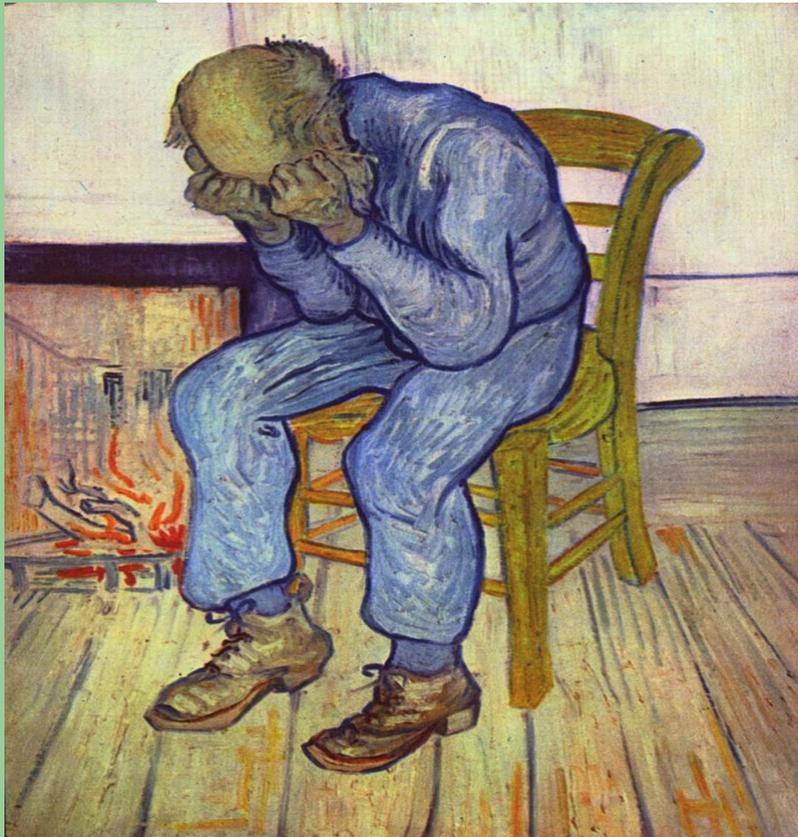




Familiendynamik bei Depression

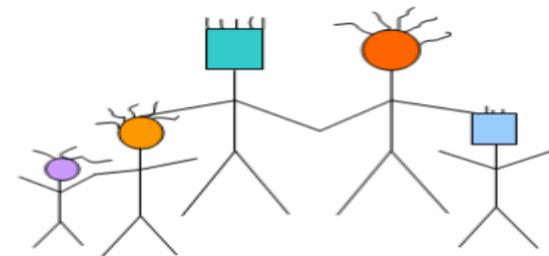


Ein Vortrag zum Tag der
Depression von
Diplompsychologin Eva Fuchs



Familiendynamik bei Depression

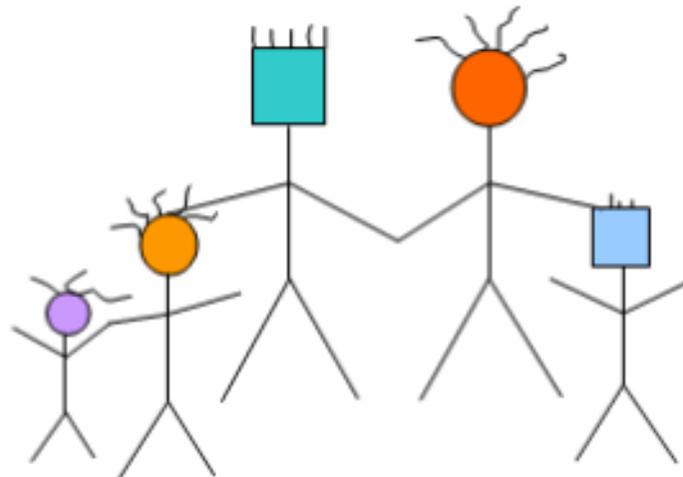
- Es gibt einen leichten, mittelschweren und einen schweren Ausprägungsgrad der Depression
- Symptome: negative Stimmungen und Gedanken sowie Verlust von Freude, Lustempfinden, Interesse, Antrieb, Selbstwert, Leistungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen
- Eine schwere (akute) Depression macht es den Betroffenen oft unmöglich, ihre alltäglichen Aufgaben zu bewältigen. Alles erscheint ihnen so hoffnungslos, dass einige den Willen zum Leben verlieren.





