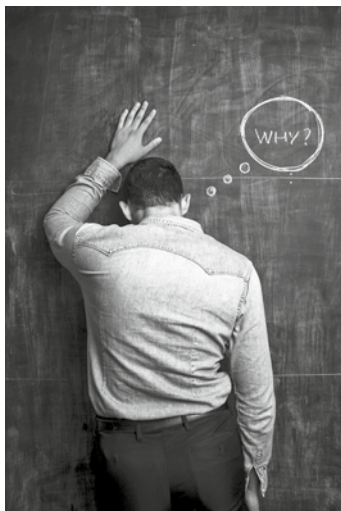


Informationsblatt

Metakognitives Training bei Depression (D-MKT)



Liebe Patientin, lieber Patient,

das Metakognitive Training bei Depression (D-MKT) ist ein Gruppentraining, das sich speziell an Menschen richtet, die an depressiven Symptomen leiden.

Diese Broschüre soll Ihnen die wichtigsten Informationen zum Inhalt und Ablauf der Gruppe sowie bereits einige Grundlagen des Metakognitiven Trainings bei Depression (D-MKT) vermitteln. Bitte lesen Sie sich das Informationsblatt möglichst bis zur ersten Sitzung durch.

Wann und wo findet die Gruppe statt?

Wann:

Wo:

Kontaktperson:

Worum geht es im Metakognitiven Training?

»Meta« ist das griechische Wort für »oberhalb« oder »über«. »Kognition« kann vereinfacht als »Denken« übersetzt werden. Vereinfacht kann man Metakognition als »das Denken über das Denken« bezeichnen. Im Metakognitiven Training schauen wir uns Denkvorgänge mit einem gewissen Abstand, sozusagen aus einer Satellitenposition, an (Abb. 1). Dabei beschäftigen wir uns vor allem mit den Denkmustern, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depression eine Rolle spielen.

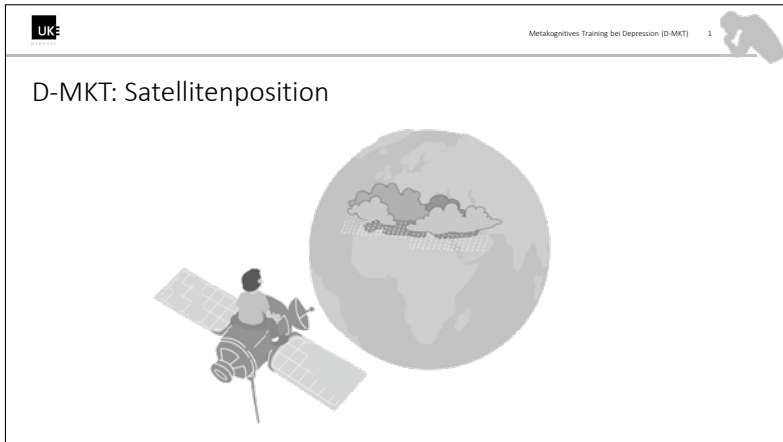


Abbildung 1 Blick aus der Satellitenposition

Was hat das Denken mit Depression zu tun?

Zur Veranschaulichung, wie das Denken mit depressiven Gefühlen und auch depressivem Verhalten zusammenhängt, möchten wir Ihnen ein Beispiel geben:

Stellen Sie sich vor, jemand wird von einem guten Freund am Geburtstag nicht angerufen. Die emotionale Reaktion ist vermutlich sehr individuell: Eine Person reagiert wütend, die andere gelassen, die nächste ängstlich oder traurig (Abb. 2).

