

Groen • Gruhn

Depression bei Jugendlichen

75 Therapiekarten



BELTZ

Inhalt

1 Einführung	4
2 Module und Karten im Überblick	6
2.1 Modul 1: Depression – was ist das? Diagnostik und Psychoedukation	6
2.2 Modul 2: Deine Ressourcen entdecken – Selbstwert entwickeln	8
2.3 Modul 3: Zurück ins Leben: aktiv werden, Werte finden und Ziele verfolgen	10
2.4 Modul 4: Umgang mit Stress – Entspannung und Genuss	12
2.5 Modul 5: Gefühle wahrnehmen und ernstnehmen	13
2.6 Modul 6: Depressives Denken entmachten	15
2.7 Modul 7: Dein soziales Netz – Familie und Freunde	17
2.8 Modul 8: Globale Krisen, soziale Medien und Vorsorge für die Zukunft	20
3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten	21
4 Literatur	23
5 Bildnachweis	24

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172101749

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de

Lektorat: Karin Ohms
Herstellung: Myriam Frericks
Satz: Marah Ehret
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

1 Einführung

Depressionen sind eines der größten gesundheitlichen Probleme unserer Zeit. Sie sind weit verbreitet und können betroffene Menschen nachhaltig in ihrer Entwicklung, Lebensführung und gesellschaftlichen Teilhabe beeinträchtigen. Ein großer Teil depressiver Störungen unter Erwachsenen hat seinen Ursprung im Kindes- und Jugendalter. Insbesondere im Jugendalter zeigt sich heute eine weite Verbreitung depressiver Stimmungszustände – und vieles deutet darauf hin, dass die Anzahl betroffener junger Menschen zunimmt. Dies wird auch mit wachsenden globalen, sozialen und persönlichen Herausforderungen in Zusammenhang gebracht, die Kinder und Jugendliche heutzutage zu überfordern drohen und sie verängstigen. Hierzu zählen die Klimakrise, Kriege, Unterschiede im Wohlstand, die Corona-Pandemie mit ihren Folgen und eine sich polarisierende gesellschaftliche und politische Kommunikation. Ebenso zeigen sich ein weiter wachsender Medienkonsum unter Kindern und Jugendlichen sowie zunehmende und immer früher greifende gesellschaftliche Erwartungen an ihre Individualität sowie ihre Anpassungs- und Leistungsfähigkeit. Dies geht einher mit einem hohen Druck der subjektiven Verantwortungsübernahme und einem entsprechend großen Risiko des empfundenen Scheiterns, der Enttäuschung und der Erschöpfung.

Die ganze Gesellschaft ist gefordert, soziale Benachteiligungen abzubauen und die Aufwuchsbedingungen von jungen Menschen zu fördern. Ihre Ängste müssen ernst genommen und ihre Hoffnung und Resilienz gestärkt werden. Darüber hinaus braucht es eine möglichst frühe Erkennung jener jungen Menschen, bei denen sich psychische Probleme abzeichnen. Ebenso wichtig ist ein breit verfügbares, leicht zugängliches und effektives Behandlungsangebot für die Betroffenen.

Depressionen im Kindes- und Jugendalter

Häufigkeit. Im Jugendalter kann von einer Auftretensrate depressiver Störungen von circa 4% ausgegangen werden, im Kindesalter von 1 bis 2%. Depressionen zeichnen sich vor allem durch ausgeprägte Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Antriebsverlust und herabgesetzte emotionale Schwungsfähigkeit aus. Im Einzelfall und über den Entwicklungsverlauf kann sich die Störung gerade bei Kindern und Jugendlichen sehr unterschiedlich äußern. Ebenso können auch die Entstehungsbedingungen und Risiken bzw. Wege in die Depression durchaus sehr verschieden sein. Prinzipiell kann von einer multifaktoriellen, biopsychosozialen Entstehung ausgegangen werden.

Ursachen. Als mögliche dispositionelle Faktoren für eine Depression im Kindes- und Jugendalter gelten spezifische Charakteristika des frühkindlichen Temperaments (z. B. Verhaltenshemmung, Irritabilität, Stimmungs labilität), eine mögliche genetische Vorbelastung, besonderer Stress und Belastungen in der frühen Kindheit, psychisch belastete Eltern sowie unzureichend befriedigte psychische Grundbedürfnisse. Hinzu kommen weitere, auch in der Entwicklung erworbene Vulnerabilitätsfaktoren wie eine ungünstige Emotionsregulation, soziale Unsicherheit oder ein verringerter Selbstwert.

Im Zusammenhang mit dem erstmaligen Auftreten einer depressiven Episode stehen oft kritische Lebensereignisse, Stress und erhöhte Alltagsbelastungen. Hierzu zählen u. a. Erfahrungen von Tod und Trennung, Er-



krankungen, Umzüge, Schulwechsel oder auch familiäre Konflikte, Ausgrenzungserfahrungen unter Gleichaltrigen oder schulische Überforderung. Hinzu kommen Entwicklungsanforderungen in der Jugend und Pubertät wie die Akzeptanz körperlicher Veränderungen, die Intensivierung von Freundschaften oder die Entwicklung von Identität und Autonomie.

Neben diesen Risiken tragen typische Prozesse und Teufelskreise dann zur Aufrechterhaltung der Depression bei: Hierzu zählen vor allem ein ausgeprägter Rückzug und die Vermeidung von Anforderungen und Misserfolgen, negativ-verzerrte Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster sowie dysfunktionale Strategien der Emotionsregulation.

Theoretische Orientierung zur Erklärung von Depressionen bieten das Grundbedürfnismodell nach Grawe, die Verstärkerverlusttheorie (Lewinsohn), die Theorie der erlernten Hilflosigkeit (Seligman), kognitive Modelle (Beck), neurobiologische Modelle, Stresstheorien und darüber hinaus integrative Ätiologie-Modelle (vgl. Groen et al., 2025; Groen & Ihle, 2021).

Psychotherapie

Die psychotherapeutische Behandlung von jungen Menschen mit Depressionen sollte auf einem individuellen Störungsmodell aufgebaut sein. Im Sinne einer multimodalen Behandlung ergänzen sich unterschiedliche Bausteine in der Arbeit mit den Jugendlichen sowie ihren Eltern und anderen Bezugspersonen. Als ein wesentlicher Wirkfaktor der Behandlung sollte eine vertrauensvollen und tragfähigen therapeutischen Beziehung besondere Bedeutung beigemessen werden. Vor allem zu Beginn der Behandlung profitieren die jungen Menschen von einem akzeptierenden, empathischen Gegenüber im Sinne einer komplementären Beziehungsgestaltung. Ebenso sollten motivierende und ressourcenorientierte Elemente Berücksichtigung finden. Natürlich muss je nach Einzelfall die notwendige Abklärung von Suizidalität und die Vereinbarung von Krisenplänen erfolgen. Nach Diagnostik und Beziehungsaufbau ist es dann oft sinnvoll, zunächst mit Interventionen zu starten, die eher unmittelbarer an der Regulation von Gefühlen und dem Abbau von Rückzug ansetzen. Im weiteren

Behandlungsverlauf nehmen in aller Regel Interventionen mehr Raum ein, die sich auf die Hintergründe der Depression beziehen, wie etwa die Reflexion bestimmter Einstellungen, Gewohnheiten und Verhaltensmuster und den jeweiligen biografischen Hintergründen. Der Umgang mit Belastungen und Herausforderungen im Leben, die Klärung familiärer Probleme und die Planung der eigenen Zukunft sollten thematisiert werden. Eine aktive Rückfallprophylaxe sollte für das Ende der Behandlung eingeplant sein. Bei mittelgradig oder schwer ausgeprägten depressiven Episoden sollte ergänzend zur psychotherapeutischen Behandlung eine Pharmakotherapie erwogen werden (s. aktuelle Leitlinien).

