

Modul 2 / Fall 2: Gesundheitswerkstatt – Modul psychische Gesundheit anhand des Fallbeispiels Depression

Hinweisbox

- Zeitpläne und Moderationshinweise für die einzelnen Fallgeschichten sind als Orientierung gedacht. Die Kursleitung kann, je nach Gegebenheiten, mehrere Sessions zusammenfassen bzw. einzelne Passagen kürzen.
- Antworten und Nachfragen der Teilnehmenden sollen in irgendeiner Form dokumentiert und aufbewahrt werden (Flipchart, Notizheft, Zettel im Schnellhefter).
- Bei Bedarf sollen die Teilnehmenden während der Arbeitsphasen unterstützt werden. Es sollen Fragen geklärt werden. Falls keine Diskussion zustande kommt, soll weiterer Input/Beispiele für die Beantwortung der Fragen gegeben werden. Doch zunächst Zurückhaltung: Hilfe nur bei Bedarf!

Hintergrund – Was ist eine Depression?

Depressionen sind eine der häufigsten seelischen Erkrankungen. Erkrankte haben über einen längeren Zeitraum traurige Gefühle und negative Gedanken. Diese traurigen Gefühle und Gedanken beeinflussen dann ihr gesamtes Handeln und Denken. Depressionen können ohne einen erkennbaren Grund oder ein auslösendes Ereignis auftreten.

Symptome

Die wichtigsten Erkennungszeichen (Symptome) einer Depression sind gedrückte Stimmung, wenig Interesse an allem Möglichen, Freudlosigkeit sowie Antriebsmangel und schnelle Ermüdung. Dazu kommen häufig Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder länger aufmerksam zu bleiben. Oft fühlen sich Menschen mit Depressionen auch wertlos, haben kein Selbstvertrauen mehr oder haben Schuldgefühle. Manche können nur noch schlechte Dinge erkennen, wenn sie an die Zukunft denken und denken über Suizid nach. Aber auch Schlafstörungen und Appetitlosigkeit können Anzeichen einer Depression sein. Bei älteren Menschen äußern sich Depressionen häufig eher durch Müdigkeit, Gewichtsverlust und körperliche Symptome, wie zum Beispiel Schmerzen. Ob jemand an einer Depression erkrankt ist, bestimmt eine Ärztin oder ein Arzt anhand der Symptome, die jemand über einen längeren Zeitraum erlebt hat.

Ursachen und Risikofaktoren

Es gibt unterschiedliche Annahmen zur Entstehung von Depressionen, aber die genauen Prozesse sind noch immer nicht genau bekannt. Man weiß aber, dass eine erbliche Veranlagung, ein Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn, psychische Faktoren, zum Beispiel Stress oder Einsamkeit, belastende oder traumatische Erlebnisse sowie Persönlichkeitsfaktoren und hormonelle Einflüsse die Entstehung einer Depression beeinflussen.

Unterschiedliche Arten von Depressionen

Depressionen können anhand ihres Verlaufs und ihrer Schwere eingeteilt werden.

Dabei unterscheidet man zwischen einzelnen depressiven Episoden, die häufig nach sechs bis acht Monaten wieder abklingen, wiederkehrende (rezidivierende) depressive Episoden, die in kurzen oder sehr langen Abständen auftreten, und chronisch depressiven Episoden, die mindestens zwei Jahre ohne Besserung andauern.

Der Schweregrad wird in leichte, mittelschwere und schwere Depressionen (auch *Major Depression*) eingeteilt.

Diagnose

Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen können in einem Gespräch feststellen, ob eine Depression vorliegt oder nicht. Dabei fragt die behandelnde Person nach möglichen Krankheitszeichen.

Häufig werden außerdem Fragebögen eingesetzt, um relevante Kriterien für die Diagnose einer Depression abzufragen. Manchmal wird nach weiteren Beschwerden gefragt und eine körperliche Untersuchung durchgeführt, um andere Erkrankungen auszuschließen.

Behandlung

Depressionen können mit Psychotherapie oder Medikamenten (Antidepressiva) gut behandelt werden, für diese beiden Therapien gibt es gute Nachweise für ihre Wirksamkeit. Abhängig vom Schweregrad der Depression wird entweder nur mit einer Psychotherapie (leichte Depression) oder mit einer Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie (schwere Depression) behandelt. Es gibt viele Studien, die zeigen, dass Antidepressiva bei mittelschweren bis schweren Depressionen wirken. Bei leichten Depressionen gibt es widersprüchliche Ergebnisse. Alle Antidepressiva zeigen Nebenwirkungen, weshalb sie nur auf ärztlichen Rat und im Rahmen einer ärztlich begleiteten Therapie genommen werden sollten.

Die Ziele bei der Behandlung einer Depression können unterschiedlich sein. Wichtige Therapieziele sind häufig die Linderung der Beschwerden, das Verhindern neuer depressiver Episoden sowie die Verlängerung der Zeit bis zum Auftreten neuer depressiver Episoden. Zusätzlich zu diesen Behandlungsmöglichkeiten können Betroffene und Angehörige auch selbst tätig werden. Häufig helfen Sport und Bewegung, Hilfe durch Freunde und Familie oder eine Selbsthilfegruppe.

Bei milden bis mittelschweren Depressionen ist Johanniskraut als ein wirksames Mittel lange bekannt, auch die Forschung bestätigt diese Wirksamkeit. Jedoch kann es auch bei Johanniskraut Nebenwirkungen geben und zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen, weshalb die Einnahme von Johanniskraut mit einem Arzt/Ärztin oder in einer Apotheke abgestimmt werden sollte, wenn regelmäßig Medikamente (z.B. Antibabypille) genommen werden. Es gibt keine Hinweise, dass Ayurveda, Osteopathie, Homöopathie oder Marihuana bei einer Depression helfen.

Quellen zum Thema Depressionen

Gesundheitsinformation.de – Depression.

<https://www.gesundheitsinformation.de/depression.html>

{Letzter Zugriff 03.11.2022}

Patienten-Information.de – Depression.