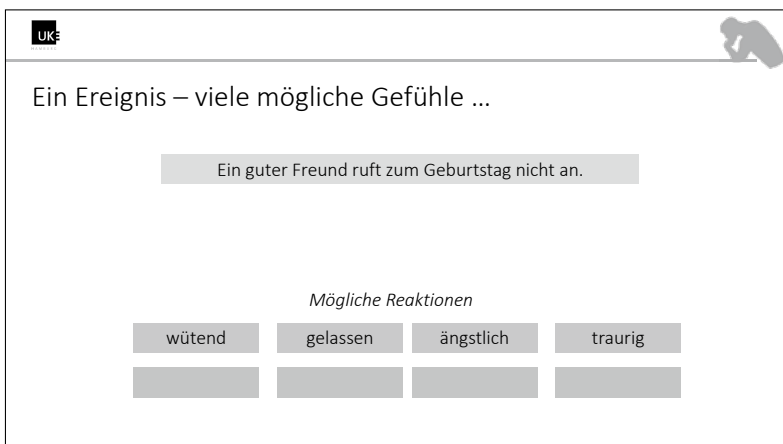


Abbildung 2 Vier unterschiedliche Gefühlsreaktionen auf dieselbe Situation

Was glauben Sie, wie verhält sich wohl die Person, die wütend ist? Möglicherweise schreibt sie eine böse E-Mail oder beschließt, den Kontakt abzubrechen. Wie könnten sich Personen verhalten, die hingegen gelassen, ängstlich oder traurig reagieren?

Die Person, die gelassen reagiert, feiert wahrscheinlich ungestört ihren Geburtstag, während die Person, die ängstlich reagiert, vielleicht beginnt, sich Sorgen zu machen, dass etwas mit der Person passiert ist. Die Person, die traurig reagiert, weint vielleicht und beginnt zu grübeln, ob sie dem Freund bzw. der Freundin nichts mehr bedeutet (Abb. 3).

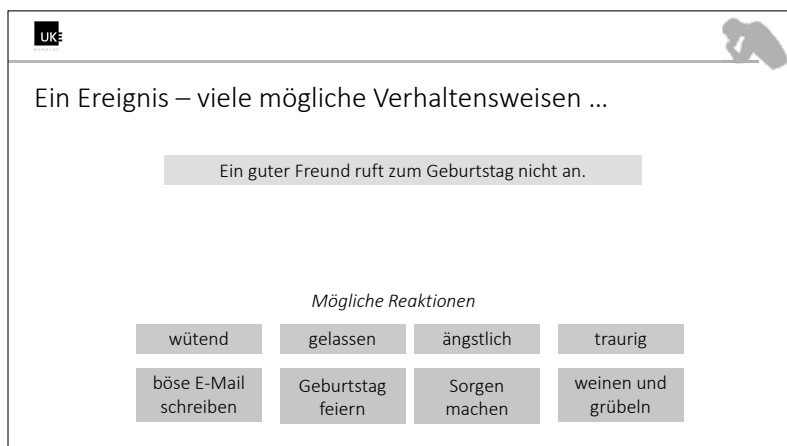


Abbildung 3 Vier unterschiedliche Gefühls- und Verhaltensreaktionen auf dieselbe Situation

Wie kommt es, dass Personen auf ein und dasselbe Ereignis mit so unterschiedlichen Gefühlen und entsprechend unterschiedlichem Verhalten reagieren? Woran könnte das liegen? Verschiedene Personen bewerten ein und dieselbe Situation auf unterschiedliche Art und Weise und unterscheiden sich auch darin, was sie daraus schlussfolgern (Abb. 4).

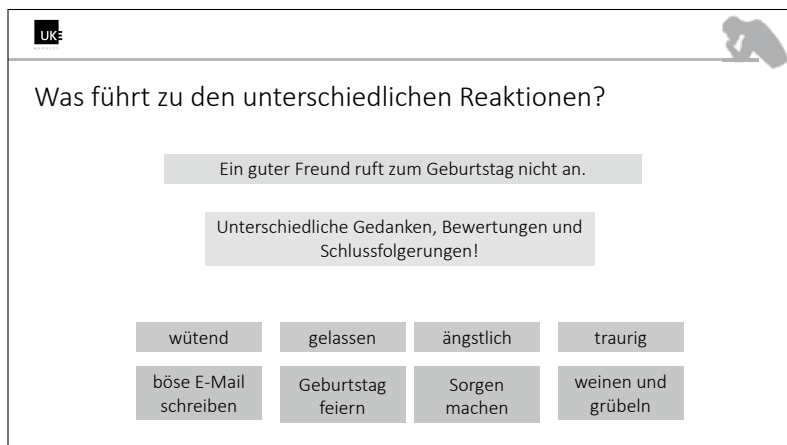


Abbildung 4 Unterschiedliche Gedanken, Bewertungen und Schlussfolgerungen können zu unterschiedlichen Gefühlen und Verhaltensweisen führen