Aufbau und Nutzung des Kartensets

Entsprechend ihrer relativ großen wissenschaftlichen Evidenzbasierung und ihres hohen Empfehlungsgrades in vorliegenden Leitlinien umfasst unser Kartenset vor allem Interventionen mit kognitiv-verhaltenstherapeutischer Orientierung. Neben eher klassischen und gut bewährten Zugängen der Psychoedukation, Verhaltensaktivierung, kognitiven Umstrukturierung oder Stressbewältigung finden sich Übungen mit metakognitiver, achtsamkeitsbasierter oder emotionsorientierter Ausrichtung. Darüber hinaus nehmen auch ressourcenorientierte sowie systemische bzw. familiäre Bezüge eine wichtige Rolle ein. Auch wenn die einzelnen Karten im Kern junge Menschen mit depressiver Symptomatik und ihre Familien adressieren, sind viele Übungen und Interventionen ebenso für Patient:innen mit anderen Herausforderungen, Symptomen und Störungsbildern geeignet.

Wir haben versucht, die Karten bzw. die einzelnen Übungen mit einem hohen Aufforderungscharakter zu gestalten. Die Karten sollen die jungen Patient:innen und ihre Bezugspersonen unmittelbar ansprechen und sie zur Reflexion, Beteiligung und Aktivierung anregen. Gerade bei jungen Menschen mit depressiven Symptomen ist es dabei wichtig, das Tempo den individuellen Möglichkeiten anzupassen. Das Vermitteln von Hoffnung und Motivation sollte mit Akzeptanz und Geduld verbunden werden. Auch Be-

mühungen und kleine Erfolge der Patient:innen verdienen selbstwirksame Anerkennung. Ausgangspunkt, Basis und Voraussetzung der gemeinsamen therapeutischen Arbeit und möglicher Veränderung sind eine vertrauensvolle und verlässliche Beziehung, die steter Förderung und Prüfung bedarf. Prinzipiell orientiert sich der Aufbau des Kartensets an dem häufigen Verlauf einer Depressionsbehandlung.

8 Module. Die insgesamt 75 Karten bzw. die einzelnen Übungen und Interventionen sind folgenden acht Modulen zugeordnet:

Modul 1 Depression: Was ist das? Diagnostik und Psychoedukation

Modul 2 Ressourcen finden – Selbstwert entwickeln

Modul 3 Zurück ins Leben: aktiv werden, Werte finden und Ziele verfolgen

Modul 4 Umgang mit Stress – Entspannung und Genuss

Modul 5 Gefühle wahrnehmen und ernstnehmen

Modul 6 Depressives Denken entmachten

Modul 7 Dein soziales Netz – Familie und Freund:innen

Modul 8 Globale Krisen, soziale Medien und Vorsorge für die Zukunft

Die Verwendung der Karten beziehungsweise der Einsatz der Interventionen sollte selbstverständlich in einen übergeordneten Behandlungsplan eingebettet sein. Die Anwendung der Karten setzt ebenso therapeutische Kompetenz und Erfahrung voraus.

Wir würden uns sehr freuen, wenn das Kartenset die Behandlung junger Menschen mit Depressionen und Stimmungsproblemen bereichern kann. Das trifft natürlich vor allem auf die Betroffenen zu, aber auch die Behandler:innen. Wenn Sie, als Nutzer:innen der Karten, mögen, berichten Sie uns gerne von Ihren Erfahrungen, geben uns Rückmeldungen oder teilen uns Ihre kritischen Einschätzungen mit.

2 Module und Karten im Überblick

2.1 Modul 1: Depression: Was ist das? Diagnostik und Psychoedukation

Diagnostik. Die Behandlung der Depression setzt zunächst eine multimodale Diagnostik voraus, die unterschiedliche Quellen und Erhebungsverfahren umfasst. Neben der Exploration und Anamneseerhebung mit den Patient:innen und ihren Bezugspersonen, dem Einsatz von Fragebögen und standardisierten Interviews, der Verhaltensbeobachtung und der Sichtung des Vorsorgehefts, der Zeugnisse oder möglicher Vorbefunde muss auch eine organische Ausschlussdiagnostik erfolgen. Eine Checkliste (**Karte 1** »Checkliste: Zeichen einer Depression«) kann helfen, einzelne Symptome, Kennzeichen und die diagnostischen Kriterien der Depression mit den Patient:innen abzuklären und die Diagnose nachzuvollziehen. Mit den letzten Fragen der Checkliste kann auch Suizidalität abgeklärt werden.

Psychoedukation. Gerade zu Beginn der Behandlung hilft eine verständliche Psychoedukation, das eigene Befinden besser einzuordnen. Fakten und entsprechende Botschaften wie »Eine Depression kann jeden treffen«, »Du kannst nichts dafür« oder »Es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten« können erste Entlastung geben, Schuld- und Schamgefühle mindern und Hoffnung vermitteln (**Karte 2** »Gut zu wissen: der Faktencheck!«). Im weiteren Verlauf trägt auch ein gemeinsam entwickeltes Störungsmodell dazu bei, die Hintergründe der Störung bzw. dispositionelle, auslösende und aufrechterhaltende Bedingungen zu verstehen und die weitere Behandlung zu begründen (**Karte 3** »Depression verstehen: Was geschieht in mir?«). Subjektive Annahmen der Patient:innen und ihren Bezugspersonen zur Entstehung der Problematik sollen explizit aufgegriffen werden und im besten Fall in ein fachliches Modell der Behandler:innen integriert werden. Eine entsprechende Aufklärung und Psychoedukation sollte sich sowohl an die Patient:innen (vgl. auch Groen & Verbeek, 2024) und die Eltern richten (vgl. auch Groen & Petermann, 2019).

Behandlungsoptionen. Auch das Konkretisieren von möglichen Behandlungsoptionen kann Perspektiven aufzeigen und zur Veränderung motivieren. Eine Übersicht über mögliche Hilfen, Rahmenbedingungen und Voraussetzungen der Behandlung soll helfen, Fragen zu klären und Angebote besser anzunehmen (**Karte 4** »Möglichkeiten der Behandlung«). Auch Optionen einer Pharmakotherapie sollten im Blick behalten werden (**Karte 5** »Psychopharmakotherapie? Medikamente können helfen«). Bei mittelgradigen und schweren depressiven Episoden kann bei Jugendlichen gemäß aktuellen Leitlinien eine Pharmakotherapie, im besten Fall begleitend zu einer Psychotherapie, empfohlen werden. Mit der Karte können Fragen zu einer möglichen Behandlung mit Antidepressiva aufgegriffen und besprochen werden, die im Verlauf mit Fachärzt:innen geklärt werden müssen.

Schule. Im Austausch mit den Patient:innen, den Eltern und den Lehrer:innen sollten mögliche Auswirkungen der Depression für Schule und Lernen aufgegriffen und konkretisiert werden (**Karte 6** »Depression und Schule«). Depressive Störungen können in bedeutsamer Weise den Schulbesuch und das Lern- und Sozialverhalten in der Schule beeinträchtigen. Beeinträchtigungen und Probleme in der Schule können wiederum zur Aufrechterhaltung und gar Zunahme einer depressiven Symptomatik beitragen. Die Betroffenen und vor allem Eltern und Lehrer:innen sollen über mögliche Beeinträchtigungen informiert und sensibilisiert werden. Individuelle Probleme sollen im Nachgang erhoben und genauer beschrieben werden. Aktuell ggf. überhöhte Anforderungen und Ansprüche sowie möglicherweise Schuld- und Versagensgefühle können relativiert werden. Die Schule kann für mögliche Unterstützungsangebote sensibilisiert werden und entsprechende Maßnahmen planen und umsetzen (**Karte 7** »Hilfen in der Schule«).

Schon früh können in der Behandlung Aspekte der allgemeinen Lebensführung und ihre hohe Relevanz in den Blick genommen werden (**Karte 8** »Die Säulen deiner Gesundheit: Daran führt kein Weg vorbei«). Regelmäßige Ernährung, genug Bewegung, ein vernünftiger Konsum bzw. die Begrenzung von Medien und Suchtstoffen und die Berücksichtigung eigener

gesundheitlicher Handicaps sind wesentlich für unser Wohlbefinden, auch für unsere Stimmung. Gerade weil diese Dinge in depressiven Phasen beeinträchtigt werden können, ist es wichtig, darauf zu achten. Gemeinsam mit den Jugendlichen sollen eigene Einstellungen dazu und Verhaltensweisen reflektiert und bei Bedarf angepasst werden. Die Rolle von Süchten und Suchtmitteln sollte bei Bedarf vertieft reflektiert und entsprechender Veränderungsbedarf aufgezeigt werden.