<https://www.patienten-information.de/uebersicht/depression>

{Letzter Zugriff 03.11.2022}

Stiftung Gesundheitswissen – Depression. Hintergrund.

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/depression/hintergrund>

{Letzter Zugriff 03.11.2022}

Lernziele

Gesundheitswerkstatt Modul 2

Am Ende dieser Einheiten sollen die Teilnehmenden in der Lage sein:

- ...die Depression als eine ernstzunehmende Erkrankung zu erkennen und zu verstehen.
- ...die Symptome einer Depression zu erkennen.
- ...Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Problemen zu suchen und zu finden.
- ...Informationsquellen zum Thema psychische Gesundheit zu identifizieren und nach diesen Informationen zu suchen.
- ...die Vertrauenswürdigkeit von verwendeten Quellen kritisch zu hinterfragen.
- ...besser zu beurteilen, ob sie oder eine Person in ihrem Umfeld psychische Hilfe benötigt.

Zusammenfassung der Fallgeschichte

- Christian kommt nicht klar

In dieser Lerneinheit werden die Teilnehmenden damit konfrontiert, dass ein Bekannter von ihnen unter einer Depression leidet. Ziel des Falls ist es, dass sich die Teilnehmenden mit den Problemlagen von Menschen mit psychischen Erkrankungen auseinandersetzen.

Im ersten Teil der Fallgeschichte wird die Situation von Christian, einem fiktiven Bekannten der Teilnehmenden, geschildert. Es wird beschrieben, wie er in den letzten Wochen zunehmend Symptome einer Depression gezeigt hat. Dazu gehören Zurückgezogenheit, Trauer, Konzentrationsschwierigkeiten und Freudlosigkeit. Als Reaktion auf seinen Gemütszustand kommt es auch zu Problemen mit seiner Partnerin. In den Aufgaben sollen die Teilnehmenden herausfinden, was Christians Problem ist, was er tun könnte und wo er Hilfe finden könnte.

In der zweiten Session zu diesem Fall wird die Situation nach Christians Besuch bei seiner Hausärztin geschildert, die eine mittelschwere Depression bei ihm diagnostiziert hat. Die Hausärztin gibt ihm eine Überweisung zu einem Psychotherapeuten. Die erste Aufgabe der Teilnehmenden ist es, Informationen für Christian zu beschaffen, die ihm verständlich erklären, was seine Krankheit für ihn bedeutet. In der zweiten Aufgabe sollen sie Christian bei der Suche nach einem Psychotherapeuten unterstützen, indem sie für ihn herausfinden, wie er einen Therapeuten finden kann. In einer weiteren Aufgabe sollen die Teilnehmenden Informationen über Antidepressiva finden und Argumente für und gegen den Einsatz finden.

Im ersten Teil der dritten Session wird das Problem behandelt, dass die Wartezeiten bis zum Beginn einer Psychotherapie in vielen Teilen Deutschlands sehr lang sind. Die Teilnehmenden sollen überlegen, was Betroffene tun können, um die Wartezeit zu überbrücken. Im zweiten Teil werden die Probleme im sozialen Umfeld von Christian beleuchtet, indem die Teilnehmenden in einem Rollenspiel einen Konflikt zwischen Christian und seiner Partnerin, die nicht versteht, dass er wirklich krank ist, nachstellen. Im dritten und letzten Teil dieser Session beschäftigen sich die Teilnehmenden mit Stimmungstagebüchern und sollen bis zur nächsten Session selbst an mindestens drei Tagen ein Stimmungstagebuch führen.

Die letzte Session dient vorrangig der Reflexion. Im ersten Schritt reflektieren die Teilnehmenden den Einsatz des Stimmungstagebuchs. Anschließend sollen sie die Geschichte von Christian fortsetzen und beschreiben, wie er aus ihrer Sicht mit seiner Depression umgehen wird. Schließlich reflektieren die Teilnehmenden den Fall insgesamt und können Verbesserungsvorschläge machen.

Moderationshinweise

Session 1

Einstieg

Zeigen Sie den Teilnehmenden zum Einstieg in diese Woche einige der beigefügten Bilder von Personen. Die Teilnehmenden sollen beschreiben, was die abgebildeten Menschen gerade fühlen könnten. Fragen Sie nach, warum die Teilnehmenden zu ihren Einschätzungen kommen und lassen Sie die Teilnehmenden untereinander diskutieren.

Arbeitsphase 1

Verteilen Sie Fallbeschreibung 1 an die Teilnehmenden und lesen Sie gemeinsam mit ihnen den Text. Wenn sich Freiwillige finden, lassen Sie den Text gerne von Teilnehmenden vorlesen oder lesen Sie den Text selbst vor.

Bevor Sie in die nächste Arbeitsphase gehen, fragen Sie die Teilnehmenden, ob es Fragen zum Text gibt und klären Sie diese.

Arbeitsphase 2

Die Arbeitsphase 2 findet als Gruppenarbeit unter den Teilnehmenden statt. Wenn Sie viele Teilnehmende haben, können Sie sie in mehrere Gruppen einteilen. Unterstützen Sie die Gruppen, wenn diese Hilfe benötigen. Zu Beginn der Gruppenarbeit teilen die Gruppenmitglieder die Aufgaben *Moderation*, *Zeitmanagement* und *Dokumentation* unter sich auf. Die Gruppen bearbeiten das Aufgabenblatt 1 und überlegen sich, wie sie ihre Ergebnisse präsentieren.

Ziel der ersten Session ist, dass die Teilnehmenden erkennen, dass Christian ein ernsthaftes Problem hat und Hilfe bei Fachpersonal, z. B. Ärzt:innen, Therapeut:innen oder einer Beratungsstelle, suchen sollte.

Abschluss

Bei mehreren Gruppen: Jede Gruppe soll kurz erklären, zu welchen Ergebnissen sie gekommen ist.

