues Highlight sind Tagesreisen mit Polster und Pohl. Das habe ich für mich entdeckt! Ich fahre mit meinen Eltern oder einer Freundin. Das ist wie ein kleiner Urlaub für mich.

DANKSAGUNG

Wir bedanken uns bei den Mitwirkenden, die bereitwillig für die Interviews zur Verfügung standen. Sie haben uns Einblick in ihr Leben mit der Depression gewährt, sodass die Idee zu dieser Broschüre so vielgestaltig umgesetzt werden konnte.

Allen Mitwirkenden wünschen wir, dass sie ihren Weg beibehalten und fortsetzen können, um selbstbestimmt zu leben.

Vorstand und Team
des Leipziger Bündnis gegen Depression e. V.



MITWIRKENDE

Sabine

55 Jahre, erstmals
Diagnose 1979 –
2001 und dann
2010 nochmal



Roland

64 Jahre,
erstmalig Diagnose 1983,
richtige Behandlung erst
mit zweiter Diagnose 2002

„Wenn du es eilig hast,
mach einen Umweg.“
(chinesisches
Sprichwort)



Christel

68 Jahre, Diagnose 1994,
aber schon seit früher Jugend
damit zu kämpfen

„Ich möchte die Zeit, die
ich jetzt habe, so gut wie
möglich für mich nutzen. Das
ist mir unheimlich wichtig.
Das steht über allem.“



Andrea

34 Jahre, Diagnose
Depression 2014, soziale
Phobie 2018

„Mach es wie die
Sonnenuhr und zähl die
schönen Stunden nur.“



Gisela

65 Jahre,
Diagnose
2002



Tobias

26 Jahre,
Diagnose Angststörung 2012,
Bipolare Störung (Typ 2) 2017

„Wenn man in der
Depression ist, dann sieht
man alles negativ, aber man
muss darauf vertrauen, dass
es ein Ende hat und auch
wieder andere Phasen
kommen. Es gibt auch gute
Seiten und man sollte nie
aufgeben.“

Jaqueline

40 Jahre,
Diagnose mit 20, aber
Probleme schon seit
Kindheit

„Wenn man an sich glaubt,
kann man wirklich alles
schaffen.“

Marion

63 Jahre,
Diagnose
2000



Helmut

75 Jahre,
erstmalig Diagnose 1995,
Depression aufgrund
von Schlafapnoe

„Christliche Ethik –
nach ethischen
Geboten leben.“



Hartmut

60 Jahre, Diagnose 2017

„Achtet auf euch!
Nehmt die Signale des Körpers
ernst und widmet euch dem,
was der Körper euch
mitteilen will!“

Christian

34 Jahre, Diagnose
Anpassungsstörung mit
depressiven Schüben 2017

„Wenn du depressiv bist,
lebst du in der Vergangenheit.

Wenn du Angst hast,
lebst du in der Zukunft.
Wenn du inneren Frieden
erlebst, dann lebst du in
der Gegenwart.“



Elke

62 Jahre, erkrankt
seit früher Kindheit

„Höre nie auf, anzufangen
und fange nie an,
aufzuhören.“



Matthias

54 Jahre,
Diagnose 2008,
aber schon seit früher
Jugend mit Depression
zu kämpfen

„Eines Tages werde ich
sterben, aber nur an
diesem einen Tag.“

Andre

49 Jahre,
Diagnose 2009,
seit 19. Lebensjahr
damit zu kämpfen



Peggy

36 Jahre,
erstmalig Diagnose
Depression 2001

„Ich erreiche mit
wenig sehr viel.“



Manuela

48 Jahre,
Diagnose 2015,
seit Kindheit zu kämpfen,
da auch Muskel-
erkrankung

KONTAKTE RUND UM DIE SELBSTHILFE IN LEIPZIG

Da wir hier nicht alle Angebote auflisten können, wende dich bitte an folgende Kontakte.
Hier erhältst du Beratung und Informationen zu den aktuellen Unterstützungsmöglichkeiten in Leipzig.

LEIPZIGER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION E. V.

Anschrift: Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Öffnungszeiten: dienstags 9:00–12:00, mittwochs 14:00–16:30

E-Mail: info@buendnis-depression-leipzig.de

Telefon: 0341 /679 357 24

www.buendnis-depression-leipzig.de

SELBSTHILFEKONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE (SKIS)

Anschrift: Friedrich-Ebert-Straße 19 a, 04109 Leipzig

Öffnungszeiten: dienstags 09:00–12:00 und 14:00–18:00

E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

Telefon: 0341 1236755

www.leipzig.de/selbsthilfe

IMPRESSUM

KONZEPT, INTERVIEWS, FOTOS

Julia Schmalfuß
Projektmitarbeiterin LBgD e.V.

FACHLICHE UNTERSTÜTZUNG

Tina Reinhold
Psychologin

LEKTORAT UND LAYOUT

Christel Römer, Isolde Grafe-Köpp, Anika Krasa
Ehrenamtlerinnen LBgD e.V.

ILLUSTRATION UND COVER

Anika Krasa
Illustratorin, Ehrenamtlerin LBgD e.V.

Die Angaben aus den Interviews sind eine Momentaufnahme aus dem Jahr 2019.
Gedruckt wurde diese Broschüre im Februar 2022. Alle Angaben ohne Gewähr.