Was könnte z. B. eine Person denken, die in der Situation wütend ist? Was könnte jemand denken, der gelassen, ängstlich oder traurig ist (Abb. 5)?

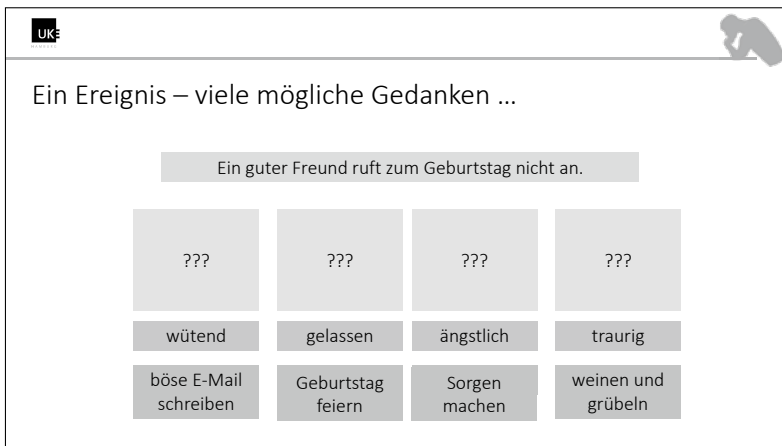


Abbildung 5 Welche Gedanken könnten zu der jeweiligen Reaktion passen?

Die wütende Person denkt vielleicht: »Dieser Blödmann denkt immer nur an sich selbst und nie an andere. Mit dem will ich nicht mehr befreundet sein. Das war's.« Wohingegen die Person, die gelassen reagiert, wahrscheinlich denkt, dass es eine einfache Erklärung geben wird: »Vielleicht war der Akku seines Telefons leer, er hat seinen Kalender verlegt, er ist im Urlaub oder im Stress«. Die Person, die ängstlich reagiert, denkt womöglich: »Es muss irgendetwas Schlimmes passiert sein!« und die Person, die traurig wird, denkt vielleicht »Er hat mich vergessen, weil ich ihm nicht wichtig bin« (Abb. 6).

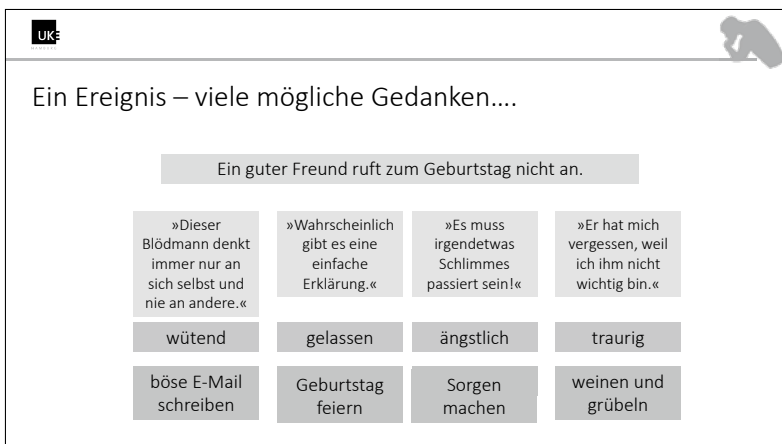


Abbildung 6 Vier mögliche Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen auf dieselbe Situation

Insgesamt beeinflussen unsere Bewertungen, wie wir uns fühlen und uns verhalten. Andersherum beeinflussen unsere Gefühle auch unsere Gedanken. So fällt es den meisten Menschen schwerer, positive, freudige Gedanken zu haben, wenn sie gerade in negativer, trauriger Stimmung sind. Eine negative Stimmung führt wiederum dazu, dass wir vermehrt negative Gedanken haben. Auch unser Verhalten kann unsere Gedanken beeinflussen: Häufig gehen z. B. angenehme Tätigkeiten mit eher positiven Gefühlen einher. Gefühle, Gedanken und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig (Abb. 7).