Bei nur einer Gruppe: Die Gruppe soll für die Kursleitung kurz zusammenfassen, zu welchen Ergebnissen sie gekommen ist.

Über die Form der Präsentation kann die Gruppe selbst entscheiden. Beispiele wären: Mündlich, Poster, Rollenspiel. Wenn die Gruppen die Ergebnisse nicht schriftlich festgehalten haben, können Sie die Ergebnisse stichpunktartig auf Flipchart dokumentieren.

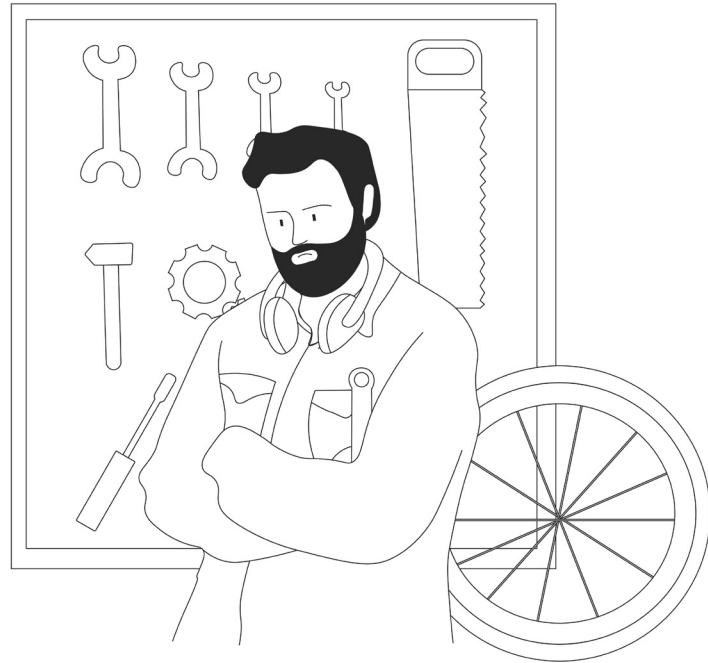
Schließen Sie die Sitzung mit einem Hinweis auf das nächste Treffen.

Ablaufplan / Session 1

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Einstieg	Bilder: Was denken Sie, wie geht es dieser Person?	Laminierte Karten	Moderation
15 Minuten	Arbeitsphase 1	- Fallbeschreibung 1 gemeinsam lesen - Verständnisfragen klären	Fallbeschreibung 1	- Ggf. vorlesen - Beantwortung von Fragen
30 Minuten	Arbeitsphase 2	- Gruppenarbeit - Rollenverteilung: Moderation, Zeitmanager:in, Dokumentation - Diskutieren Sie: Was könnte Christians Problem sein? - Sammeln Sie Ideen, was möglicherweise zu diesem Problem geführt hat. - Was könnte er tun? - Überlegen Sie gemeinsam, wo Christian Hilfe finden könnte.	Aufgabenblatt 1	- Hilfe bei Problemen - Klärung von Fragen
5 Minuten	Abschluss	- Zusammenfassung der Gruppenergebnisse - Ausblick		Moderation

Fallgeschichte 1

Christian kommt nicht klar



Seit einiger Zeit fällt Ihnen auf, dass sich Ihr Kollege Christian anders verhält als sonst. Christian ist 40 Jahre alt, geschieden und lebt mit seiner Lebensgefährtin zusammen. Er hat vor einigen Jahren durch eine Insolvenz seine Arbeit verloren, war dann arbeitslos und ist nun seit einem halben Jahr in Ihrem Betrieb. Sie kennen ihn allerdings schon von früher und sind mit ihm befreundet.



In den vergangenen Wochen wirkte Christian traurig, zurückgezogen und wenig ansprechbar. Er sieht erschöpft aus und schafft bei der Arbeit weniger als vorher. Im Gespräch mit Ihnen sagt Christian, dass er sich nur schwer konzentrieren kann. Er vertraut Ihnen an, dass er die Freude an allen Dingen verloren hat und manchmal das Gefühl hat, dass das Leben nicht mehr lebenswert ist.



Heike, Christians Lebensgefährtin, sagt, dass es so nicht mehr weitergehen kann und er sich Hilfe suchen muss. Christian weiß aber nicht, was er tun soll und wer ihm helfen kann.

Aufgabenblatt 1

1. Diskutieren Sie: Was könnte Christians Problem sein?

2. Sammeln Sie Ideen, was möglicherweise zu diesem Problem geführt hat.

3. Was könnte er tun?

4. Überlegen Sie gemeinsam, wo Christian Hilfe finden könnte.

Moderationshinweise

Session 2

Einstieg

Sie begrüßen alle Teilnehmenden und danken ihnen für ihre Teilnahme und ihr Interesse am Thema. Fragen Sie die Teilnehmenden, ob sie eine kurze Zusammenfassung geben können, was in der letzten Woche gemacht wurde.

Fragen Sie die Teilnehmenden außerdem, ob ihnen später noch Fragen zu der letzten Sitzung eingefallen sind oder ob sie sich noch Gedanken darüber gemacht haben. Bei Bedarf klären Sie diese Fragen.

Arbeitsphase 1

Verteilen Sie Fallbeschreibung 2 an die Teilnehmenden und lesen Sie gemeinsam mit ihnen den Text.

Wenn sich Freiwillige finden, lassen Sie den Text gerne von Teilnehmenden vorlesen oder lesen Sie den Text selbst vor. Als Unterstützung haben wir auf der Internetseite <https://www.gesundheitswerkstatt-osterholz.de/projekte/foresight.html> noch Videos verlinkt, die Sie zeigen können.

Bevor Sie in die nächste Arbeitsphase gehen, fragen Sie die Teilnehmenden, ob es Fragen zum Text gibt und klären Sie diese.