Familiendynamik bei Depression

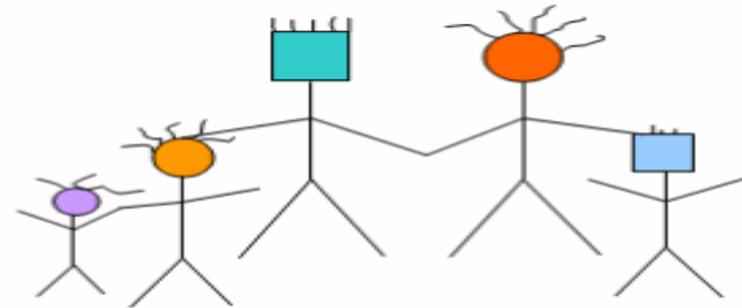
- Die Familie ist ein System, welches in der Lage ist sich selber zu regulieren.





Familiendynamik bei Depression

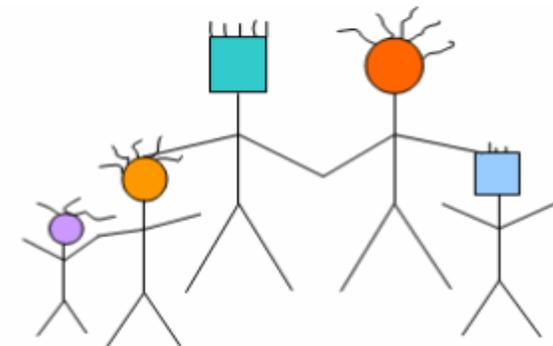
- Das Grundprinzip eines Systems:
Es beabsichtigt nicht , gegen sich selbst zu sein. Ein System will sich auch nicht selbst vernichten, wie auch diejenigen nicht, die sich mit seinen Signalen konfrontiert sehen.





Familiendynamik bei Depression

- Durch ein depressives Familienmitglied ist die ganze Familie betroffen. Da alle miteinander in Verbindung stehen.
- Missverhältnis → Neuregulation
- Jede Familie verfügt dabei über eine Vielfalt von Entwicklungsmöglichkeiten und Chancen.



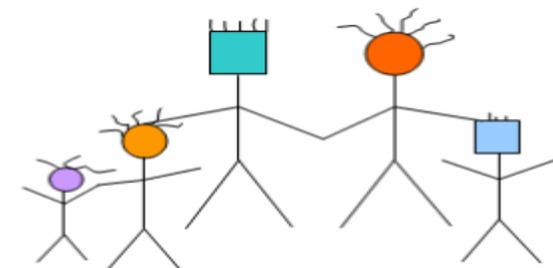


Familiendynamik bei Depression

- Das depressive Familienmitglied befindet sich häufig in einer abhängigen oder zurückgesetzten Position bei gleichzeitig hohen Anforderungen.

Folge von:

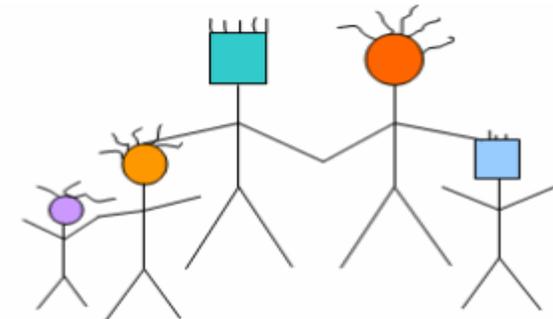
- Familienmuster aus der Herkunftsfamilie wiederholen sich häufig: "Liebe-durch-Leistung-Prinzip"
- Regeln und Traditionen machen es nicht mehr notwendig, das Leben unmittelbar zu erfahren.
- Der gute Ruf und die achtbare Fassade sind wichtig.





Familiendynamik bei Depression

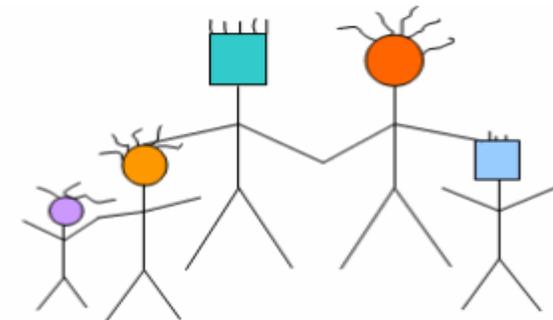
- Entwertung einer authentischen Emotionalität
- Exklusivität der Familienbeziehungen
- Tyrannei der Werte
- Katastrophisierung jeglichen Scheiterns





Familiendynamik bei Depression

- Eine Depression ist eine behandelbare Erkrankung. Wie bei schweren körperlichen Krankheiten sollten Sie so schnell wie möglich ärztlichen Rat einholen.
- Besserung von Symptomatik, Wiedererlangung von Arbeits- und Beziehungsfähigkeit sind Therapieziele.
- Bei Partnerschafts- oder Familienkonflikten ist die Einbeziehung des Partners in die Behandlung oft sinnvoller als getrennte Behandlung der Partner.