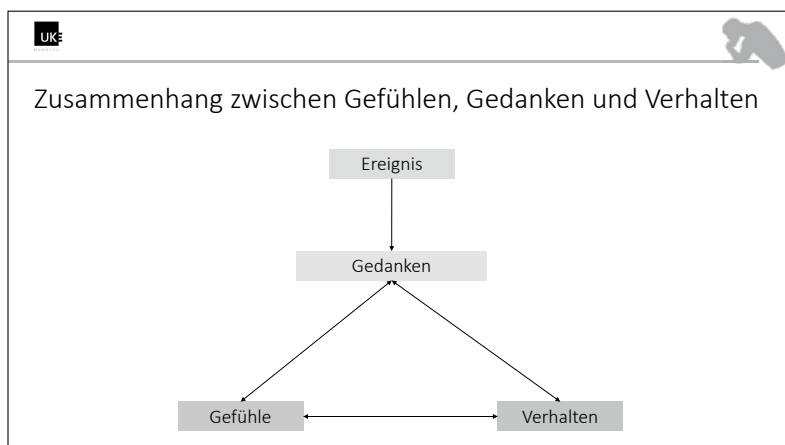


Abbildung 7 Wechselseitiger Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Was uns in einer Situation für Gedanken in den Kopf schießen, hat viel damit zu tun, wie wir gewohnt sind, zu denken, unserem sogenannten »Denkstil«. Darüber hinaus wird unser Denken von bestimmten »Grundüberzeugungen« geprägt, die wir über unsere Lebensspanne entwickeln (z. B. »Ich muss perfekt sein«, »Ich darf keinen Fehler machen«, Abb. 8).

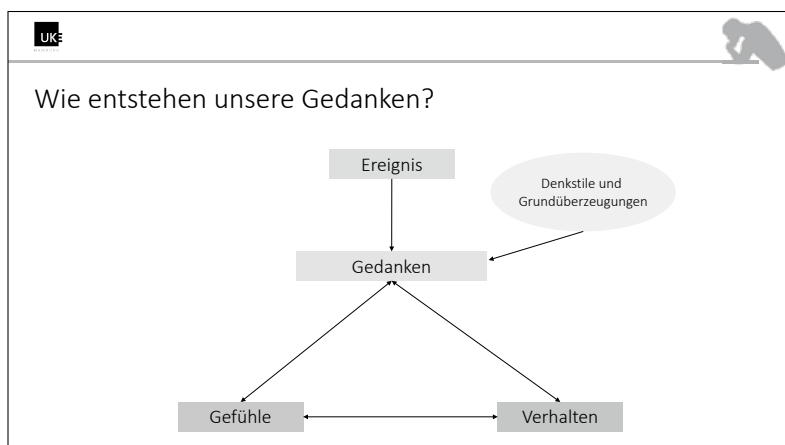


Abbildung 8 Gedanken werden von Denkstilen und/oder Grundüberzeugungen beeinflusst

Generell können Denkstile und/oder Grundüberzeugungen verzerrt, einseitig und nicht an der Realität orientiert sein (Abb. 9). Wir sprechen dann von Denkverzerrung.