Arbeitsphase 2

Die Arbeitsphase 2 findet als Gruppenarbeit unter den Teilnehmenden statt. Wenn Sie viele Teilnehmende haben, können Sie mehrere Gruppen einteilen. Unterstützen Sie die Gruppen, wenn diese Hilfe benötigen. Zu Beginn der Gruppenarbeit verteilen die Gruppenmitglieder die Aufgaben *Moderation*, *Zeitmanagement* und *Dokumentation* unter sich auf. Die Gruppen bearbeiten die Aufgabenblätter 2a sowie 2b und überlegen sich, wie sie ihre Ergebnisse präsentieren.

Für diese Session gibt es zusätzliches Infomaterial, das die Teilnehmenden bei Ihnen anfordern können.

Die Teilnehmenden sollen aber selbst auf die Idee kommen, Sie nach Informationen zu fragen. Sie können dann zum Beispiel die Informationen zur Verfügung stellen, die wir auf <https://www.gesundheitswerkstatt-osterholz.de/projekte/foresight.html> verlinkt haben.

Abschluss

Bei mehreren Gruppen: Jede Gruppe soll kurz erklären, zu welchen Ergebnissen sie gekommen ist.

Bei nur einer Gruppe: Die Gruppe soll für die Kursleitung kurz zusammenfassen, zu welchen Ergebnissen sie gekommen ist.

Über die Form der Präsentation kann die Gruppe selbst entscheiden. Beispiele wären: Mündlich, Poster, Rollenspiel.

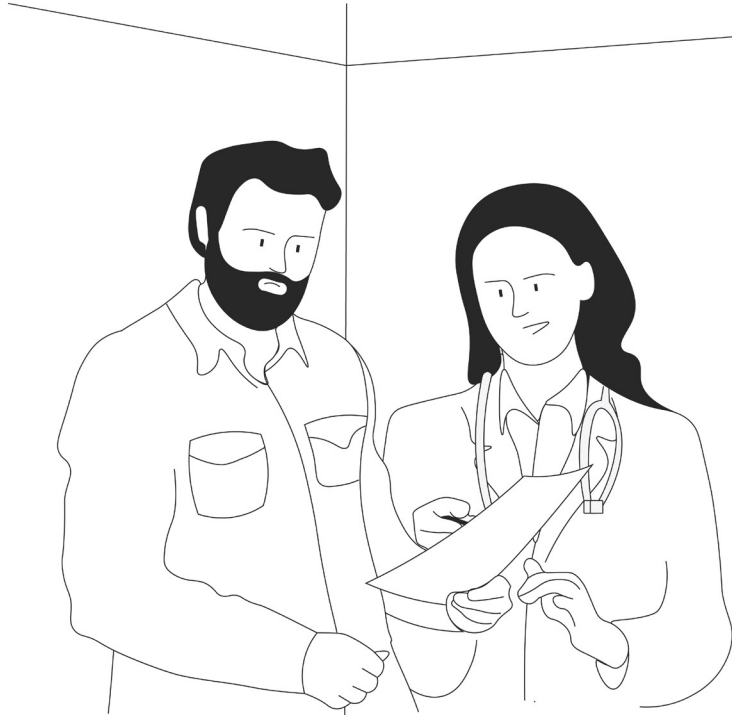
Schließen Sie die Sitzung mit einem Hinweis auf das nächste Treffen.

Ablaufplan / Session 2

Modul 2 / Fall 2 / Session 2

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Einstieg	Rückblick: Was haben wir letzte Woche gemacht? Haben Sie sich noch Gedanken darüber gemacht?		• Teilnehmende motivieren, von der letzten Sitzung zu berichten. Ggf. selbst ergänzen.
15 Minuten	Arbeitsphase 1	• Fallbeschreibung 2 gemeinsam lesen • Verständnisfragen klären	• Fallbeschreibung 1 • Videos¹	• Ggf. vorlesen • Beantwortung von Fragen
30 Minuten	Arbeitsphase 2	• Gruppenarbeit • Rollenverteilung: Moderation, Zeitmanager:in, Dokumentation	• Aufgabenblatt 2a • Linksammlung² • Aufgabenblatt 2b	• Hilfe bei Problemen • Klärung von Fragen
5 Minuten	Abschluss	• Zusammenfassung der Gruppenergebnisse • Ausblick		• Moderation

Fallgeschichte 2



Nach dem Gespräch mit Ihnen hat Christian beschlossen, dass er erst einmal zu seiner Hausärztin geht. Die Hausärztin führt ein langes Gespräch mit ihm, stellt ihm viele Fragen und lässt ihn einen Fragebogen ausfüllen.

Hier sind Christians Angaben:

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?	Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten	☐	☐	☒	☐
Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit	☐	☐	☒	☐
Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf	☒	☐	☐	☐
Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben	☐	☐	☐	☒
Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen	☒	☐	☐	☐
Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben	☐	☒	☐	☐
Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z.B. beim Zeitungslesen oder Fernsehen	☐	☐	☒	☐
Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil „zappelig“ oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst?	☒	☐	☐	☐
Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten?	☐	☒	☐	☐

Schließlich sagt die Ärztin ihm, dass er wahrscheinlich unter einer Depression leidet. Sie sagt ihm auch, dass es Therapeuten gibt, die ihm helfen können. Deshalb bekommt Christian eine Überweisung zu einem Psychotherapeuten.

Christian fragt, ob er Medikamente bekommen kann, damit es ihm wieder besser geht. Die Hausärztin erklärt ihm, dass er unter einer mittelschweren Depression leidet und man es in seinem Fall zuerst mit einer Psychotherapie probieren sollte. Deshalb schlägt sie vor, dass Christian erst zu einem Therapeuten geht.

Aufgabenblatt 2a

Christian sagt Ihnen, dass er nicht genau verstanden hat, was seine Ärztin mit einer mittelschweren Depression gemeint hat.

Sie bieten ihm an, Informationen für ihn herauszusuchen. Überlegen Sie, woher Sie sich die nötigen Informationen beschaffen können und wie Sie entscheiden können, ob diese vertrauenswürdig sind.

Christian fragt Sie, wie man einen Psychotherapeuten finden kann.

