

RAUS AUS DEM TIEF

PSYCHOSOZIALBERATUNG

Studierendenwerk Frankfurt am Main
ServiceCenter, EG
Sprach- und Kulturwissenschaften-
Campus Westend
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt

Terminvereinbarungen
und Sprechzeiten:
www.swffm.de



Sicher kennen Sie das: Es gibt Tage, an denen Sie sich niedergeschlagen und lustlos fühlen, Ihnen nichts Spaß macht und alles Grau in Grau erscheint. Meist verfliegen diese Momente nach kurzer Zeit wieder. Solche alltäglichen Stimmungsschwankungen sind ganz normal und natürlicher Teil des menschlichen Erlebens. Wenn diese Gefühle allerdings anhalten und Sie sich über einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen antriebslos und niedergedrückt fühlen und das Interesse an Dingen verloren haben, die Ihnen eigentlich Freude bereiten, könnte eine depressive Episode die Ursache dafür sein.

1. WORAN ERKENNEN SIE EINE DEPRESSION



Depressive Verstimmungen sind einer der häufigsten Gründe, warum Studierende während ihres Studiums psychologische Beratung in Anspruch nehmen. Denn eine Depression kann das Arbeiten und Lernen sehr erschweren. In Deutschland erkrankt etwa jede*r Fünfte im Laufe seines Lebens an einer Depression. Die Erkrankung beeinflusst Denken, Fühlen und Handeln und wirkt sich auch auf den Körper aus.

K Ö R P E R

Auf körperlicher Ebene können Schlafstörungen, sexuelle Unlust, Appetitstörungen, Erschöpfung oder andere körperliche Beschwerden wie Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen Begleiterscheinungen einer Depression sein.

V E R H A L T E N

Im Verhalten können sich ebenfalls Veränderungen bemerkbar machen. Menschen, die unter Depressionen leiden, ziehen sich mehr und mehr von Freund*innen und Familie zurück oder vernachlässigen eigentlich freudvolle Aktivitäten wie Sport oder andere Hobbies.

GEDANKEN

Auf gedanklicher Ebene klagen Betroffene häufig über Aufmerksamkeits- und Konzentrations-schwierigkeiten sowie verstärktes Grübeln und Zweifeln. Eine Depression geht mit negativ gefärbten Gedanken und einer pessimistischen Sicht auf sich selbst und die Welt einher. In schweren Fällen können auch Suizidgedanken auftreten.

GEFÜHLE

Die Gefühle, die während einer Depression vorherrschen, sind Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit. Diese werden häufig von Gereiztheit, Ängsten (z.B. bezogen auf die Zukunft) oder auch Schuld, Scham und Wertlosigkeit begleitet. Manche Menschen mit Depressionen beschreiben auch eine Abwesenheit von Gefühlen, also ein Gefühl innerer Leere.

Sollten Sie unschlüssig sein, ob es sich bei Ihnen um eine depressive Verstimmung handelt, bietet die Deutsche Depressionshilfe auf ihrer Internetseite einen Selbsttest an.

www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest

Die Ergebnisse des Tests können Hinweise liefern, stellen aber keine medizinische Diagnose dar. Suchen Sie hierfür bitte Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin auf oder holen Sie sich einen fachärztlichen oder psychologischen Rat ein. Auch an den Hochschulen oder beim Studierendenwerk gibt es psychologische Beratungsstellen (s. Abschnitt 4 „Wo finden Sie Hilfe und Unterstützung?“), die Ihnen weiterhelfen und Sie über Behandlungsmöglichkeiten informieren können.

2. WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Eine Depression ist eine behandlungsbedürftige Erkrankung und stellt in jedem Fall eine Indikation für eine Psychotherapie dar. Neben einer professionellen Begleitung gibt es jedoch auch Dinge, die Sie selbst tun können, um Stimmungsschwankungen vorzubeugen und bei depressiven Phasen gut für sich zu sorgen. Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst mitfühlend zu begegnen und sich – gerade in schwierigen Zeiten – gut um sich zu kümmern. Bei Depressionen ist Selbstfürsorge daher ein entscheidender Teil in der Behandlung und Prävention.

