

## Nachbereitung zum Zusatzmodul: Depression

### Depression

- Traurigkeit, Antriebslosigkeit, schlechte Stimmung und ein niedriges Selbstwertgefühl kommen auch bei gesunden Personen gelegentlich vor.
- Dies kann z.B. in einer Krise oder durch einschlagende negative Lebensveränderungen (z.B. Jobverlust, Tod oder Krankheit einer nahestehenden Person etc.) vorkommen.
- Bei einer klinischen Depression bestehen Symptome länger (mind. 2 Wochen) und gehen mit einer reduzierten Lebensqualität, Arbeitsfähigkeit und allgemeinem Funktionsniveau einher.



### Was hat das mit problematischem Glücksspiel zu tun?

- Etwa 40-50% der Menschen mit Glücksspielproblemen berichten, auch unter (einzelnen) depressiven Symptomen zu leiden.
- Oft kommt es z.B. zu sozialem Rückzug und negativen, kreisenden Gedanken
- In den meisten Fällen (ca. 70%) bestehen diese schon vor dem Auftreten des problematischen Glücksspielverhaltens.
- „Selbstmedikation“: Glücksspielen, um unangenehmen Gefühlszuständen zu entkommen
- Depressive Symptome können aber auch als Folge von problematischem Glücksspielverhalten auftreten, z.B. als Reaktion auf finanzielle Belastungen.

→ Depressive Denkverzerrungen können die Beschwerden verstärken!

### Denkverzerrung: Übertriebene Verallgemeinerung

Situation: Sie haben den Geburtstag einer Freundin vergessen.

Übertriebene Verallgemeinerung: „Immer bin ich ein/e schlechte/r Freund/in!“

Hilfreiche Bewertung: „Ich habe in diesem Jahr den Geburtstag vergessen. Das ist unangenehm, ich kann ihr aber auch verspätet von ganzem Herzen gratulieren!“



### Was kann ich dagegen tun?

- Vermeiden Sie „Schwarz-Weiß-Malerei“.
- Versuchen Sie hilfreichere/ausgewogenere Erklärungen für Missgeschicke oder negative Situationen zu finden.
- Wichtig: konkret und situationsgebunden bleiben!
- Vermeiden Sie Pauschalisierungen wie „immer“, „alles“ oder „nie“.
- ...auch kränkende Bezeichnungen für sich selbst.
- Perspektivwechsel: Überlegen Sie, was Sie in einem guten Freund in dieser Situation sagen würden. Meistens gehen wir härter mit uns selbst ins Gericht als mit anderen.

**Übung: Hilfreiche Bewertung**

Überlegen Sie sich hilfreiche Bewertungen für folgende Situationen:

Situation: Sie haben ein Fremdwort falsch benutzt.

Übertriebene Verallgemeinerung: „*Ich bin dumm, nie mache ich etwas richtig.*“

Hilfreiche Bewertung: \_\_\_\_\_

Situation: Sie machen einen Fehler bei Ihrem neuen Job.

Übertriebene Verallgemeinerung: „*Ich bin einfach unfähig, gute Arbeit zu leisten.*“

Hilfreiche Bewertung: \_\_\_\_\_

**Geistiger Filter**

- Denkverzerrung mit der Tendenz, sich auf einzelne negative Details zu konzentrieren und dabei andere positive Aspekte völlig zu vernachlässigen.
- Dieses Denkmuster führt dazu, dass sich unsere Sicht auf die Welt verdunkelt wie ein einziger Tropfen Tinte, der ausreicht, um ein ganzes Glas Wasser einzutrüben.

Beispiel:

Sicher kennen Sie Tage, an denen bis auf ein kleines Ärgernis alles gut verlaufen ist. Wenn Sie sich am Abend nur an das Ärgernis erinnern und die restlichen positiven Ereignisse des Tages ausblenden, sind Sie dem „geistigen“ Filter erlegen, der Ihre

**Übung**

Wie sehr trifft diese Denkverzerrung auf Sie zu?