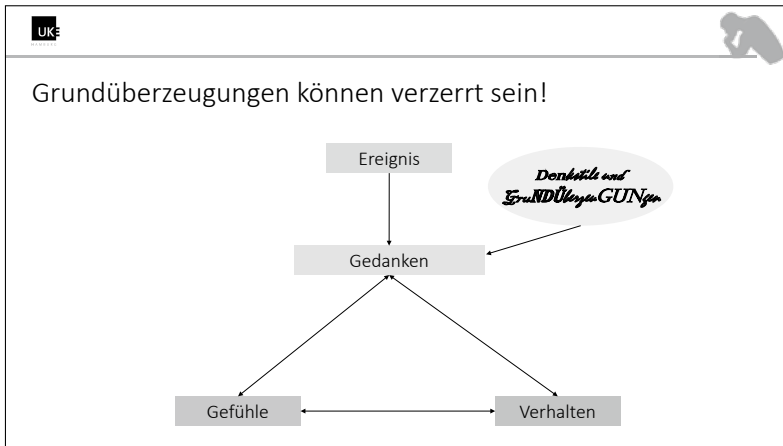


Abbildung 9 Denkstile und/oder Grundüberzeugungen können verzerrt sein

Bei Depression konnten eine ganze Reihe von Denkverzerrungen identifiziert werden, die an der Entstehung und Aufrechterhaltung der Störung beteiligt sind. Das D-MKT vermittelt Wissen über diese depressionstypischen Denkverzerrungen. Wir betrachten im Training gemeinsam, wie Denkverzerrungen im Alltag wirken und wie sie erkannt und verändert werden können. Darüber hinaus werden Strategien und Annahmen behandelt, die auf lange Sicht eine Depression verstärken. Folgende Themen erwarten Sie in den insgesamt acht D-MKT-Sitzungen: Denken und Schlussfolgern, Gedächtnis, Selbstwert, Wahrnehmung von Gefühlen und depressionstypisches Verhalten (z. B. sich zurückziehen, Grübeln). Jede zweite Sitzung beschäftigt sich mit dem Denken und Schlussfolgern und depressionstypischen Denkverzerrungen, wie z. B. geistiger Filter (Überbetonung einzelner negativer Aspekte) oder Abwehr des Positiven (positive Erfahrungen oder Lob nicht annehmen). In den anderen vier Sitzungen beschäftigen wir uns mit den anderen Themen (Gedächtnis, Selbstwert, Wahrnehmung von Gefühlen und depressions-typischem Verhalten).

Wir freuen uns, Sie in der nächsten Sitzung zum Metakognitiven Training begrüßen zu dürfen! Bitte beachten Sie dabei auch das Merkblatt zu den Gruppenregeln. Sollten Sie noch Fragen zu dieser Broschüre haben, beantworten die Therapeuten und Therapeutinnen diese gern.

Gruppenregeln

für das Metakognitive Training bei Depression (D-MKT)

- (1) Bitte kommen Sie pünktlich, damit wir gemeinsam beginnen können.
- (2) Teilnehmende und die Gruppenleitung verpflichten sich, über persönliche Informationen Stillschweigen gegenüber Außenstehenden zu bewahren: Alles was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!
- (3) Jeder hat das Recht zu reden oder zu schweigen! Jeder kann also selbst bestimmen, was, wie viel und wann sie oder er erzählen möchte!
- (4) Bitte gehen Sie respektvoll miteinander um und respektieren Sie andere Meinungen! Wenn Sie Kritik üben wollen, beziehen Sie sich auf das Verhalten, nicht auf den Menschen.
- (5) Bitte hören Sie zu und lassen Sie Andere ausreden!
- (6) Bitte sprechen Sie möglichst in der Ich-Form! (»ich« statt »man«)
- (7) Scheuen Sie sich nicht, Fehler zu machen. Im D-MKT sind Fehler willkommen, denn aus Fehlern lernen wir!
- (8) Wer aufgrund einer anderen Verpflichtung das Training nicht besuchen kann oder es früher verlassen muss, teilt dies bitte vor der Sitzung der Gruppenleitung mit!
- (9) In Fällen von Krisen (dies gilt vor allem für ambulante Teilnehmende) oder bei offenen Fragen melden Sie sich bitte nach der Sitzung bei Ihrer Gruppenleitung.