Drogen. Das Thema Depressivität und Drogen ist ein wichtiges Thema, dem im psychotherapeutischen Setting auf jeden Fall Raum gegeben werden sollte (**Karte 9** »Auf der Suche: Drogen und Süchte«). Die Jugendlichen sollen bei ihren unbefriedigten Bedürfnissen, die hinter dem Drogenkonsum stehen, abgeholt werden. Der Zusammenhang zwischen Drogenkonsum und dem sich verstärkenden Teufelskreis von Depressivität soll erläutert werden. Es geht zugleich um eine klare Positionierung gegen den Drogenkonsum.

Notfälle und Krisen. Gerade zu Beginn der Behandlung erfordert der Umgang mit Krisen und Notfällen eine besondere Aufmerksamkeit. Suizidale Gedanken, Impulse und Pläne müssen bei depressiven und vielen anderen psychischen Störungen offen und regelmäßig abgeklärt und im Blick behalten werden. Für das Auftreten und die Bewältigung entsprechender Krisen außerhalb der Behandlungszeiten soll mit den Patient:innen ein konkreter und verbindlicher Plan entwickelt, vereinbart und im Verlauf ggf. immer wieder auf seine Tragfähigkeit geprüft werden (**Karte 10** »Sicher im Notfall: mein Krisenplan«).



Das einführende Modul 1 umfasst zehn Karten:

- (1) Checkliste: Zeichen einer Depression
- (2) Gut zu wissen: der Faktencheck!
- (3) Depression verstehen: Was geschieht in mir?
- (4) Möglichkeiten der Behandlung
- (5) Psychopharmakotherapie? Medikamente können helfen
- (6) Depression und Schule
- (7) Hilfen in der Schule
- (8) Die Säulen deiner Gesundheit: Daran führt kein Weg vorbei
- (9) Auf der Suche: Drogen und Süchte
- (10) Sicher im Notfall: mein Krisenplan

2.2 Modul 2: Ressourcen finden – Selbstwert entwickeln

In der Behandlung von Patient:innen mit Depressionen, aber auch in der Therapie von Menschen mit anderen psychischen Störungen und Befindlichkeiten, stellt die ressourcenorientierte bzw. ressourcenaktivierende Herangehensweise einen wesentlichen Grundpfeiler psychotherapeutischer Arbeit dar. Unabhängig von einzelnen Therapierichtungen wird Ressourcen eine große Bedeutung im psychotherapeutischen Prozess beigemessen. Das Herausstellen und Bewusstmachen der eigenen Stärken wirkt motivierend und vermittelt Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Möglichkeiten. Sie schaffen damit Erleichterung im Umgang mit belastenden Situationen, Krisen und Anpassungsschwierigkeiten. Ressourcen wirken selbstwertstabilisierend, resilienzfördernd und lösen ein emotionales Wohlgefühl aus.

Der doch sehr allgemeine Begriff Ressourcen kann nach unterschiedlichen Aspekten kategorisiert und systematisiert werden. Ganz grob kann zwischen Personen- und Umweltressourcen unterschieden werden, die dann sehr detailliert weiter unterteilt werden können, wie z. B. Temperamentsressourcen, Fähigkeitenpotenziale usw. als Personenressourcen, Netzwerkressourcen, Geld, Wohnen usw. als Umweltressourcen (vgl. Vogt, 2016).

Personenressourcen. Im Fokus dieses Moduls stehen die Personenressourcen. Interventionen aus dem Modul 7 »Dein soziales Netzwerk – Familie und Freund:innen« können in der psychotherapeutischen Arbeit ergänzend genutzt werden, um sich der Thematik der sozialen Ressourcen anzunähern.

In der Regel werden ressourcenorientierte, ressourcenaktivierende Interventionen besonders am Anfang einer psychotherapeutischen Behandlung angeboten. Im Verlauf einer therapeutischen Behandlung können sie allerdings jederzeit wieder zur Motivation, zur Stabilisierung des Selbstwerts und Förderung der Selbstliebe genutzt und aufgegriffen werden.

In der Behandlung von Depressionen erleben wir als Therapeut:innen, dass unsere Patient:innen wenig Kontakt zur Außenwelt haben, sich zurückziehen und dem ständigen Grübeln verfallen. Häufig werten sie sich ab und entwickeln ein negatives, selbstzerstörerisches Selbstbild bis zum Selbsthass. Ihnen fehlt dann eine positive, wohlwollende, ressourcenfreisetzende Ansprache sowohl von außen als auch ein liebevoller und mitfühlender Umgang mit sich selbst.

Bei der Anwendung der Interventionen und Übungen dieses Moduls sollten wir als Behandler:innen sehr behutsam und geduldig vorgehen, damit in unseren Patient:innen keine ablehnende Haltung oder psychische Widerstände hervorgerufen werden.

Das Modul 2 umfasst neun Karten:

- (11) Selbstmitgefühl I
- (12) Selbstmitgefühl II
- (13) Wunsch-Ich, Soll-Ich, So-bin-ich
- (14) Ressourcen-Timeline
- (15) Deine inneren Schätze
- (16) Die Not mit den Noten
- (17) Ressourcenräume: Zutritt erwünscht
- (18) Dein Heldenepos
- (19) Ich bin ein Geschenk: eine erlebensorientierte Intervention

Selbstmitgefühl. Die ersten beiden Übungen dieses Moduls fördern das Selbstmitgefühl (**Karte 11** »Selbstmitgefühl I«; **Karte 12** »Selbstmitgefühl II«). Sich selbst zu begegnen, sich wahrzunehmen, sich zu spüren und mit sich selbst in Kontakt zu treten, fördert die Verbundenheit zu sich selbst, die Selbstakzeptanz und Selbstliebe. Entsprechend den Prinzipien des Selbstmitgefühls nach Kristin Neff (2012) sollen eigene Empfindungen achtsam wahrgenommen und angenommen werden, Anstrengungen wertgeschätzt, das kollektive Dasein in der gesamten Menschheit und die Zugehörigkeit gespürt werden. Die Freundlichkeit der eigenen Person gegenüber soll erhöht werden. Die beiden Übungen aktivieren die Personenressourcen. Die Übungen können in der Therapiestunde erprobt und gut in den Alltag integriert werden. Sie können sowohl in der psychotherapeutischen Arbeit mit den Patient:innen als auch in der Elternarbeit genutzt werden.



Die Darstellung und Reflexion des eigenen Selbst wird durch die Intervention auf der **Karte 13** »Wunsch-Ich, Soll-Ich, So-bin-ich« angeregt. Neben dem Herausstellen von Personenressourcen gilt es, eine realistische Selbsteinschätzung vorzunehmen. Im Sinne des Wunsch-Ichs werden auch Zukunftsressourcen aktiviert (z. B. Wie würdest du gerne sein?).

Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftsressourcen (vgl. Stegemann & D'Amelio, 2022) gelangen mit der »Ressourcen-Timeline« (**Karte 14**) in den Fokus und machen Ressourcen biografisch greifbar. Vergangenheitsressourcen werden aufgedeckt und können nutzbar gemacht werden (z. B. Kannst du dir vorstellen, dass du das jetzt auch machen könntest, wenn du dir das früher zugetraut hast?).

Die **Karte 15** »Deine inneren Schätze« lädt insbesondere dazu ein, sich seinen gegenwärtigen Ressourcen bewusst zu werden und zuzuwenden. Die neu entdeckten Ressourcen stärken das Selbstwertgefühl und geben

emotionale Stabilität. Besondere Herausforderungen und Probleme wie z. B. Stimmungstiefs und Depressionen können besser ertragen und ggf. bewältigt werden.

