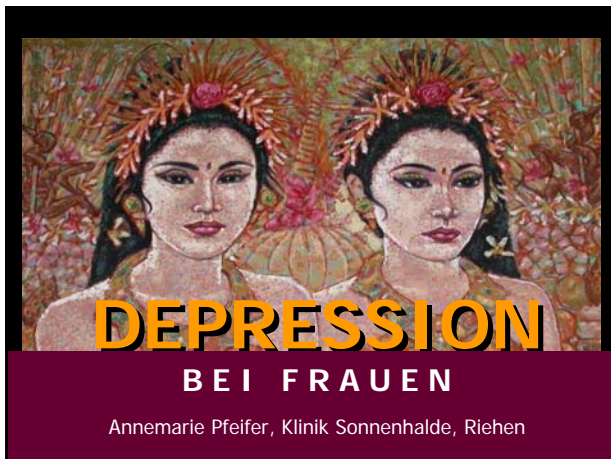


## A. Pfeifer: Depression bei Frauen



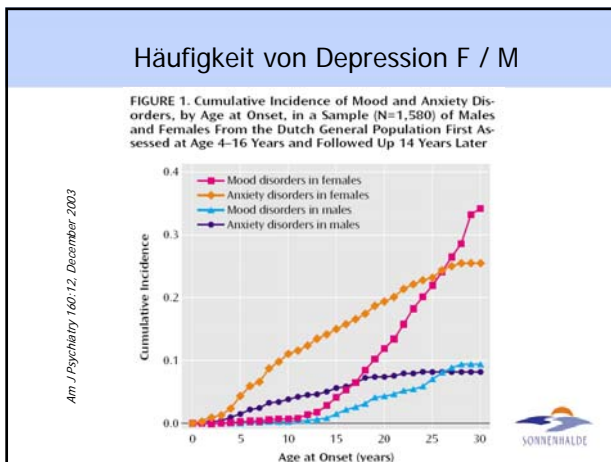
Depressionen sind häufig!

In Behandlung wegen Depression

**Jede 4. junge Frau!**

Warum???

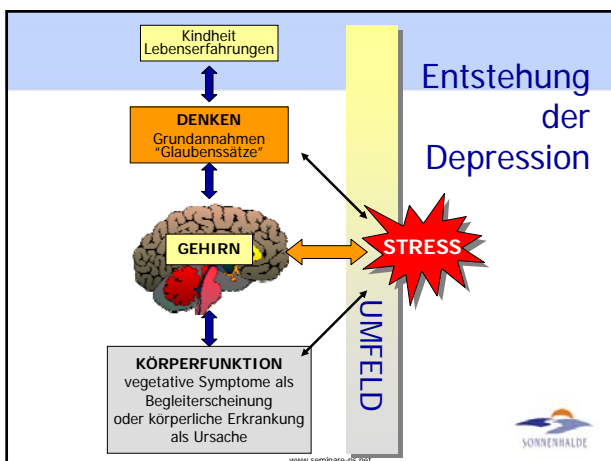
www.seminare-ps.net



Unterschiedliche Symptome F / M

Frauen	Männer
<ul style="list-style-type: none"> <li>Geringe Stresstoleranz</li> <li>Erhöhter Rückzug</li> <li>Verhaltener Ausdruck von Impulsen, Weinen</li> <li>Passivität (Klinikaufenthalte)</li> <li>Unzufriedenheit mit sich selbst</li> <li>Selbstwertproblematik</li> <li>Depressive Denkinhalte</li> <li>Substanzmissbrauch</li> <li>Holt eher Hilfe durch Gespräch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geringe Stresstoleranz</li> <li>Erhöhte Risikobereitschaft</li> <li>Geringe Impulskontrolle</li> <li>Aktionismus („Ausagieren“)</li> <li>Antisoziales Verhalten</li> <li>Ärger, Reizbarkeit, Unruhe, Unzufriedenheit</li> <li>Depressive Denkinhalte</li> <li>Substanzmissbrauch</li> <li>Genetik: Depression, Suizid, Alkoholismus</li> </ul>