Überlegen Sie, woher Sie sich die nötigen Informationen beschaffen können und wie Sie entscheiden können, ob diese vertrauenswürdig sind.

Aufgabenblatt 2b

Können Sie den Wunsch von Christian nachvollziehen, dass er Medikamente haben möchte? Was spricht aus Ihrer Sicht für und was spricht gegen den Einsatz von Medikamenten? Überlegen Sie, wo Sie vertrauenswürdige Informationen finden können und beschaffen Sie sich diese.

Argumente

<i>für Medikamente</i>	<i>gegen Medikamente</i>

Moderationshinweise

Session 3

Einstieg

Sie begrüßen alle Teilnehmenden und danken ihnen für ihre Teilnahme und ihr Interesse am Thema. Fragen Sie die Teilnehmenden, ob sie eine kurze Zusammenfassung geben können, was in der letzten Woche gemacht wurde.

Fragen Sie die Teilnehmenden außerdem, ob ihnen später noch Fragen zu der letzten Sitzung eingefallen sind oder ob sie sich noch Gedanken darüber gemacht haben. Bei Bedarf klären Sie diese Fragen.

Arbeitsphase 1

Verteilen Sie den ersten Teil der Fallbeschreibung 3 und das Aufgabenblatt 3a an die Teilnehmenden und lesen Sie gemeinsam mit ihnen den Text. Wenn sich Freiwillige finden, lassen Sie den Text gerne von Teilnehmenden vorlesen oder lesen Sie den Text selbst vor. Fragen Sie die Teilnehmenden, ob es Fragen zum Text gibt und klären Sie diese.

Lassen Sie nun das Aufgabenblatt 3a im Plenum lösen. Aufgabe 1 ist eine Quizfrage. Wenn die Teilnehmenden ihre Tipps abgegeben haben, können Sie auflösen, dass nach einer Studie der Psychotherapeutenkammer 2018 die Wartezeit für ein Erstgespräch bei 6 Wochen, also rund eineinhalb Monaten lag. Für den Beginn der Behandlung liegt die Wartezeit bei 20 Wochen bundesweit sowie 23 Wochen in Niedersachsen und 22 Wochen in Bremen (*Quelle: <https://www.bptk.de/rund-20-wochen-wartezeit-auf-psychotherapeutische-behandlung/>*)

In der zweiten Aufgabe lassen Sie die Teilnehmenden Ideen sammeln, was Christian tun kann, bis er seinen ersten Termin bei einem Therapeuten hat. Sammeln Sie diese Ideen zum Beispiel auf einem Whiteboard, einem Flipchart oder lassen Sie alle Teilnehmenden auf ihren Aufgabenblättern mitschreiben.

Teilen Sie nun die Fortsetzung der Fallbeschreibung 3 sowie das Aufgabenblatt 3b aus. Lesen Sie auch diesen Text gemeinsam und klären Sie eventuell vorhandene Fragen.

In dieser Aufgabe sollen die Teilnehmenden ein Rollenspiel vorbereiten und durchführen. Eine Person spielt Heike und eine Person spielt Christians Freund. Christians Freund versucht Heike zu besänftigen und ihr zu erklären, was mit Christian los ist. Die anderen Gruppenmitglieder beobachten das Gespräch und können Tipps geben. Eine Hälfte unterstützt Heike und eine Hälfte unterstützt Christians Freund. Die beiden Gruppen sollen sich 10 Minuten auf das Rollenspiel vorbereiten, für diese Vorbereitung können sie Material nutzen, das wir unter <https://www.gesundheitswerkstatt-osterholz.de/projekte/foresight.html> gesammelt haben. Anschließend soll das Rollenspiel im Plenum durchgeführt werden. Nach dem Rollenspiel sollen die beiden „Schauspieler“ kurz ihre Rolle reflektieren: Wie haben sie sich gefühlt? Konnten sie bei der Person gegenüber etwas bewirken?

Arbeitsphase 2

Die Arbeitsphase 2 findet wieder in Gruppenarbeit statt. Verteilen Sie hierfür zunächst den dritten Teil der Fallbeschreibung 3 sowie Vorlagen für das Stimmungstagebuch. Achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden mindestens so viele Kopien bekommen, dass sie für drei Tage ein Stimmungstagebuch führen können. In der Vorlage für das Stimmungstagebuch können die Teilnehmenden täglich ihre Schlafqualität sowie dreimal täglich ihre Stimmung in vier Bereichen anhand einer Skala von sehr gut bis sehr schlecht einschätzen. Gerne kann das Stimmungstagebuch aber auch an mehreren Tagen geführt werden. Je nach Kontext und Zusammensetzung Ihrer Einrichtung funktioniert das Führen des Stimmungstagebuchs unterschiedlich gut. Wenn es für Ihre Teilnehmenden schwierig sein könnte, das Stimmungstagebuch regelmäßig auszufüllen, können Sie Paare bilden, die sich im Laufe der Woche täglich daran erinnern sollen. Wenn auch das nicht funktioniert, können Sie zu Beginn der nächsten Session Zeit geben, dass die Teilnehmenden ihre Stimmung an den beiden vorangegangenen Tagen rekonstruieren und dokumentieren. Unterstützen Sie die Gruppen, wenn diese Fragen haben oder Hilfe benötigen. Die Ergebnisse dieser Aufgabe müssen nicht präsentiert werden.

Abschluss

Fragen Sie die Teilnehmenden, ob sie noch Fragen zu der Aufgabe haben, das Stimmungstagebuch zu führen. Schließen Sie die Sitzung mit einem Hinweis auf das nächste Treffen.