Wahrscheinlich wissen Sie sehr genau, was Sie für eine*n Freund*in oder befreundete Person tun können, wenn er oder sie sich schlecht fühlt. Wie Sie dies für sich selbst tun, können Sie (wieder) lernen! Da dies den meisten Menschen am Anfang schwer fällt, finden Sie nachfolgend einige Anregungen und Fragen, die Sie aus dem Gefühlstief führen können. Da die Erkrankung sich auf Denken, Fühlen, Handeln auswirkt und zudem eine körperliche Komponente hat (siehe Abschnitt 1), ist es sinnvoll an allen diesen 4 Ebenen anzusetzen.

WIE GUT ACHTEN SIE AUF SICH?

In einer depressiven Phase vernachlässigen Menschen schnell basale Bedürfnisse. Inwiefern werden Sie Ihren körperlichen Grundbedürfnissen gerecht? Essen, trinken und schlafen Sie regelmäßig und ausreichend? Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und Ruhe für Mahlzeiten? Haben Sie förderliche Schlafgewohnheiten in Ihren Alltag etabliert? Schlafrituale, gleiche Zubett- und Aufstehzeiten, beruhigende Tätigkeiten vor dem Einschlafen können sich deutlich auf den Schlaf auswirken. Wenn Sie weitere Tipps zur Schlafhygiene erhalten möchten, wenden Sie sich gerne an uns oder schauen Sie in unseren Ratgeber „Gesunder Schlaf“.

WIE GUT KENNEN UND ACHTEN SIE IHRE PERSÖNLICHEN GRENZEN?

Sich in gutem Maße abzugrenzen und die eigenen Grenzen zu achten, zählt ebenfalls zu einer gelingenden Selbstfürsorge. Die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten bei einer Depression gehen in den meisten Fällen mit einem Rückgang der Leistungsfähigkeit einher. Es ist wichtig, die eigene verminderte Belastbarkeit zunächst zu akzeptieren und darauf zu reagieren. Setzen Sie sich realistische Ziele und überprüfen Sie, ob Ihr Leistungsanspruch das übersteigt, was Sie momentan leisten können. Versuchen Sie, weniger kritisch mit sich zu sein. Überlegen Sie, was Sie abgeben können, wer Sie unterstützen kann.

WELCHE BEZIEHUNGEN SIND IHNEN WICHTIG?

Depressionen sind häufig mit Rückzug aus dem sozialen Leben verbunden. Menschen mit Depression begeben sich damit in eine sogenannte Depressionsspirale. Ein bekanntes Beispiel: Sie fühlen sich schlecht, also sagen Sie Verabredungen und schöne Aktivitäten ab. Durch den Rückzug fühlen Sie sich jedoch noch depressiver und werden weniger aktiv. Darauf reagiert auch Ihre Umwelt – wenn Sie häufig Verabredungen absagen, werden auch Ihre Freund*innen, Sie seltener nach gemeinsamen Unternehmungen fragen – was wiederum negative Gedanken verstärken kann („niemand möchte etwas mit mir zu tun haben...“).

Auch wenn Ihnen gerade nicht danach ist und es im Moment nur paradox für Sie erscheint, bleiben Sie bewusst dran und halten Sie den Kontakt zu Ihren Freund*innen und Ihrer Familie. Fragen Sie sich, welche Kontakte Ihnen wichtig waren bzw. sind und was diese Kontakte besonders wertvoll für Sie macht. Auch wenn Sie sich am Anfang nicht danach fühlen, die gute Stimmung wird zurückkommen und Sie werden merken, dass es sich lohnt. Haben Sie etwas Geduld. Gute soziale Kontakte sind wichtig, um wieder aus einer depressiven Episode herauszukommen. Die Unterstützung von Freund*innen und anderen Bezugspersonen kann Ihnen dabei helfen, Krisen zu bewältigen und lässt sie widerstandsfähiger werden.

WIE KÖNNEN SIE IHRE NEGATIVEN GEDANKEN HINTERFRAGEN?

Überprüfen Sie Ihre Gedanken und Bewertungsmuster. Fällt Ihnen auf, dass Sie manche Dinge durch die „depressive Brille“ sehen? Können Sie diesen Gedanken vielleicht etwas entgegensetzen? Wenn Sie an sich zweifeln, überlegen Sie zum Beispiel worauf Sie stolz sind und was Sie bislang erreicht haben. Es könnte zudem hilfreich sein, Ihre Perspektive zu erweitern: Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig? Wofür sind Sie dankbar? Diese Fragen können helfen, langsam aus der depressiven Gedankenspirale auszustiegen. Wenn Sie mögen, führen Sie z.B. ein Dankbarkeitstagebuch, in dem Sie täglich drei Dinge notieren, für die Sie dankbar waren.