www.seminare-ps.net



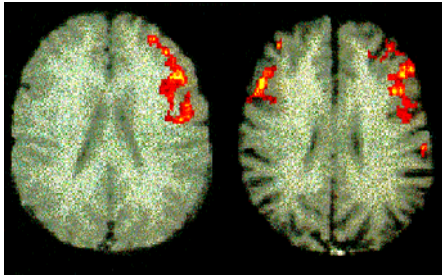
- Auslöser für Depressionen bei Frauen
- Gehirnfunktionen
  - Zyklus und Hormone: Schwangerschaft und Geburt, Monatszyklus
  - Veränderungen im Lebenszyklus
  - Vermehrte Sensibilität
  - Familiendynamik
  - Gesellschaftliche Vorgaben
  - Andere Verarbeitung: „Frauen reden – Männer trinken“
  - Depressive Denkmuster
  - Missbrauch-Erlebnisse
- Frage: Welchen Einfluss könnten diese Punkte auf das Gefühlsleben der Frauen haben?
- www.seminare-ps.net
- 

Download der Powerpoint-Präsentation (mit CODE):

[www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)

## A. Pfeifer: Depression bei Frauen

### Unterschiedliche Hirnfunktion M / F



www.seminare-ps.net

### Prämenstruelles Syndrom

#### Symptome:

Depressive Verstimmung, innere Anspannung, Affektlabilität, Reizbarkeit, Gefühl der Überwältigung, abnehmende Interessen, Konzentrationsstörungen, Ermüdbarkeit, Veränderung von Appetit und Schlaf, körperliche Symptome. (70% leiden darunter)

„Ich empfinde mich als 2 verschiedene Personen. 14 Tage lang bin ich aufgestellt, unternehmungslustig und habe eine gute Beziehung zu meinem Mann. Dann bin ich 2 Wochen lang wie umgekehrt: reizbar, empfindlich, einfach unmöglich. Welcher Mensch bin ich in Wirklichkeit?“



www.seminare-ps.net

### Depression in der Menopause

#### Symptome:

Starke unkontrollierbare Gefühlsschwankungen, Angst vor dem alt werden, Verlust des Gefühls der Ganzheit, Niedriges Selbstwertgefühl, Angst vor dem Unbekannten, depressive Gefühlslage, Nervosität, Enttäuschung, Schuldgefühle, Aggressionen

Unterschiedlich stark ausgeprägt, abhängig von körperlichem Zustand, Lebensumständen, Art der Verarbeitung, Sensibilität



www.seminare-ps.net

### Familiendynamik und Depression

- Mädchen werden mehr umsorgt, werden zum Dienen erzogen, müssen sich angepasster verhalten, haben weniger Freiraum, nett sein.
- Mädchen werden in der Schule weniger aufgerufen und gefördert.
- In manchen Kulturen sind Mädchen grundsätzlich weniger wert.
- Mädchen werden heute gut ausgebildet, sollen aber trotzdem Kinder gebären.



Selbstwertproblematik, Identitätsprobleme



www.seminare-ps.net

### Gesellschaftliche Rolle der Frau

- Frauen sind abhängiger (Einkommen, neue Armut, Fürsorgeabhängigkeit)
- Frauen sind weniger anerkannt, müssen mehr leisten, sich beweisen
- Vereinbarung der Rolle als Mutter und Berufsfrau ist umstritten
- Wenig weibliche Vorbilder, welche die neue Rollenverteilung leben
- Berufstätige Mütter arbeiten mehr als berufstätige Väter.