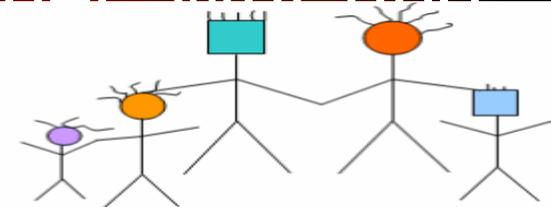
Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit





Familiendynamik bei Depression

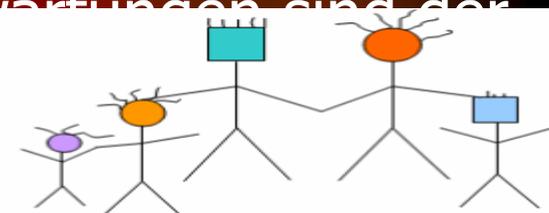
- Der potenziell Depressive ist ständig in Gefahr an der Unfähigkeit zu scheitern, "emotional wichtige Beziehungen so instruktiv zu gestalten, wie er das für notwendig hält". Wenn das Risiko gemieden wird, ist es auch riskant, seinen Gedanken und Gefühle freien Lauf zu lassen. "In depressiven Milieus soll sich deswegen zwar jeder *gut* fühlen, aber bitte nicht *gut fühlen*." Handlungen und Gefühle wie Ärger, Trauer, Wut und Angst müssen auch beim kontrolliert werden und für emotionalen Beeinflussung





Familiendynamik bei Depression

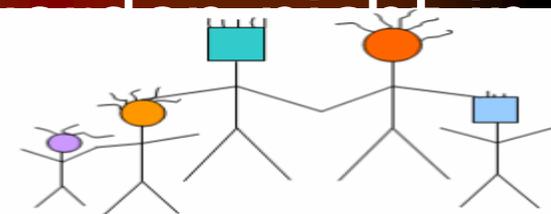
- Regeln und Traditionen machen es nicht mehr notwendig, das Leben unmittelbar zu erfahren. Das, was man schon immer getan hat, ist gut und richtig, das, was man noch nie getan hat, ist höchstwahrscheinlich böse oder falsch und wird gemieden oder bekämpft. Wenn das Neue oder Andere aber unausweichlich ist (z. B. aus Triebgründen), so kommt dasselbe Meidemuster zum Tragen. "Die Sehnsucht nach der idealen Liebe lebt von der Distanz und wird jedes Mal enttäuscht beim näheren Kennenlernen, weil dann kleine Schönheitsfehler das Ideal verderben." Dieses Zurückbleiben hinter den idealen Anforderungen und die Enttäuschung aufgrund zu hoher Erwartungen sind der Nährboden für die Depression.





Familiendynamik bei Depression

- Die Werteverbindlichkeit ist in Familien mit depressiven Mitgliedern hoch. Werte sind unhinterfragbare Naturgesetze, aber auch der Familienpatriarch (oder -matriarchin) wird nicht hinterfragt, sondern als Vorbild verehrt. Rituale wie pünktliches Mittagessen oder immer derselbe Urlaubsort "schützen" vor Zufällen. Der gute Ruf und die achtbare Fassade sind wichtig. Die Regeln selbst werden nicht hinterfragt. Die Frage gestellt, dafür aber auf Kosten der Einzelnen. Das führt zu





Familiendynamik bei Depression

- Alle in der Familie sind von allen abhängig. Ein Alleinleben ist unmöglich, aber auch individuelle Aktivitäten werden gemieden. Selbstunsicherheit macht sich breit. Wer derart abhängig ist und jedes Risiko meidet, wird früher oder später enttäuscht werden. Es folgt die Entwertung der eigenen Person und damit Gefühle der Verlorenheit, Bedeutungslosigkeit, des Abgestorbenseins, was wiederum Abhängigkeit bedingt. Oder man opfert sich selbstlos für andere bis zur Erschöpfung auf, eine Leere und ein Ausgebranntsein machen sich breit.