WIE KÖNNEN SIE GEFÜHLE SINNVOLL NUTZEN UND BEEINFLUSSEN?

Von einer Depression betroffene Menschen verwenden häufig viel psychische Energie darauf, negative Gefühle wie Trauer, Ängste, aber auch Ärger und Wut zu unterdrücken. Dies führt in der Regel zu einer Aufrechterhaltung und auch Verschlechterung der Symptomatik. Hilfreicher kann es sein, sich zum/zur Beobachter*in der eigenen Gefühlswelt zu machen. Auch negative Gefühle können wichtige Hinweise dahingehend geben, ob elementare Wünsche oder Bedürfnisse (z.B. nach Kontakt, Freizeit oder Erholung) frustriert werden. Versuchen Sie sich und Bedürfnisse kennenzulernen. Was wünschen Sie sich, was brauchen Sie? Was würde Ihnen dabei helfen, Ihre Bedürfnisse zu erfüllen?

3. WAS BEI TRÜBER STIMMUNG HILFT

Entwickeln Sie Ihren eigenen Notfallplan und nehmen Sie sich Zeit aufzuschreiben, was Ihnen bei trüber Stimmung hilft. Notieren Sie Hilfestellungen, Strategien und Ratschläge, die Ihnen in der Vergangenheit bei der Überwindung eines Stimmungstiefs oder einer depressiven Phase besonders geholfen haben und die Sie beibehalten wollen.

MEINE FRÜHWARNSIGNALE FÜR DEN BEGINN EINER DEPRESSIVEN VERSTIMMUNG

Welche Frühwarnzeichen verspürte ich beim Beginn einer depressiven Phase? Wenn mehrere der folgenden Symptome auftauchen, dann kann es sein, dass ich am Anfang einer depressiven Episode stehe:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

WAS KANN ICH TUN, WENN DIE WARNSIGNALE AUFTRETEN?

Ich nehme Kontakt zu einer Vertrauensperson, einem Arzt/einer Ärztin, einer Beratungsstelle oder einer Klinik etc. auf:

1. _____
2. _____
3. _____

WAS HILFT MIR KURZFRISTIG NOCH? WAS ENTLASTET MICH? WAS HEBT MEINE STIMMUNG?

Wenn ich erste Anzeichen einer depressiven Phase wahrnehme, können mich diese angenehmen Tätigkeiten und Strategien entlasten.

- Etwas aus der Liste meiner Lieblingsaktivitäten unternehmen.*
1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____

Drucken Sie diesen Plan aus und führen Sie ihn als Erinnerungshilfe bei sich.

4. WO FINDEN SIE HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

An der Hochschule gibt es verschiedene Hilfsangebote, die Sie dabei unterstützen möchten, Ihr Studium gut zu meistern. Neben fachlichen und studienbezogenen Angeboten gibt es auch psychologische Beratungsstellen, die Ihnen helfen, wenn Sie mit den Anforderungen nicht mehr alleine zurechtkommen und sich zunehmend unwohl fühlen. Scheuen Sie sich nicht, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen! Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei.

PSYCHOSOZIALBERATUNG

Studierendenwerk Frankfurt am Main
ServiceCenter, EG
Sprach- und Kulturwissenschaften
Campus Westend
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt am Main

Terminvereinbarungen und Sprechzeiten:



Neben psychologischen Beratungsstellen vom Studierendenwerk oder den Hochschulen, können Sie Hilfe bei niedergelassenen Psychotherapeut*innen, psychotherapeutischen Ambulanzen oder psychiatrischen Institutsambulanzen und Kliniken finden. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie weiterführende Adressen benötigen.

LITERATURHINWEISE

Firus, Christian (2016). Wieder Land sehen – Selbsthilfe bei Depressionen. Ostfildern: Patmos Verlag; Johnstone, Matthew (2016). Der schwarze Hund – Wie man Depressionen überwindet und Angehörige und Freunde dabei helfen können. München: Verlag Antje Kunstmann.