Mithilfe der **Karte 16** »Die Not mit den Noten« sollen Wahrnehmungs- und Bewertungsmaßstäbe aufgedeckt, reflektiert und ressourcenorientiert neu ausgestaltet werden. Ähnlich einem Schulzeugnis sollen die Jugendlichen motiviert werden, sich selbst ein Ressourcen-Zeugnis auszustellen. Ein Ressourcen-Zeugnis darf auch humorvolle und übertriebene Aspekte enthalten, wie spezielle, unkonventionelle und/oder ungewöhnliche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Stärken (z. B. die Note 2 im Warmduschen, im Tischdecken oder im Seriengucken ...). Ein aufgelockerter und refrakter Umgang mit dem Begriff Noten ist motivierend und kann das depressive, eingeeengte Denken erweitern.

Die Übungen auf **Karte 17** »Ressourcenräume: Zutritt erwünscht« und **Karte 18** »Dein Heldenepos« greifen die Ressourcenaktivierung hypnotherapeutisch auf. Insbesondere die imaginäre Übung auf Karte 17 »Ressourcenräume: Zutritt erwünscht« wendet sich neben den Personenressourcen auch den sozialen Ressourcen (Familie, Freund:innen) zu. In der Intervention »Dein Heldenepos« (Karte 18) finden sich dialogische Teile. Der imaginäre Held wird zu einer Kraftfigur, die selbststärkende Energien freisetzt und eine emotionale Stabilisierung hervorruft.

Die letzte Intervention dieses Moduls (**Karte 19** »Ich bin ein Geschenk: eine erlebensorientierte Intervention«) setzt eine bereits vorangegangene ressourcenorientierte Arbeit voraus. Eine gewisse Irritation ist bei dieser Übung durchaus erwünscht und sollte als Motivation und zur Anbahnung eines Perspektivwechsels genutzt werden. Es wird ein positiv konnotiertes, Ressourcen aufgreifendes Denken angeregt, das als Ausgang aus der gedanklich depressiven Einengung genutzt werden kann. Diese Übung kann gut als Übergang zu den Interventionen des Moduls 6 »Depressives Denken entmachten« verwendet werden.

2.3 Modul 3: Zurück ins Leben: aktiv werden, Werte finden und Ziele verfolgen

Der Teufelskreis des Rückzugs ist ein wichtiger aufrechterhaltender Faktor der Depression. Traurigkeit, Antriebslosigkeit und Freudverlust machen es schwer, alltägliche Aktivitäten aufrechtzuerhalten und sozialen Kontakten und Freizeitinteressen weiter nachzugehen. Hinzu kommen ein verringerter Selbstwert, reduzierte Hoffnung sowie soziale Unsicherheiten und Ängste. Auch handfeste Belastungen und Überforderungen im Leben der jungen Menschen können zusätzlich zu Rückzug und Vermeidung beitragen. Rückzug und Vermeidung schützen die Betroffenen kurzfristig vor unangenehmen Erlebnissen und Misserfolgen. Mittel- und langfristig sammeln die Betroffenen keine positiven Erfahrungen mehr. Fehlende Erfahrungen der Bewältigung und Selbstwirksamkeit, weniger Kontakt mit Gleichaltrigen und ein Mangel angenehmer Erfahrungen und genussvoller Momente verstärken das negative Erleben. All das führt zu einer Stabilisierung oder gar Zunahme der depressiven Symptomatik und in einem Kreislauf zu noch mehr Rückzug.

Verhaltensaktivierung. Interventionen zur Aktivierung bzw. zur Förderung und zum Aufbau angenehmer Aktivitäten spielen in der Behandlung von Depressionen eine tragende und bewährte Rolle. Vor allem in der ersten Phase der Behandlung können sie wesentlich zur Stimmungsstabilisierung beitragen.

Auch hier ist es zunächst wichtig, mit den Patient:innen gemeinsam den Zusammenhang von Aktivitäten und Stimmung zu reflektieren und nachzuvollziehen. In nächsten Schritten können Möglichkeiten und Ideen der Aktivierung und Freizeitgestaltung entwickelt, geplant und umgesetzt werden. Selbstverständlich müssen bei einer Depression (mit vorliegender Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Pessimismus) »Widerstände« und besondere Herausforderungen bei der Umsetzung erwartet und mit eingeplant werden. Der Motivations- und Beziehungsarbeit kommt bei der Um-

setzung von Aktivitäts-Plänen eine große Rolle zu. Es ist zudem wichtig, möglichst genaue Pläne zu entwickeln, verbindliche Vereinbarungen zu treffen und auch mögliche Hindernisse vorwegzunehmen. Ebenso sollten tatsächliche Belastungen oder Überforderungen im Alltag der Kinder und Jugendlichen angegangen werden, die mit Rückzug zusammenhängen und der Aktivierung neben der depressiven Symptomatik ebenso im Weg stehen können (z. B. Ausgrenzungserfahrungen, Lernrückstände, mangelnde soziale Kompetenzen). Hierbei sind auch die Entwicklung von systematischen Problemlösungsstrategien und die konkreten Bewältigungsideen hilfreich.

Das Modul 3 beinhaltet neun Interventionsideen und Anregungen.

- (20) Aktiv werden: Was macht dir (wieder) Spaß?
- (21) Aktivitäten starten: einfach machen?!
- (22) The same procedure as every year: Routinen und Rituale
- (23) Challenge: Suche dein Abenteuer
- (24) Deine Gesundheits-App
- (25) Schritt für Schritt Lösungen finden und Probleme bewältigen
- (26) Eins nach dem anderen: dein Plan für die Lösungen
- (27) Ich mache mich auf die Reise
- (28) Lebe Ein-Satz!

Mithilfe der **Karte 20** »Aktiv werden: Was macht dir (wieder) Spaß?« sollen die Patient:innen angeregt werden, in unterschiedlichen Bereichen Ideen für die mögliche Gestaltung ihrer Freizeit zu entwickeln. Ein erster Schritt, um aus dem Teufelskreis der Depression herauszukommen, können auch erste, überschaubare und machbare Schritte sein. Die **Karte 21** »Aktivitäten starten: einfach machen?!« soll dazu ermuti-



gen, kleine Aktivitäten und kleine Veränderungen in den Alltag zu integrieren, die umsetzbar sind. Dadurch kann die eigene Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Auch regelmäßige Routinen oder Rituale im Alltag können helfen, dem Rückzug und der Passivität entgegenzutreten



(**Karte 22** »The same procedure as every year: Routinen und Rituale«). Die Regelmäßigkeit hilft dabei, den Alltag zu strukturieren, und bietet Halt. Regelmäßig stattfindende Rituale und Routinen sind oft schneller umsetzbar, da sie emotional und gedanklich weniger Energie verbrauchen als einmalige, größere Aktivitäten. Auch spontane, abenteuerliche Ideen können helfen, Passivität zu lösen. Eine besondere Herausforderung lässt Patient:innen aktiv werden und gibt ihnen die Chance, über sich hinauszuwachsen (**Karte 23** »Challenge: Suche dein Abenteuer«). Aktivität, Selbstwirksamkeitserleben, Ressourcenaktivierung und positive Emotionen können das Ergebnis dieser Übung sein. Die Übung stellt einen Gegenpol zu depressiver Rückzüglichkeit, depressivem Denken und depressiven Gefühlen dar. Die Bewusstmachung von konkreten Unterstützungsbedarfen und Bewältigungsstrategien kann im Weiteren mithilfe der **Karte 24** »Deine Gesundheits-App« unterstützt werden. Die gedankliche Auseinandersetzung und die klare Formulierung von Unterstützungsmöglichkeiten helfen, den weiteren Therapieverlauf zu planen und Umsetzung voranzutreiben. Die Übung setzt bei den Bedürfnissen an und führt zu Aktivierung und Selbstwirksamkeitserleben.

