



Depression und Partnerschaft

Gemeinsam leben – mit dem
„schwarzen Hund“

Bevor es so richtig losgeht...



Fall: „Nichts ist möglich“.
Achtung Ansteckungsgefahr!

Störungen haben Vorrang
Fragen, Beteiligung
Unterlagen

Kopf hoch

Ehe-, Familien- und
Partnerschaftsberatungsstelle

Worüber wir heute Abend reden werden



Definition Traurigkeit , Depressivität, Depression

Symptome der Depression und ihre Auswirkung auf die Partnerschaft

Partnerschaftsqualität und Depression

Den Partner unterstützen und trotzdem Partner bleiben

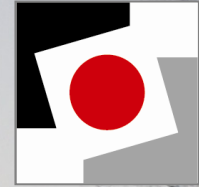
Selbstfürsorge

Die Situation der Kinder

Daumen hoch

Ehe-, Familien- und
Partnerschaftsberatungsstelle

Traurigkeit gehört zum Leben,
Depressivität ein Persönlichkeitsmerkmal,
Depression eine psychische Störung

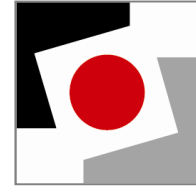


Depression ist eine gut behandelbare Volkskrankheit. Betroffen davon sind in Deutschland im Laufe ihres Lebens rund 25 % aller Frauen und 10 % aller Männer.

Fragen für sich beantworten

Ehe-, Familien- und
Partnerschaftsberatungsstelle

Fragebogen Depression



Nur »schlecht drauf«? Oder steckt eine Depression dahinter?

Um diesen Selbsttest zur Depression durchzuführen, beantworten Sie die folgenden Fragen. Antworten Sie mit Ja, wenn Sie meinen, dass eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.

Sämtliche Fragen, die mit Ja beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt 5 Punkte.

1. Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.
2. Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert.
3. Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.
4. Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie jetzt nicht mehr.
5. Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren.
6. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.
7. Sie zermartern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz.
8. Morgens ist alles am schlimmsten.
9. Sie leiden an hartnäckigen Schlafstörungen.
10. Sie ziehen sich von Kontakten zurück.
11. Sie haben körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde.
12. Sie haben keinen oder wenig Appetit.
13. Sie haben keine Lust mehr auf Sexualität.
14. Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben.

Wenn Sie eine Punktzahl von 5 und mehr erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein.

Aus Ulrike Borst „Partnerschaft und Depression“

Ehe-, Familien- und
Partnerschaftsberatungsstelle

Schlüpfatmen

Mögliche Ursachen, Auslöser, Verstärker von Depressionen



Viele Faktoren spielen gewöhnlich
zusammen:

Persönlichkeitsmerkmale
Lebensgeschichte
Lebenssituation
Auslösende Ereignisse

*Worauf reagiere ich mit
gedrückter Stimmung?*

Ehe-, Familien- und
Partnerschaftsberatungsstelle

Hilfreiches



**Kontakt, Bewegung,
Licht,
Belastung
überprüfen,
Information**

**Beratung,
Paarberatung**

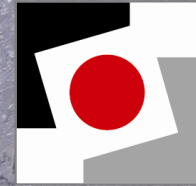
Therapie

Medikamente

**Psychosomatische
oder Psychiatrische
Klinik**

Hüpfen

Symptome der Depression 1



Längerfristige Veränderungen in:

Fühlen – Verstimmung, Interessenverlust, Ich-Bezogenheit, Wertlosigkeit, Schuldgefühle

Denken - Konzentration, Grübeln, Denkfehler

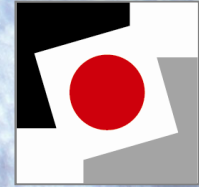
Energie - Müdigkeit, Langsamkeit oder auch körperliche Unruhe

Tagesrythmus Schlaflosigkeit oder zu viel Schlaf

Gewicht - Zu- oder Abnahme

Körper und Seele sind betroffen

Symptome der Depression 2



Frauen neigen eher zu
Mutlosigkeit und Grübeln.

Bei älteren Menschen
sind die Symptome von
Depression und Demenz im
Anfangsstadium oft schwer
zu unterscheiden.

Männer neigen eher zu
Aggressivität,
gesteigertem Alkoholkonsum
körperlichen Schmerzen.

Menschen aus anderen Kulturen
reagieren vielleicht auch anders.

und ihre Auswirkung auf die Partnerschaft



Miese Stimmung

Schwarz/Weiß-Malerei

Veränderte Rollenverteilung

Sexualität – Lustlosigkeit, Erregungsstörungen

Summen

Kommunikation



Depressiv
in sich gefangen



Nicht depressiv
ambivalent

Lächeln

Ehe-, Familien- und
Partnerschaftsberatungsstelle

Krankenrolle und Gesundenrolle



Partnerschaftsqualität



2/3 der Paare
mit...

50 bis 70 % der
depressiven
Frauen ...vor ...

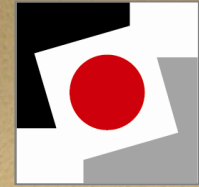
60 % als Grund

Geschätzt 30 %
Risikoerhöhung

Ehe-, Familien- und
Partnerschaftsberatungsstelle

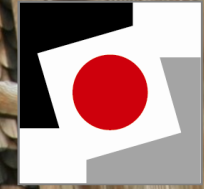
Die Qualität der
Partnerschaft hat großen
Einfluss auf Entstehung,
Erhaltung und
Rückfallprofilaxe

Den Partner unterstützen und trotzdem Partner bleiben



breitbeinig
sitzen

Selbstfürsorge Gute Erinnerung warm halten



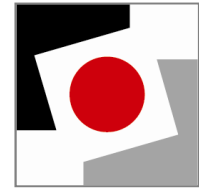
Die Kinder nicht vergessen



winken

Ehe-, Familien- und
Partnerschaftsberatungsstelle

Literaturliste



Guy Bodemann „Depression und Partnerschaft“; Huber Verlag

Ulrike Bost „Wenn die Liebe überschattet wird“; Pathmos Verlag

Matthew Johnstone „Mein schwarzer Hund“; Kunstmann Verlag

Matthew und Ainsley Johnstone „Mit dem schwarzen Hund leben“;
Kunstmann Verlag

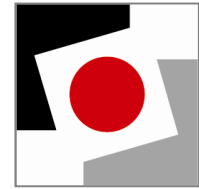
Die kleinen Überlebensbücher aus dem “ Kösel Verlag

Dr. med Claudia Croos-Müller „Kopf hoch“

„Nur Mut“

„Viel Glück“

Links



www.buendnis-gegen-depression.de

www.karlsruhe.de/depression

Youtube-Film schwarzer Hund

(http://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE&list=UUDy6a_PGyw93rEXcZSHw3fw)

www.frnd.de