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Einstieg	Rückblick: Was haben wir letzte Woche gemacht? Haben Sie sich noch Gedanken darüber gemacht?		• Teilnehmende motivieren, von der letzten Sitzung zu berichten. Ggf. selbst ergänzen.
10 Minuten	Arbeitsphase 1	• Fallbeschreibung 3 gemeinsam lesen 1. Raten: Wie lange ist die Wartezeit durchschnittlich? 2. Was kann man in der Zwischenzeit machen? • Verständnisfragen klären	• Fallbeschreibung 3 (Teil 1) • Aufgabenblatt 3a	• Ggf. vorlesen • Beantwortung von Fragen
10 Minuten		• Vorbereitung auf Rollenspiel: Die Vorbereitung sollte in den Gruppen „Christian“ und „Heike“ stattfinden und das Rollenspiel dann im Plenum.	• Linksammlung	• Unterstützung bei Problemen
10 Minuten		• Rollenspiel	• Fallbeschreibung 3 (Teil 2) • Aufgabenblatt 3b	• Hilfe bei Problemen • Klärung von Fragen

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Arbeitsphase 2	• Gruppenarbeit • Rollenverteilung: Moderation, Zeitmanager:in, Dokumentation	• Fallbeschreibung 3 (Teil 3) • Vorlage zum Stimmungstagebuch	• Hilfe bei Problemen • Klärung von Fragen
10 Minuten	Abschluss	• Zusammenfassung der Gruppenergebnisse • Ausblick		• Moderation

Fallbeschreibung 3 (Teil 1)

Christian ist sehr dankbar, dass Sie Informationen über seine Krankheit gefunden haben, die nicht so kompliziert und mit weniger Fachbegriffen gespickt sind.



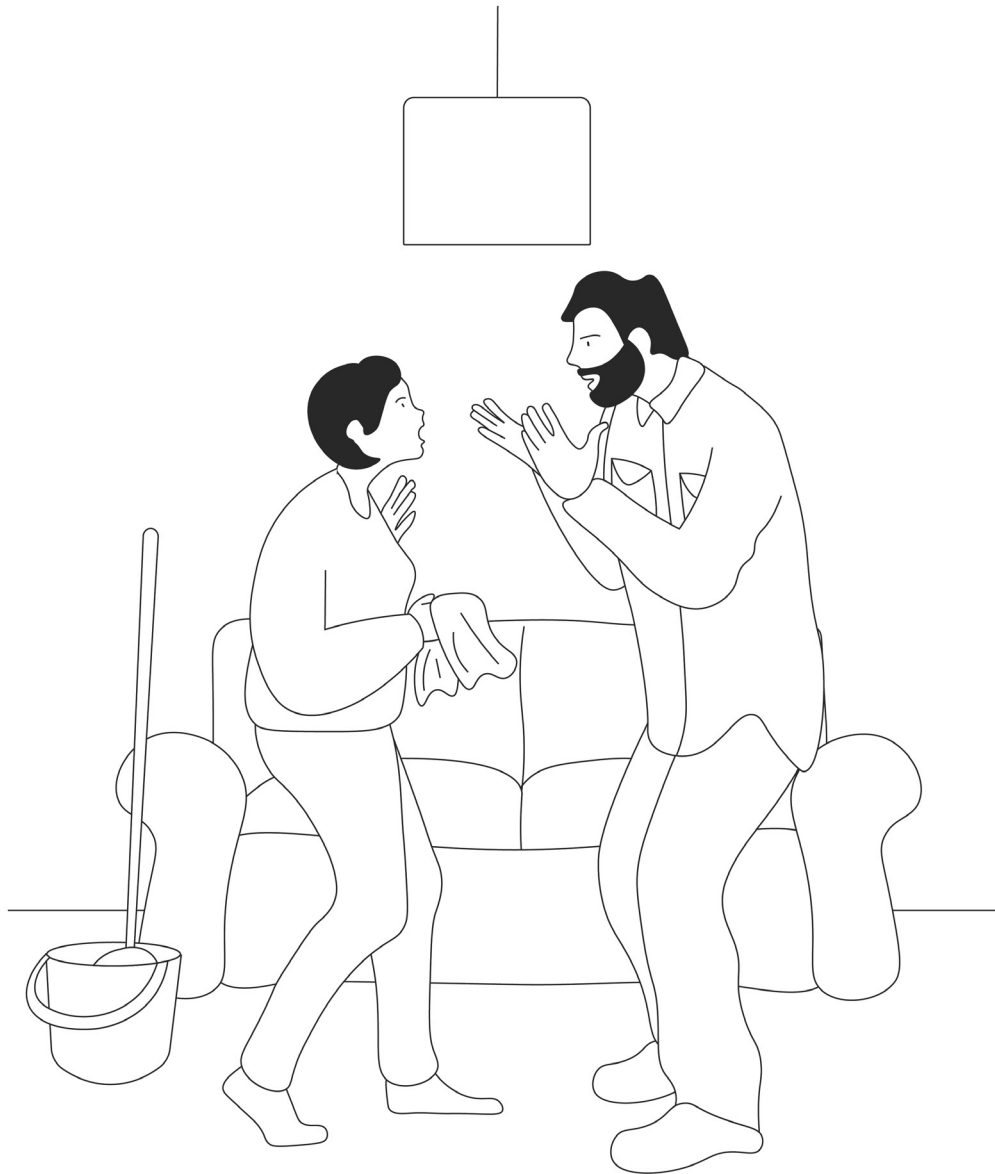
Danach hat er bei vielen Psychotherapeuten angerufen, bis er eine Praxis gefunden hat, die überhaupt noch neue Patienten annimmt. Jeder neue Anruf ist ihm schwerer gefallen als der vorherige.

Aufgabenblatt 3a

Quiz-Frage: Wie lange ist die Wartezeit für ein Erstgespräch bei einem Psychotherapeuten und einen psychotherapeutischen Behandlungsplatz in Deutschland?

Diskutieren Sie: Was kann man in der Zwischenzeit machen?

Fallbeschreibung 3 (Teil 2)



Einen Tag später ruft Christians Lebensgefährtin Heike Sie an. Christian hat ihr zwar erzählt, dass er eine Depression hat, aber sie versteht das nicht. Sie ist schon lange sauer, dass Christian sich nicht mehr an der Hausarbeit beteiligt und er am Wochenende nur noch rumliegt. „Das soll eine Krankheit sein? Er hat sich doch nichts gebrochen. Zumindest im Haushalt könnte er ein bisschen was machen!“, sagt sie Ihnen.

