Vortrag anlässlich der 15. Generalversammlung des Haus- und Krankenpflegevereins Rein vom 05.05.1988 über

DEPRESSIONEN

U. Davatz

I Einleitung

Das Wort Depression beschreibt den emotionellen Zustand in einem Wellental, d.h. ein gefühlsmässiges Tief.

II Ursache der "depressiven Reaktion" eines Menschen

- Langandauernde (chronische) eigene Ueberforderung in bezug auf Leistung oder Emotionalität (Ueberinvestition --> Inflation).

- Ueberforderung durch Ueberanpassung an Umwelt (Personen und Situationen).

- Dauerndes Verlieren im Dominanzkampf oder Wettkampf über längere Zeit meist in einer Zweierbeziehung oder Partnerschaft (2 am Rücken).

- Dauernde Unterordnung über längere Zeit auch ohne Kampf.

III Was kann der depressive Mensch für sich selbst tun?

- Herausfinden, wo die eigene Ueberforderung stattfindet und dagegen wirken. Mehr für sich selbst und weniger für andere tun.

- Sich besser abgrenzen gegen Ueberforderung von aussen, Ansprüche besser ablehnen, sich vom Hals halten. Weniger Verantwortung für andere übernehmen.

- In Auseinandersetzungen sich besser durchsetzen lernen, eigene Position beziehen und behaupten ohne den anderen überzeugen zu wollen

- Aus der untergeordneten Rolle (Teppich oder Bettvorleger) sich herausarbeiten, neue Rollendefinition.

https://adhs.expert

IV **Was soll man dem depressiven Menschen gegenüber nicht tun?**

- Oberflächlich beschwichtigen oder aufmuntern --> fühlt sich nicht verstanden, nicht ernst genommen
- Krampfhaft aufmuntern --> fühlt sich nicht verstanden
- Für ihn Funktionen übernehmen --> fühlt sich nutzlos, zur Last fallend
- Sich selbst in depressives Gefühl ziehen lassen
- Person abstossen, weil man erschöpft ist und nicht mehr kann

V **Was soll man dem depressiven Menschen gegenüber tun?**

- Ihn als Mensch akzeptieren und sehen mit einer eigenen Lebensgeschichte und nicht als Patienten mit einer Krankheitsgeschichte
- Möglichst seine Funktionen nicht übernehmen
- Sich nicht selbst in emotionelles Tal ziehen lassen, sondern sich abgrenzen
- Beziehung aufrecht erhalten, aber sich auch abgrenzen

05.05.1988
Davatz/em

https://adhs.expert