Problemlösen. Eine Systematik im Umgang mit Problemen kann helfen, einen konstruktiven Umgang mit Schwierigkeiten, Herausforderungen und Belastungen zu finden und proaktiv einzelne Probleme anzugehen (**Karte 25** »Schritt für Schritt Lösungen finden und Probleme bewältigen«). Für ausgewählte Herausforderungen und Belastungen kann das Problemlösen

geübt und angewandt werden, konkrete Lösungsideen können gesammelt und in der Umsetzung vorbereitet werden. Bei der tatsächlichen Umsetzung von Lösungs- und Bewältigungsideen kann wiederum ein genauer Plan Anleitung und Orientierung geben (**Karte 26** »Eins nach dem anderen: dein Plan für die Lösung«).

Werte. Auch der Ausbau und die Entwicklung individueller Interessen und der persönlichen Werteorientierung sind von großer Bedeutung. Ziele im Leben sind wichtig, um Veränderungen anzustoßen und neue Wege einzuschlagen. Sie können die Motivation steigern und zur Aktivierung beitragen. Jungen Menschen mit Stimmungsproblemen fehlt es nicht selten an konkreten, positiven Vorstellungen ihres zukünftigen Lebens und erstrebenswerten Zielen. Werte, die ihr Tun und Handeln leiten, sind wenig klar und greifbar. **Karte 27** »Ich mache mich auf die Reise« soll mit der Metapher des Lebens als eine Reise und dem Gestalten einer Landkarte zur Ziel- und Werteklä rung beitragen.

Wohllollende, ermutigende Botschaften an die eigene Person und entsprechende Selbstinstruktionen können bei der Umsetzung von Veränderungen, neuen Aktivitäten und Lösungsideen helfen. Diese Sätze können mithilfe der **Karte 28** »Lebe Ein-Satz!« entwickelt werden. Die erarbeiteten Sätze führen zu einer positiven, Selbstwert steigernden und Ressourcen fördernden Verankerung. Zugleich wird ein Perspektivwechsel von gehörten, wahrgenommen Sätzen zu eigenen Sätzen, die man sich selbst zusprechen kann, vollzogen. Die eigene Selbstwirksamkeit wird dadurch angeregt.

2.4 Modul 4: Umgang mit Stress – Entspannung und Genuss

In einer depressiven Episode fällt es schwer, die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen. Dinge bleiben liegen und werden nicht erledigt, Verabredungen abgesagt. Ein großes Gefühl von Unzulänglichkeit, Überforderung und Hilflosigkeit entsteht bei den Betroffenen. Es steigt der Druck, der Stress nimmt zu. Gedanken wie »Das schaffe ich nicht« oder »Nichts bekomme ich hin« verstärken den Teufelskreis depressiver Stimmung und hemmen die Erfahrung, positive, entlastende Momente erleben zu können. Das depressive Denken engt zunehmend weiter ein, verstärkt sich und verhindert angenehme, wohltuende Aktivitäten, Unternehmungen, Erlebnisse und Momente, die das Wohlbefinden stärken könnten.

Die Entwicklung von Stress und die Einengung der Wahrnehmung wohltuender Momente ist eng mit dem Teufelskreis depressiver Stimmung verbunden. Daher ist es sinnvoll, stressreduzierende, das Wohlbefinden fördernde Übungen in den psychotherapeutischen Behandlungskontext einer Depression zu integrieren.

Verhaltenstherapeutische Richtungen der dritten Welle (z. B. ACT und DBT-A) beinhalten vermehrt achtsamkeitsorientierte Übungen. Diese sollen insbesondere den Patient:innen helfen, die momentane Gegenwärtigkeit zu erleben, eine nicht-bewertende Haltung einzunehmen, die Akzeptanz zu fördern, eine von den eigenen (dysfunktionalen) Gefühlen und Gedanken distanzierte Haltung zu gewinnen und persönliche Werte und Ziele zu verfolgen (vgl. Bentrup & Geupel, 2012). In der Behandlung von Menschen mit Depressionen haben sich achtsamkeitsorientierte Übungen bewährt.

Einige der von uns erstellten Übungen orientieren sich an diesen achtsamkeitsorientierten Ansätzen. Die Übungen beziehen sich stark auf das sinnliche Erleben und die Verankerung in der Gegenwärtigkeit bzw. im Hier und Jetzt. Andere Interventionen dieses Moduls basieren auf einer kognitiven, reflektierenden Herangehensweise. Zudem gibt es hypnothera-

peutisch geprägte, imaginäre Geschichten, die eingesetzt werden können, um Entspannungs- und Wohlfühlräume zu schaffen. Bei der Anwendung der Übungen, Interventionen und Geschichten dieses Moduls stehen eine emotionale Entlastung und Stabilisierung, die Stressreduzierung, ein Erleben von Entspannung, die Stärkung des Wohlbefindens und die Förderung von Genussfähigkeit im Fokus.

Modul 4 zeigt eine enge Verzahnung zum Modul 3 »Zurück ins Leben: aktiv werden, Werte finden und Ziele verfolgen«, denn selbstverständlich dient auch die Aktivierung langfristig der Förderung von Entspannung und Wohlbefinden.

Die meisten Interventionen und Übungen können im therapeutischen Setting leicht erlernt werden. Um eine erhöhte Wirksamkeit zu erreichen, sollten die Patient:innen sie in den Alltag integrieren und möglichst oft wiederholen.

Das Modul 4 umfasst elf Karten:

- (29) Stresswaage
- (30) Fitness für die Seele
- (31) Gelassener im Umgang mit Stress
- (32) Bin ich verplant oder brauche ich einen Plan?
- (33) Rechteckige Atemübung
- (34) Übungen zur Körperwahrnehmung
- (35) Meine Kleidung – mein Körpergefühl
- (36) Genießen können – sich etwas gönnen
- (37) Sinnlicher Spaziergang
- (38) Urlaub für den Kopf
- (39) Das Schlaraffenland

Die ersten beiden Karten des Moduls (**Karte 29** »Stresswaage« und **Karte 30** »Fitness für die Seele«) können gut als Einstiegskarten in die Thema-



tik Stress, Entspannung, Wohlbefinden genutzt werden. Diese Übungen sind sehr allgemein gehalten und regen zur kognitiven Auseinandersetzung und Reflexion der Thematik an. Auf der **Karte 29** »Stresswaage« sollen Stressfaktoren identifiziert werden. Die Patient:innen sollen sich mit den individuellen Ausgleichsmöglichkeiten von Stressfaktoren befassen. Auf der **Karte 30** »Fitness für die Seele« geht es im Grunde darum, die eigenen Erfahrungen mit Dingen, die einem gutgetan und das eigene Wohlbefinden gesteigert haben, zu sammeln und in einen individuellen Fitnessplan für die Seele zu überführen. Im Fokus dieser Intervention steht die Frage: Was kann ich wieder aktivieren oder neu ausprobieren, damit es mir gutgeht?



Die **Karte 31** »Gelassener im Umgang mit Stress« zeigt drei mögliche, konkrete Wege auf, wie mit Stresssituationen umgegangen werden kann. Aufgrund der stichpunktartigen, beispielhaften Auflistung gibt die Karte viele Anregungen, lädt zum Austausch ein und eröffnet neue Möglichkeitsräume.

Mit der **Karte 32** »Bin ich verplant oder brauche ich einen Plan?« wird ein Prozess des Abwägens besprochen. Die Jugendlichen werden angeregt, sich mit ihrem Bedürfnis nach Struktur, Orientierung und/oder Freiheit/Autonomie auseinanderzusetzen. Sie sollen eigenverantwortlich einen für sie guttuenden und förderlichen Rahmen abstecken lernen.

Die »Rechteckige Atemübung« (**Karte 33**) ist eine kurzweilige, leicht einzuübende und schnell anwendbare Atemübung, die ganz konkret zur Selbstberuhigung in Stresssituationen genutzt werden kann. Durch das bewusst angewandte, verlangsamte Atmen wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, das für Entspannung und Ruhe im Körper sorgt.

Von der bewussten Atmung geht es zur bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers (**Karte 34** »Übungen zur Körperwahrnehmung«). Die Übung greift Selbstberührungen und taktiles Erleben auf. Neben der Förderung positiven körperlichen Erlebens kann die selbststimulierende Wir-

kung dieser Übung auch als erster kleiner Schritt zur Aktivierung verstanden und genutzt werden. Imaginär wird die Stärkung eines wohligen und angenehmen Körpergefühls und -empfindens mit der Übung auf **Karte 35** »Meine Kleidung – mein Körpergefühl« aufgegriffen.