Überlastung, Identitätsproblem



www.seminare-ps.net

### Phasen im Leben einer Frau

#### Ablösung - Selbstfindung

Sich finden, ohne die Anderen zu verlieren

#### Mutterschaft - Selbstaufgabe

Geben ohne sich selbst aufzugeben

#### Lebensmitte - zwischen Alt und Neu

Loslassen, aber nicht verlassen

#### Akzeptieren der Grenzen

Erlernes weitergeben

#### Pension - Alter

Sinnfindung ohne Leistung



www.seminare-ps.net

Download der Powerpoint-Präsentation  
(mit CODE):

[www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)

## A. Pfeifer: Depression bei Frauen

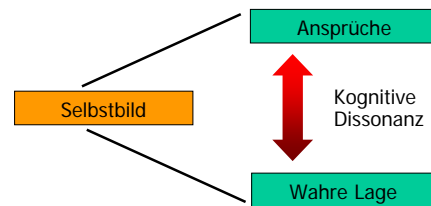
### Lebensphasen und Depression

- Die Frauen erleben bedingt durch den weiblichen Zyklus und die Fruchtbarkeit mehr Veränderungen im Leben. Hormonwechsel können zu depressiven Verstimmungen führen.
- Sie müssen ihre Aufgabe immer wieder neu definieren.
- Sie müssen Aufgaben parallel bewältigen.
- Übergänge und Veränderungen sind Risikozeiten.
- Sie sind wirtschaftlich anhängiger.
- Das Rollenverständnis fördert passiv-aggressive Verhaltensmuster.



www.seminare-ps.net

### Das Selbstbild bei Depressiven



#### Die kognitive Triade:

- negative Sicht seiner selbst
- negative Bewertung der Umwelt
- negative Zukunftserwartung



www.seminare-ps.net

### Sexueller Missbrauch

- **Häufigkeit:**  
25,2% bei Mädchen - 6,3% bei Jungen
- **Täter:**  
60% Familie, nur 8% Fremde
- **Täter:**  
95% Männer  
Übergriffe beschädigen die Persönlichkeit und hinterlassen lebenslang ihre Spuren.



www.seminare-ps.net

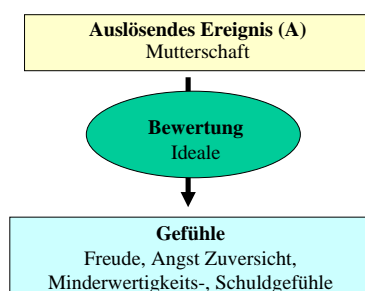
### Häufige Denkmuster

- „Um glücklich zu sein, muss ich von allen Menschen akzeptiert werden.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Wenn meine Kinder Probleme haben, bin ich schuld.“
- „Wenn jemand eine andere Meinung hat, dann mag er mich nicht.“
- „Ich bin ohnmächtig und kann mich nicht zur Wehr setzen.“
- „Damit mich andere lieben, muss ich stets verfügbar sein.“
- „Wenn ich meine Gefühle nicht kontrollieren kann, zeigt das, dass ich überschnappe.“



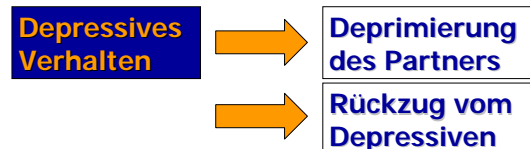
www.seminare-ps.net

### Gefühle und Denken



www.seminare-ps.net

### Depression und Partnerschaft



Psychologische Gesetzmäßigkeit:  
eine Depression verunsichert und  
deprimiert den Partner

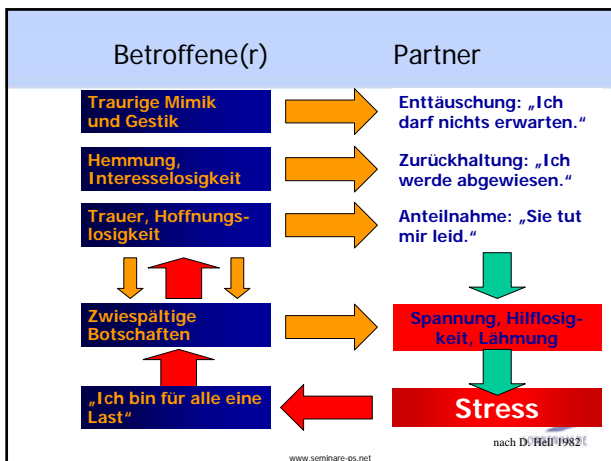


www.seminare-ps.net

Download der Powerpoint-Präsentation  
(mit CODE):

