

## **Frauenverein Rapperswil**

Vortrag vom 28.10.88 über

### **Depressionen**

---

U. Davatz

#### **I. Einleitung**

Warum ist das Thema Depressionen so beliebt, so gefragt?

- Ist sie die akzeptabelste psychische Krankheit?
- Ist sie eine Frauenkrankheit?

#### **II. Einige Gedanken zur Entstehung von Depressionen**

- Ein Mensch wird depressiv, wenn er sich lange über die eigenen Kräfte hinaus verausgabt durch:
  1. Überfunktionieren für andere, zu viel Verantwortung übernehmen, zu viel Schuld auf sich nehmen etc.
  2. Unterfunktionieren, immer Anpassen gegen seinen eigenen Willen, im Dominanzkampf immer verlieren.

#### **III. Warum neigen Frauen mehr zu Depressionen?**

- Durch die traditionelle Frauenrolle wird von Frauen erwartet, dass sie sich
- anpassen, die Anpasserrolle einnehmen.
- Bei einem Konflikt muss die Frau nachgeben.
- Frauen sind weniger stark als Männer in aggressiven Auseinandersetzungen.
- Die Frau stopft viele Lücken, sie hilft aus, dadurch neigt sie eher zur Überlastung.

#### **IV. Wie geht man geschickterweise um mit Depressiven?**

- Man soll sich nicht in das negative Gefühl hineinziehen und nicht anstecken lassen. Es gilt, die Traurigkeit einfach auszuhalten.

- Dem Depressiven nicht seine Gefühle ausreden, da er sich sonst abgelehnt fühlt.
- Man soll nicht die Funktionen und Verantwortung für den Depressiven übernehmen, der Depressive fühlt sich somit doppelt unnütz.

## **V. Was kann man selbst tun, wenn man zu Depressionen neigt?**

- Das eigene Leben auf die Momente betrachten, in denen man nachgegeben hat gegen den innersten eigenen Willen.
- Man sollte versuchen, sich besser durchzusetzen, sich im Konfliktfall zu behaupten.
- Man darf nicht verzweifeln, wenn es nicht gleich gelingt - man kann immer wieder üben.

Das Leben ist ein grosses interessantes Übungsfeld.
---

Da/kv/pw