Die Interventionen auf **Karte 36** »Genießen können – sich etwas gönnen«, **Karte 37** »Sinnlicher Spaziergang« und **Karte 38** »Urlaub für den Kopf« beziehen sich auf ein umfassendes sinnliches Erleben. Die Übungen »Sinnlicher Spaziergang« und »Urlaub für den Kopf« sind eng mit dem gegenwärtigen Erleben verknüpft. Diese Übungen sind den achtsamkeitsorientierten Ansätzen zuzuordnen.

Die imaginäre Geschichte auf der **Karte 39** »Das Schlaraffenland« ist eine hypnotherapeutische Übung, die sich an die imaginäre Übung »Sicherer Ort« (nach Reddemann) anlehnt.

2.5 Modul 5: Gefühle wahrnehmen und ernstnehmen

In der Kognitiven Verhaltenstherapie sind Gefühle nach dem »magischen« bzw. kognitiven Dreieck nicht unabhängig von Gedanken und Verhaltensweisen zu denken. Sich gegenseitig bedingende Einflüsse der drei Bereiche (Gefühle, Gedanken und Verhalten) werden in ihren Abhängigkeiten voneinander betrachtet. Die Gedanken und das Verhalten wirken unmittelbar auf das Erleben und die Ausprägung von Gefühlen. Eine Veränderung von Gedanken und/oder des Verhaltens bewirken dementsprechend Veränderungen auf der Gefühlsebene (vgl. Stallard, 2015).

Gefühle beeinflussen unser Wohlbefinden, unser Mitgefühl für andere Menschen, unsere Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster, unsere Motivation, unsere Konzentration, unser Interaktions- und Kommunikationsverhalten, unser Sozialverhalten, unsere Empathiefähigkeit ... Im gesamten Spektrum menschlichen Lebens und Erlebens schwingen Gefühle wesentlich mit.

Depressionen werden häufig mit Gefühlen von Traurigkeit, Betrübtheit, Einsamkeit, Verzweiflung, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Ängsten beschrieben. Aber auch Gefühle von Getrieben-Sein, Leere oder Gereizt-

Sein können auftreten. Die Bandbreite des Erlebens von Gefühlen ist groß und kann individuell unterschiedlich sein.

Für die psychotherapeutische Behandlung von Jugendlichen mit Depressionen ist es wichtig, eine gute Beziehungsebene aufzubauen. Eine gute Beziehung lädt die belasteten jungen Menschen dazu ein, offener Emotionen zu zeigen und ansprechen zu dürfen. Eine annehmende, wertschätzende therapeutische Beziehung unterstützt dabei, Mitgefühl zeigen und Mitgefühl annehmen zu können. Die Gefühle des Gegenübers wahrzunehmen, zu verstehen und zu akzeptieren (emotionale Validierung), bietet emotionale Entlastung.

Aufseiten der Therapeut:innen ist deshalb eine wohlwollende, zurückhaltende, nicht bewertende und geduldige Herangehensweise gefragt.

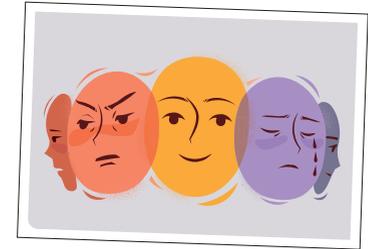
In der psychotherapeutischen Arbeit rund um die Gefühle stehen folgende Themen im Fokus:

- ▶ Gefühle wahrnehmen
- ▶ Gefühle identifizieren
- ▶ Gefühle differenzieren
- ▶ Gefühle und Gedanken unterscheiden lernen
- ▶ den Einfluss von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen kennen- und verstehen lernen
- ▶ weitere Einflussfaktoren auf die Ausprägung eigener Gefühle reflektieren (Lernen am Modell, biografische Einflussfaktoren, Lebenskrisen ...)
- ▶ Stimmungsstabilisierung und positiv konnotierte Gefühle erleben
- ▶ mit belastenden Gefühlen umgehen (z. B. Akzeptanz, Distanz, Gewinnung einer positiven Haltung zu den eigenen Gefühlen ...)

Dieses fünfte Modul ist eng verzahnt mit den Modulen 2, 3, 4 und 6. Vor allem wenn es um eine Stimmungsstabilisierung und das Erleben von positiv konnotierten Gefühlen geht, können einzelne Karten aus den oben genannten Modulen gut miteinander kombiniert und effektiv angewandt werden. Zum Beispiel können Interventionen aus dem Modul 4 »Umgang mit Stress – Entspannung und Genuss« für Affektmanagement und Emotionsregulation genutzt werden.

Das Modul 5 umfasst neun Karten:

- (40) Skalierung mit der Stimmungsleiter
- (41) Gefühle, Gefühle
- (42) Der Gefühlsschieber
- (43) Gefühlscocktail: gemischte Gefühle
- (44) Deine heutige Wetterkarte
- (45) Das traurige Kind in dir?
- (46) Die zwei Wölfe
- (47) Glück ist Ansichtssache



Mit der Stimmungsleiter (**Karte 40**) wird den Therapeut:innen ein gut einsetzbares Instrument an die Hand gegeben, das zu Beginn jeder psychotherapeutischen Sitzung genutzt werden kann. Die Patient:innen lernen anhand der Skalierung, ihr Wohlbefinden schnell einzuschätzen, ihre Selbstbeobachtungsfähigkeit wird geschult. Beim Einsatz der Skalierung über einen längeren Zeitraum kann eine Stimmungskurve des/der Patient:in nachvollziehbar abgebildet werden, die später für die Erstellung eines Behandlungskonzeptes und zur Ableitung von Unterstützungsmaßnahmen genutzt werden kann.

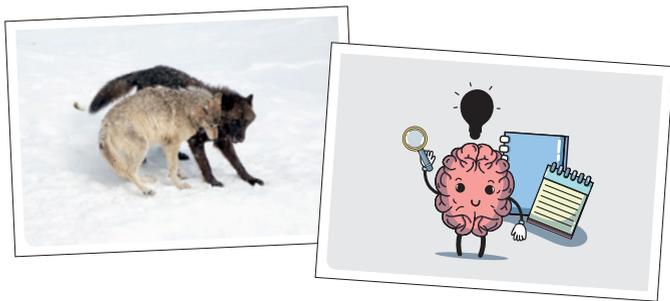
Die **Karte 41** »Gefühle, Gefühle« bietet die Möglichkeit, über die fundamentalen Gefühle (Freude, Trauer, Ärger/Wut, Angst, Ekel, Überraschung, Scham, Abneigung und Zuneigung) ins Gespräch zu kommen. Die Übung kann als Türöffner für die Patient:innen genutzt werden, um sie zu ermutigen, Erfahrungen mit eigenen Gefühlen einzubringen. Die Verbildlichung der Grundgefühle bietet dabei eine Orientierung und Sicherheit für die Patient:innen. Ähnlich der Arbeit mit einem Gefühlsstern (vgl. Groen et al., 2025) können Gefühle identifiziert werden.

Auf der **Karte 42** »Der Gefühlsschieber« werden unterschiedliche Gefühle beispielhaft in ihren gegensätzlichen, extremen Ausprägungen aufgezeigt. Die Jugendlichen werden durch die Übung aufgefordert, sich in Bezug auf die vorgegebenen Gefühle selbst einzuschätzen. Durch die Mög-

lichkeit, neben der aktuellen Einschätzung auch die eigene Wunschposition in Bezug auf die vorgegebenen Gefühle festzuhalten, kann eine Veränderungsmotivation geschaffen werden. Veränderungsmöglichkeiten könnten an dieser Stelle unter Zuhilfenahme des Moduls 3 »Zurück ins Leben: aktiv werden, Werte finden und Ziele verfolgen« aufgegriffen und umgesetzt werden.