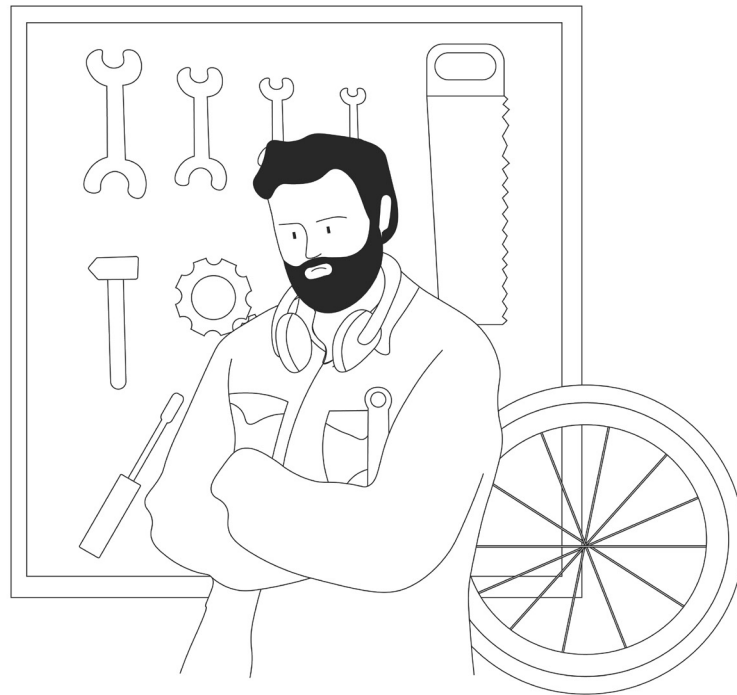
Aufgabenblatt 3b

Zeit für ein bisschen Theater



Rollenspiel: Eine Person spielt Heike und eine Person spielt Christians Freund. Der Freund versucht Heike zu besänftigen und erklären Sie ihr, was mit Christian los ist. Die anderen Gruppenmitglieder beobachten das Gespräch und können Tipps geben. Eine Hälfte unterstützt Heike und eine Hälfte unterstützt Christians Freund.

Fallbeschreibung 3 (Teil 3)



In der Zwischenzeit hat die Hausärztin Christian gesagt, dass ein „Stimmungstagebuch“ sinnvoll sein kann. Darin soll man mehrmals am Tag aufschreiben, wie man sich gefühlt hat.

Christian fragt sich, ob ihm das auch helfen könnte, auch wenn er die Idee etwas albern findet. Er fragt Sie, ob Sie auch das Tagebuch führen würden, damit er sich dabei nicht so alleine fühlt.

- 1. Besprechen Sie in der Gruppe, warum ein Stimmungstagebuch sinnvoll sein kann.*
- 2. Probieren Sie es selber aus: Führen Sie das Stimmungstagebuch in der Zeit bis zum nächsten Treffen an mindestens zwei Werktagen und einem Wochenendtag.*

Stimmungstagebuch

Datum	Wochentag	Bewertung				
		++	+	+ / -	-	--
Aufstehen	Wie habe ich geschlafen?	☐	☐	☐	☐	☐
Vormittags						
	Wie war meine Stimmung?	☐	☐	☐	☐	☐
	Wie aktiv fühlte ich mich?	☐	☐	☐	☐	☐
	Hatte ich Angst?	☐	☐	☐	☐	☐
	War ich nervös?	☐	☐	☐	☐	☐
Nachmittags						
	Wie war meine Stimmung?	☐	☐	☐	☐	☐
	Wie aktiv fühlte ich mich?	☐	☐	☐	☐	☐
	Hatte ich Angst?	☐	☐	☐	☐	☐
	War ich nervös?	☐	☐	☐	☐	☐
Abends						
	Wie war meine Stimmung?	☐	☐	☐	☐	☐
	Wie aktiv fühlte ich mich?	☐	☐	☐	☐	☐
	Hatte ich Angst?	☐	☐	☐	☐	☐
	War ich nervös?	☐	☐	☐	☐	☐
War heute etwas Besonderes?						

Moderationshinweise

Session 4

Einstieg

Sie begrüßen alle Teilnehmenden und danken ihnen für ihre Teilnahme und ihr Interesse am Thema. Fragen Sie die Teilnehmenden, ob sie eine kurze Zusammenfassung geben können, was in der letzten Woche gemacht wurde. Fragen Sie die Teilnehmenden außerdem, ob ihnen später noch Fragen zu der letzten Sitzung eingefallen sind oder ob sie sich noch Gedanken darüber gemacht haben.

Arbeitsphase 1

Verteilen Sie Aufgabenblätter 4a und 4b an die Teilnehmenden und lesen Sie gemeinsam mit ihnen die Aufgaben.

Bevor Sie in die nächste Arbeitsphase gehen, fragen Sie die Teilnehmenden, ob es Fragen zu den Aufgaben gibt und klären Sie diese gegebenenfalls.

Arbeitsphase 2

Die Arbeitsphase 2 findet als Gruppenarbeit unter den Teilnehmenden statt. Wenn Sie viele Teilnehmende haben, können Sie mehrere Gruppen einteilen. Unterstützen Sie die Gruppen, wenn diese Hilfe benötigen. Zu Beginn der Gruppenarbeit verteilen die Gruppenmitglieder die Aufgaben Moderation, Zeitmanagement und Dokumentation unter sich auf. Die Gruppen bearbeiten das Aufgabenblatt 4a/4b und überlegen sich, wie sie ihre Ergebnisse präsentieren.

In den ersten zwei Aufgaben soll sie den Einsatz des Stimmungstagebuchs reflektieren. In der dritten Aufgabe können die Teilnehmenden kreativ werden und die Geschichte von Christian fortsetzen. Wenn diese Aufgabe nicht bearbeitet werden kann oder keine Ergebnisse hervorgebracht werden, können Sie ein oder mehrere der vorbereiteten Beispielszenarien verwenden.