Herausgeber



Gefördert durch



QUELLENNACHWEIS

- ⁱ Pitschel-Walz, Bäuml & Kisslin 2018 Psychoedukation bei Depression. Manual zur Leitung von Patienten- und Angehörigengruppen
- ⁱⁱ DGPPN, BÄK, KBV, AWMF (Hrsg.) für die Leitliniengruppe Unipolare Depression*. S3-Leitlinie/Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression – Langfassung, 2. Auflage. Version 5. 2015
- ⁱⁱⁱ ifightdepression <https://ifightdepression.com/de/start>
- ^{iv} Kvam, S., Kleppe, C.L., Nordhus, I.H., Hovland, A., Exercise as a treatment for depression A meta-analysis, Journal of Affective Disorders, Volume 202 (2016)
- ^v Morres, ID, Hatzigeorgiadis, A, Stathi, A, et al. Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services A systematic review and meta-analysis. Depress Anxiety. 2019; 36 39– 53.
- ^{vi} Leipziger Yoganetzwerk <http://www.leipzigeryoganetzwerk.de/was>
- ^{vii} Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J. and Dobos, G. (2013), YOGA FOR DEPRESSION A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. Depress Anxiety, 30 1068-1083.
- ^{viii} Gothe, Neha P. PhD; McAuley, Edward PhD Yoga and Cognition, Psychosomatic Medicine September 2015 - Volume 77 - Issue 7 - p 784-797
- ^{ix} Schwarz, L., Dorscht, L., Book, S., Stelzer, E.-M., Kornhuber, J., Luttenberger, K., Long-term effects of bouldering psychotherapy on depression benefits can be maintained across a 12-month follow-up, Heliyon, Volume 5, Issue 12, 2019
- ^x Nakos
- ^{xi} Peter Wensierski (2017). Die unheimliche Leichtigkeit der Revolution. Wie eine Gruppe junger Leipziger die Rebellion in der DDR wagte. Deutsche Verlags-Anstalt, München
- ^{xii} Petermann, F. (Hrsg.), 2020, Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch (6. Auflage). Beltz Verlag, Weinheim Basel
- ^{xiii} https://www.geo.de/magazine/geo-magazin/15641-rtkl-atemuebung-richtig-atmen-so-gelingt-es_ Stand 07/2020
- ^{xiv} https://www.7mind.de/warum-meditation-lernen/grundlagen_ Stand 07/2020
- ^{xv} <https://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-und-Geist-veraendert.html>; Stand 07/2020
- ^{xvi} <https://www.spektrum.de/news/mit-achtsamkeit-aus-dem-schwarzen-loch/1349082>, Stand 08/2020
- ^{xvii} Weiss, H., Harrer, M. E., Achtsamkeit in der Psychotherapie. Verändern durch „Nicht-Verändern-Wollen“ – ein Paradigmenwechsel? Psychotherapeutenjournal. 01/2010.
- ^{xviii} Stetter, F., Kupper, S. Autogenic Training A Meta-Analysis of Clinical Outcome Studies. Appl Psychophysiol Biofeedback 27, 45–98 (2002)
- ^{xix} Von Seckendorff, R., Rudat, M., Zimmermann-Viehoff, F., Deter, HC & Weber, CS. Auswirkungen eines 6-wöchigen Entspannungstrainings mit Progressiver Muskelrelaxation auf psychologische Stressparameter bei gesunden Probanden. Psychother Psychosom Med Psychol, 59 - A018 (2009)
- ^{xx} Tsang, H.W.H., Fung, K. M. T., Chan, A. S. M., Lee, G. & Chan, F. Effect of a qigong exercise programme on elderly with depression. International Journal of Geriatric Psychiatry 21, 890-897 (2006);
- ^{xxi} Johansson, M., Hassmén, P., & Jøuper, J. Acute effects of Qigong exercise on mood and anxiety. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1(S), 60–65 (2011)
- ^{xxii} <https://glueckstagebuch.net/ueber>
- ^{xxiii} Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G.J. et al. Positive psychology interventions a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health 13, 119 (2013)

-
- ^{xxiv} <https://www.euro.who.int/en/data-and-evidence/evidence-informed-policy-making/publications/2019/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>, Stand 08/2020
- ^{xxv} <https://www.spektrum.de/inhaltsverzeichnis/1-2015/1210158> (Gehirn & Geist - Das Magazin für Psychologie und Hirnforschung, Spektrum der Wissenschaft, Ausgabe 1/2015)
- ^{xxvi} <https://www.psychologie-heute.de/abo-shop/detailseite/38704-psychologie-heute-compact-54-natur-und-psyche.html> (Psychologie Heute Compact, Ausgabe 54 Natur und Psyche, Verlagsgruppe Beltz)
- ^{xxvii} Armstrong, Calli & Frydman, Jason & Wood, Shea. (2019). Prominent themes in drama therapy effectiveness research. *Drama Therapy Review*. 5. 173-216. 10.1386/dtr_00002_1
- ^{xxviii} <https://www.netdoktor.de/therapien/psychotherapie/psychodrama/>, Stand 08/2020
- ^{xxix} Bot M, Brouwer IA, Roca M, et al. Effect of Multinutrient Supplementation and Food-Related Behavioral Activation Therapy on Prevention of Major Depressive Disorder Among Overweight or Obese Adults With Subsyndromal Depressive Symptoms The MoodFOOD Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2019;321(9)858–868.
- ^{xxx} Long, Sara-Jayne BSc; Benton, David DSc Effects of Vitamin and Mineral Supplementation on Stress, Mild Psychiatric Symptoms, and Mood in Nonclinical Samples A Meta-Analysis, *Psychosomatic Medicine* February/March 2013 - Volume 75 - Issue 2 - p 144-153 d
- ^{xxxi} Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting Feelings Into Words Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116–124.