Die Interventionen auf **Karte 43** »Gefühlcocktail – gemischte Gefühle« und **Karte 44** »Deine heutige Wetterkarte« bieten Möglichkeiten, eigene Gefühle zu identifizieren und zu differenzieren. Beide Übungen verhelfen den Patient:innen dazu, eine Standortbestimmung im Hinblick auf ihre Gefühle vorzunehmen. Durch die Distanz schaffende Darstellung eigener Gefühle regen die Übungen dazu an, die eigenen Emotionen zu überdenken und zu reflektieren. Die Übungen bieten die Möglichkeit, alte Wahrnehmungsmuster und Bewertungsmuster in Bezug auf die eigenen Gefühle kritisch zu hinterfragen. Die Übungen können dazu genutzt werden, eine Akzeptanz eigener Gefühle zu entwickeln. Insbesondere die metaphorische **Karte 44** »Deine heutige Wetterkarte« kann zusätzlich die Dynamik und die Veränderungsmöglichkeiten von Gefühlen abbilden.

Die **Karte 45** »Das traurige Kind in dir?« bezieht sich auf frühe biografische Belastungen, frustrierte Grundbedürfnisse der Kindheit und/oder dysfunktionale elterliche Botschaften, die Spuren in den Patient:innen hinterlassen haben. Es gilt, die daraus resultierenden Bewältigungsmuster im traurigen Kind zu erkennen, zu reflektieren und verstehen zu lernen. Diese Übung dient der Distanzierung von früheren Mustern.



Mit der Metapher der zwei kämpfenden Wölfe (**Karte 46** »Die zwei Wölfe«) wird die Bedeutung eigener Denk- und Verhaltensmuster bei der Entstehung und Aufrechterhaltung negativer Stimmungszustände veranschaulicht. Die Metapher soll helfen, eigene Muster, wie Rückzug, Vermeidung, Passivität und negatives Denken, besser zu erkennen. Eigene Möglichkeiten, die Stimmung positiv zu beeinflussen, sollen stimuliert werden.

Die **Karte 47** »Glück ist Ansichtssache« hilft, überzogene, einseitige Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster zu erkennen und zu relativieren. Sie regt die Patient:innen zu einem Perspektivwechsel an. Selbstwertförderliche Haltungen und Einstellungen sowie das Selbstmitgefühl sollen gestärkt werden.

2.6 Modul 6: Depressives Denken entmachten

Kognitive Methoden zur Bewusstmachung und Veränderung »negativer«, dysfunktionaler oder nicht hilfreicher Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster sind bewährte und fest verankerte Interventionen im Rahmen der Psychotherapie depressiver Störungen. Zu typischen »depressiven« Mustern und Tendenzen bei der Bewertung von situativen Reizen oder auch inneren Empfindungen gehören u. a. selektive Verallgemeinerungen, Personalisierungen oder Schwarz-Weiß-Denken (s. auch **Karte 48**). Es kann angenommen werden, dass entsprechende einseitige Denkmuster schon vor dem erstmaligen Auftreten einer depressiven Episode in gewissem Ausmaß bestehen und sich dann unter der Depression weiter zuspitzen. Dysfunktionale Denkmuster zu relativieren bzw. zu entmachten und hilfreiche und realistische Bewertungen zu fördern, kann nachhaltig Stimmung und Selbstwert verbessern.

Voraussetzungen für eine vertiefte kognitive Arbeit sind eine erste Stimmungsstabilisierung, eine gewisse Introspektions- und Reflexionsfähigkeit und Veränderungsmotivation der Patient:innen sowie eine tragfähige therapeutische Beziehung. Es bewährt sich eine weniger direktive, dafür sokratische Gesprächsführung bzw. ein geleitetes Selbstentdecken. Die Pati-

ent:innen sollen dabei unterstützt werden, eigenes depressives Denken zu hinterfragen, dysfunktionale Muster zu entdecken und passende, hilfreiche Bewertungen zu entwickeln. Das Tempo der Veränderung sollte der vorhandenen Depression und den Möglichkeiten der jungen Menschen angepasst werden. Therapeut:innen sollten Hoffnung vermitteln, aber den Patient:innen (und sich) ausreichend akzeptierend und geduldig begegnen. Es gilt, die vorgefertigten, oft stabilen und auch biografisch verankerten Überzeugungen langsam, aber sicher ins Wanken zu bringen. Auch grau kann dabei zunächst schon einen großen Unterschied zu schwarz bedeuten.

Ablaufplan. Bei der kognitiven Arbeit ist die Orientierung an einem Ablaufplan hilfreich:

- ▶ Vorbereitung der kognitiven Umstrukturierung (v.a. Psychoedukation zu Gefühlen und der Unterscheidung von Gedanken, Gefühlen, Situationen und Tatsachen)
- ▶ Vermittlung des kognitiven Modells
- ▶ Beobachtung und Identifikation dysfunktionaler Kognitionen
- ▶ Diskussion und Disputation dysfunktionaler Kognitionen
- ▶ Erstellen neuer, hilfreicher, angemessener Denkweisen
- ▶ Training und Generalisierung der neuen Denkweisen

Metakognitive Ansätze. Während bei der klassischen kognitiven Umstrukturierung Inhalt, Wahrheitsgehalt und Funktionalität von Bewertungen und Wahrnehmungen hinterfragt und verändert werden sollen, geht es bei metakognitiven Ansätzen um die Beziehung und den Umgang mit wenig hilfreichen Gedanken. Die Verschmelzung der Patient:innen mit oder das »Sich-Abkaufen« von dysfunktionalen Gedanken soll reduziert und aufgelöst werden. Depressives Denken soll als solches achtsam erkannt und akzeptierend etikettiert werden. Es soll das Fühlen und Handeln nicht mehr leiten. Verhalten und Gefühlswelt sollen sich dagegen an eigenen Werten und Zielen ausrichten.

Das Modul 6 umfasst elf Karten:

- (48) Lass dich nicht runterziehen
- (49) Die Herunterzieher in persona
- (50) Welche Brille hast du aufgesetzt?
- (51) Welcher Stimme möchtest du folgen?
- (52) Der Gedankencheck
- (53) Finde ein besseres Ende!
- (54) Werde Chef/Chefin über deine Gedanken!
- (55) Vom Gedanken zum Ge(h)danken
- (56) Kopfkino
- (57) Schütte dir Milch über den Kopf!?
- (58) Der Würfel ist (nicht) gefallen



Es ist wichtig, grundsätzlich zu verstehen und zu reflektieren, dass Dinge unterschiedlich wahrgenommen und bewertet werden können und sich dies darauf auswirkt, wie wir uns fühlen. Das Wissen um typische Merkmale und Typen dysfunktionaler Denkmuster hilft, diese und ihren Einfluss zu erkennen (**Karte 48** »Lass dich nicht runterziehen« und **Karte 49** »Die Herunterzieher in persona«).

Die Patient:innen sollen eigene Gedanken bewusst wahrnehmen und im zweiten Schritt lernen, den Fokus von wenig hilfreichen, dysfunktionalen Gedanken auf hilfreiche Gedanken zu verschieben. Es wird eingeübt, Chef:in über die eigenen Gedanken zu werden und die Gedanken zu flexibilisieren. Der Blick auf eigene Erfahrungen durch unterschiedliche Brillen (dunkel, rosarot, blumig ...; **Karte 50** »Welche Brille hast du aufgesetzt?«) kann dabei helfen. Auch mit der **Karte 51** »Welcher Stimme möchtest du folgen?« sollen die Relevanz und der Einfluss eigener Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster verdeutlicht werden. Hilfreiche, funktionale Kognitionen sollen entwickelt und stärker genutzt werden.