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

Füllen Sie die Tabelle mit Ihrer persönlichen Bewertung aus. Denken Sie dabei an eine ähnliche Situation wie im Beispiel:

Situation	Bewertung	Konsequenz
Ein kleines Ärgernis:		(z.B. nur Erinnerung an negative Ereignisse)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## Übung

Was könnten Sie stattdessen denken? Wie könnten Sie die Situation stattdessen bewerten?



Situation	Bewertung	Konsequenz
Ein kleines Ärgernis:		(z.B. nur Erinnerung an negative Ereignisse)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### Hilfreiche Bewertungen

- Positivere Bewertungen der Situation bringen meistens auch positivere Konsequenzen mit sich.
- Hierbei geht es aber nicht um „Schönfärberei“ oder gar das Leugnen von Tatsachen.
- Vielmehr sollten Sie sich bemühen, eine realistische Sicht auf bestimmte Situationen zu erlangen und Denkmuster entlarven, die negativ auf Ihre Stimmung wirken.

### Voreiliges Schlussfolgern

- Voreiliges Schlussfolgern bei Depression beschreibt die Tendenz, Dinge negativ zu interpretieren, obwohl es keine eindeutigen Fakten gibt, die die Schlussfolgerung stützen.

Depressionstypische Strategien sind dabei:

1. Negative Gedanken anderer zu lesen:
  - Hineinlesen oder Unterstellen von negativen Gedanken bei anderen.
  - Denken, dass sich jemand ablehnend verhält, ohne dies zu überprüfen.
2. Die Zukunft vorherzusagen:
  - Erwarten, dass Dinge schlecht ausgehen – „düstere“ Vorhersagen treffen oder Katastrophen vorhersagen

### Mögliche Folgen:

- Mit Katastrophisieren können Sie sich in einen Zustand reinsteigern, der Ihre negative Erwartung tatsächlich wahr werden lässt (sich selbst erfüllende Prophezeiung).
- Dies kann beispielweise auftreten, wenn Sie sich vor anzufertigender Arbeit immer wieder sagen, dass Sie es nicht rechtzeitig schaffen werden.
- Hinterher sagen Sie vielleicht, dass Sie ja gleich gewusst hätten, dass Sie es nicht mehr rechtzeitig schaffen (Bestätigungstendenz).

**Hilfreiche Bewertungen:**

- Denken Sie daran, dass schnelle Entscheidungen oft zu Fehlern führen
- Es sollten viele Informationen und mögliche Erklärungen gesammelt werden, bevor Sie eine Entscheidung treffen.
- Statt nur negative Gedanken sollten auch positive und neutrale Gedanken berücksichtigt werden.

Wenn Sie katastrophisieren, versuchen Sie, auch alternative Vorhersagen zu entwickeln.

**Übung:**

Finden Sie für jede der Katastrophengedanken eine alternative Voraussage.

Katastrophenvoraussage	Alternative Voraussage
• „Ich finde in diesem Laden kein Geschenk für meine Schwester.“	• _____
• „Ich werde niemals ein gutes Geschenk finden.“	• _____
• „Wenn ich kein Geschenk finde, wird sie denken sie sei mir nicht wichtig.“	• _____
• „Meine Familie wird mich dafür hassen.“	• _____

**Lernziele:**

- Viele Menschen mit Glücksspielproblemen erleben (vereinzelt) depressive Symptome, die mit dem Glücksspielverhalten in Zusammenhang stehen.
- Depressive Denkverzerrungen sind u.a. übertrieben Verallgemeinerung, geistiger Filter und voreiliges Schlussfolgern.
- Versuchen Sie, im Alltag auf diese Denkverzerrungen zu achten und hilfreiche Bewertungen zu nutzen.
- z.B. durch Perspektivwechsel, Beachten von positiven anstatt nur negativen Aspekten, Aussteigen aus dem Katastrophenrad
- Beachten Sie, dass schnelle Entscheidungen oft zu Fehlern führen.