Abschluss

Bei mehreren Gruppen: Jede Gruppe soll kurz erklären, zu welchen Ergebnissen sie gekommen ist.

Bei nur einer Gruppe: Die Gruppe soll für die Kursleitung kurz zusammenfassen, zu welchen Ergebnissen sie gekommen sind.

Über die Form der Präsentation kann die Gruppe selbst entscheiden. Beispiele wären: Mündlich, Poster, Rollenspiel.

Anschließend können Sie noch einmal einen Überblick über die bisherigen vier Sessions geben. Es bietet sich an, dies interaktiv zu gestalten und die Teilnehmenden in ihre Unterlagen aus den letzten Sessions sehen zu lassen.

Abschließend geht es um die Reflexion des gesamten Falls. Was haben die Teilnehmenden als gut empfunden und was nicht? Was könnte verbessert werden? War der Fall sinnvoll? Dokumentieren Sie die Ergebnisse zum Beispiel auf einer Flipchart oder einem Whiteboard. Fotografieren Sie die Ergebnisse, wenn Sie sie nicht mitnehmen können.

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Einstieg	Rückblick: Was haben wir letzte Woche gemacht? Haben Sie sich noch Gedanken darüber gemacht?		Teilnehmende motivieren, von der letzten Sitzung zu berichten. Ggf. selbst ergänzen.
5 Minuten	Arbeitsphase 1	- Aufgabenblatt 4a und 4b gemeinsam lesen - Verständnisfragen klären	- Aufgabenblatt 4a - Aufgabenblatt 4b	- Ggf. vorlesen - Klärung von Fragen
20 Minuten	Arbeitsphase 2	- Gruppenarbeit - Rollenverteilung: Moderation, Zeitmanager:in, Dokumentation	- Aufgabenblatt 4a - Aufgabenblatt 4b	- Hilfe bei Problemen - Klärung von Fragen
20 Minuten	Abschluss	- Zusammenfassung der Gruppenergebnisse - Zusammenfassung der vier Sitzungen - Feedback: Wie haben Ihnen die Einheiten gefallen? Was haben Sie dabei gelernt?	ggf. Beispielszenarios	Moderation

Aufgabenblatt 4a

Christian und Sie haben eine Woche lang Stimmungstagebücher geführt. Wie war es für Sie, das Stimmungstagebuch auszufüllen?

Haben Sie dabei neue Erkenntnisse über sich gewonnen?

Aufgabenblatt 4b

Wie könnte die Geschichte von Christian weitergehen?
Schreiben Sie die Geschichte weiter. Berücksichtigen Sie dabei folgende Punkte:

1. Was hat ihm geholfen oder nicht geholfen?
2. Was hat er unternommen?
3. Wie geht es ihm einige Wochen später?

Beispielszenarios

Beispielszenario 1



Christian konnte mit Unterstützung einer Psychotherapie, seiner Hausärztin sowie seiner Lebensgefährtin Heike und seinen Freunden viel in seinem Leben ändern. Er ist über mehrere Monate regelmäßig bei einem Psychotherapeuten gewesen und hat Möglichkeiten kennengelernt, wie er sich selbst helfen kann. So geht er jeden Morgen eine Runde laufen, um den „Kopf frei zu kriegen“ und geht anschließend kalt duschen, weil er sich danach meistens gut fühlt.

Gemeinsam mit einigen alten Freunden, mit denen er früher Fußball gespielt hat, trifft er sich nun häufig zum „Bolzen“ oder zu geselligen Abenden.

Christian weiß, dass eine Depression immer wieder kommen kann. Mit seiner Lebensgefährtin Heike hat er vereinbart, dass er es ihr sagt, wenn er sich schlecht fühlt. Dabei hilft ihm auch das Stimmungstagebuch, das er weiterhin führt. Christian sagt, dass er so besser sehen kann, wenn sich seine Stimmung über mehrere Tage und Wochen verschlechtert und er wieder Hilfe braucht.

Beispielszenarios

Beispielszenario 2



In der Psychotherapie hat sich der Zustand von Christian nicht verbessert, deshalb hat seine Hausärztin ihn an einen Psychiater überwiesen, der ihm zusätzlich ein Medikament gegen Depressionen verschrieben hat. Mit diesem Medikament fühlt er sich etwas besser und kann wieder am Leben teilnehmen.

Leider hat sein Medikament dazu geführt, dass er sehr viel zugenommen hat. Christians Hausärztin hat ihm gesagt, dass er mehr Sport treiben muss und auch Heike hat ihm deutlich gemacht, dass sie mit seinem Übergewicht nicht glücklich ist.

Darum ist Christian zu einer Fußballmannschaft gegangen, mit der er nun regelmäßig trainiert. In dieser Mannschaft hat er nach kurzer Zeit Freunde gefunden, die ihn zum Training abholen, wenn er selbst nicht die Motivation findet, zum Training zu gehen.

Beispielszenarios

Beispielszenario 3



Trotz Psychotherapie hat sich der Zustand von Christian verschlechtert, sodass er in eine psychiatrische Klinik eingewiesen wurde. In dieser Klinik war er drei Wochen und hat dort Psychotherapie und Bewegungstherapie erhalten sowie Medikamente gegen die Depression bekommen.

In dieser Zeit hat sich Heike eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression gesucht. In dieser Gruppe findet sie Halt und Unterstützung, auch wenn sie nicht versteht, was im Kopf von Christian passiert.

Nach seiner Entlassung konnte er noch vier Monate Unterstützung von einem ambulanten Pflegedienst bekommen, der auf Menschen mit psychischen Erkrankungen spezialisiert ist. Da er auch danach noch nicht in der Lage war, seinen Tagesablauf selbst zu strukturieren, befindet er sich nun täglich in einer Einrichtung zur Tagesstrukturierung.