[www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)

## A. Pfeifer: Depression bei Frauen




### Emotionales Engagement (EE)

Umschreibt die Gefühle bei Angehörigen.  
Vier Faktoren:

Kritische Einstellung	Wärme und Verständnis
Feindseligkeit	Überengagement

Positiv ist eine verständnisvolle Atmosphäre, in der darauf verzichtet wird, zuviel für den Patienten zu machen.

www.seminare-ps.net



### GRUNDREGEL


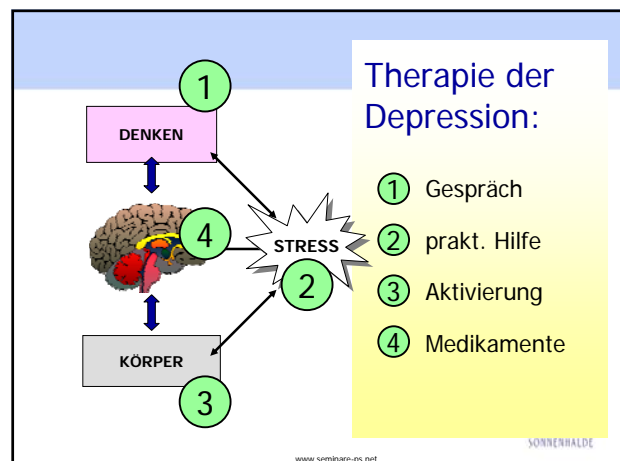
Angehörige sind in erster Linie

- MITBETROFFENE
- und nicht Schuldige.

---

- Deshalb müssen sie in die Behandlung mit eingeschlossen werden.
- Sie brauchen Hoffnung und Unterstützung auf dem schweren Weg mit einem depressiven Menschen.


www.seminare-ps.net

### Vermeidbare Fehler

- Aufforderung, sich zusammenzureißen
- Diskussion und Überzeugungsversuche bei Wahnideen
- Empfehlungen, in den Urlaub zu fahren
- Versuche, der Person einzureden, es gehe ihr schon besser
- Ratschläge, einschneidende Entscheidungen zu treffen
- zu starkes Eingehen auf die Befindlichkeit
- negative Gefühle persönlich nehmen


www.seminare-ps.net



### Körperliche Ressourcen nutzen

- Seinen Körper kennen
- Im Einklang mit dem Körper leben
- Den Körper pflegen, Sport,
- Sich in den schwierigen Phasen entlasten
- Dem Partner Tipps zum Umgang mit Zyklen geben
- Schwäche als Möglichkeit zum Wachstum akzeptieren
- Keine falsche Vergeistlichung
- Allenfalls mit Medikamenten ausgleichen

www.seminare-ps.net



Download der Powerpoint-Präsentation  
(mit CODE):

[www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)

## A. Pfeifer: **Depression bei Frauen**

### Begleiten von Depressiven

- Ernst nehmen und Anteil nehmen
- Entlastung: Depression ist eine Krankheit
- Hoffnung: Die Heilungschancen sind groß
- die Symptome und ihre Auswirkungen auf die Beziehung besprechen
- Die eigenen Gefühle zulassen und verarbeiten
- Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen
- Strategien zur Bewältigung suchen
- Begleitung auf dem Weg



[www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)

### Weitere Präsentationen

*[www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)*



[www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)

Download der Powerpoint-Präsentation  
(mit CODE):

[www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)