Bei der Entmachtung dysfunktionaler Kognitionen bzw. bei der Disputation dysfunktionaler Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster können

bestimmte Prinzipien hilfreich sein (**Karte 52** »Der Gedankencheck«). Die Fragen können wiederholt auf eigene, wenig hilfreiche Kognitionen angewandt und zunehmend verinnerlicht werden. Bei der Entwicklung neuer Perspektiven kann der Blick auf konkrete Situationen helfen, die als belastend erlebt wurden und die imaginär umgeschrieben und anders erlebt werden können (**Karte 53** »Finde ein besseres Ende!«). Es geht hier um eine Distanzierung von schwierigen Erfahrungen und den damit in Zusammenhang stehenden Gedanken und Gefühlen. Durch die Erfindung eines anderen Endes können neue Möglichkeitsräume erschlossen und nacherlebt werden. Das führt zu einer Umdeutung der Situation und einer emotionalen Entlastung. Auch die Sensibilisierung für die biografische Relevanz und Macht der Gewohnheit von dysfunktionalen Wahrnehmungs- und Bewertungsmustern kann helfen, ihnen ein positives Pendant gegenüberzusetzen (**Karte 54** »Werde Chef/Chefin über deine Gedanken!«).

Die achtsame Wahrnehmung und Beschreibung eigener Gedanken und anderer Empfindungen sind eine Grundlage kognitiver und metakognitiver Arbeit (**Karte 55** »Vom Gedanken zum Ge(h)danken«). Durch das wiederholte Einüben der achtsamen Beobachtung eigener Gedanken (**Karte 56** »Kopfkino«) sollen die Verschmelzung mit depressiven Gedanken und Denkmustern und ihr Einfluss reduziert werden. Auch durch überzeichnete Beispiele (**Karte 57** »Schütte dir Milch über den Kopf!«) soll die Dysfunktionalität depressiver Gedanken und Denkmuster verdeutlicht werden. Eigene einseitige, wenig hilfreiche Kognitionen sollten erkannt



werden. Die Verschmelzung mit entsprechenden Kognitionen soll aufgelöst und eine Distanzierung erreicht werden. Die Bedeutungsänderung eines dysfunktionalen Satzes bzw. Gedankens mithilfe einer einfachen Veränderung des Hilfsverbs kann die Flexibilisierung des Denkens fördern und zur Defusion bzw. Distanzierung von belastenden, nicht hilfreichen Gedanken beitragen (**Karte 58** »Der Würfel ist (nicht) gefallen«).

2.7 Modul 7: Dein soziales Netz – Familie und Freund:innen

Ein verständnisvolles Netzwerk an Unterstützer:innen kann psychisch belastete Jugendliche in Krisensituationen auffangen. Freund:innen und Familie können Verständnis und Anteilnahme für die Schwierigkeiten von Betroffenen entwickeln, sie können die belasteten jungen Menschen dabei unterstützen, Veränderungen auszuprobieren. Ermutigung, gutes Zureden, aktives Zuhören, Motivierung und Aktivierung sowie eine bedingungslose Wertschätzung sind Grundpfeiler eines unterstützenden sozialen Miteinanders.

Gerade Jugendliche mit Depressionen profitieren von zugewandten, motivierenden und verständnisvollen Menschen in ihrem Umfeld und entsprechenden Unterstützungssystemen. Aufgrund der depressiven Symptomatik tragen Schamgefühle, Hilflosigkeit, Rückzug und Vermeidung sozialer Kontakte zur Aufrechterhaltung und Verstärkung der Depression bei. Auch Mobbing, Familienkonflikte, Streitereien unter Freund:innen oder erlebte Abwertungen in sozialen Kontexten haben mitunter erheblichen Einfluss auf eine depressive Entwicklung. Ein unterstützendes und emotional stabilisierendes Netzwerk kann der Verschlimmerung depressiver Tendenzen entgegenwirken und einen Ausweg aus dem Teufelskreis der Depression bieten.

Jugendliche befinden sich in ihrer Entwicklung auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Dementsprechend finden auch Veränderungen in ihren sozialen Bezügen statt. Es gilt, sich aus der Familie loszulösen, und Kontakte zu anderen Jugendlichen und Jugendgruppen (Vereine, Klasse, Peer-group usw.) gewinnen an Bedeutung. Diese Umbruchsituation birgt Chan-

cen (Freiheit, Autonomie, Selbstständigkeit ...), aber auch Risiken (Orientierungslosigkeit, Kontrollverlust, Unsicherheit ...).

In Krisensituationen und bei besonderer psychischer Belastung können sowohl die Familie als auch die Freund:innen Unterstützung, Halt und Entlastung geben. Eine wesentliche Voraussetzung, um Unterstützung anbieten zu können, ist das Wissen um die psychischen Belastungen des anderen. Erst wenn die Patient:innen ehrlich und offen zu ihren Schwierigkeiten stehen und diese ihren Mitmenschen mitteilen, kann ein unterstützendes Netzwerk stimuliert werden.

Modul 7 umfasst zehn Karten, die dazu anregen, sich dem eigenen Unterstützungssystem bewusst zu werden, Bedürfnisse und Hilfebedarfe zu erkennen und Beziehungen zu reflektieren. In diesem Modul gibt es auch Interventionen, die für Familien- und Elternsituationen geeignet sind. Selbstverständlich können die einzelnen Karten leicht modifiziert werden, sodass sie in unterschiedlichen Gruppen und sozialen Kontexten eingesetzt werden können.

Inhaltlich können Übungen und Interventionen aus dem Modul 3 »Zurück ins Leben: aktiv werden, Werte finden und Ziele verfolgen« gut mit diesem Modul kombiniert werden.

Das Modul 7 umfasst folgende zehn Karten:

- (59) Deine Unterstützer:innen
- (60) Verbundenheit spüren
- (61) Du und andere
- (62) Freundschaft – analog oder digital?
- (63) Ich – Du – Wir
- (64) Unsere Familie als Schiffsbesatzung
- (65) Wie geht es uns? Bedürfnisorientierte Kommunikation in der Familie
- (66) Das Familien-Drehbuch
- (67) Dankbar, zufrieden, glücklich und entspannt?
- (68) Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm

Die Übung auf der **Karte 59** »Deine Unterstützer:innen« ermutigt die Jugendlichen dazu, Unterstützung von außen anzunehmen. Die Betroffenen sollen mithilfe dieser Übung lernen, ihre Bedarfe und die eigenen Bedürfnisse klar zu kommunizieren, um Hilfe zu erhalten. Es wird dazu angeregt, offen mit eigenen psychischen Schwierigkeiten umzugehen. Schamgefühle können so abgebaut werden.

Mithilfe der **Karte 60** »Verbundenheit spüren« werden Erinnerungen an emotionale bedeutsame und mit anderen Menschen verbindende Erlebnisse ins Gedächtnis gerufen. Sich mit seinen Mitmenschen verbunden zu fühlen, gibt emotionale Stabilität und Sinnhaftigkeit. Das Verantwortungsgefühl und das Mitgefühl werden gestärkt.

Die **Karte 61** »Du und andere« regt dazu an, sich das eigene soziale Netzwerk zu vergegenwärtigen. Durch die Visualisierung der eigenen sozialen Bezüge werden soziale Ressourcen erkennbar. Sie können reflektiert und ggf. besser genutzt werden.

Einen besonderen Impuls, um über Freundschaften und die Qualität von Freundschaft nachzudenken, gibt die **Karte 62** »Freundschaft – analog oder digital?«. Die Patient:innen werden dazu angeregt abzuwägen, welche Qualität von Freundschaft (analog oder digital) ihre Bedürfnisse und Anliegen am ehesten befriedigen. Die Therapeut:innen sind bei der Anwendung dieser Karte aufgefordert, analoge und digitale Freundschaften und Kontakte nicht zu bewerten, sondern als gleichwertige Möglichkeiten zu betrachten.



Die **Karte 63** »Ich – Du – Wir« legt den Fokus auf soziale Kompetenzen. Sind Jugendliche sozial kompetent, dann können tragfähige Beziehungen und soziale Unterstützungssysteme entstehen. Anhand dieser Karte können Patient:innen ihre eigenen prosozialen und assertiven Fähigkeiten bei der Aufnahme und Gestaltung von Beziehungen und Freundschaften reflektieren und einschätzen. Veränderungsbedarfe können bestimmt werden.

Die **Karte 64** »Unsere Familie als Schiffbesatzung« hilft, die Rollenverteilung innerhalb der Familie bewusst zu machen und zu reflektieren. Dabei greift diese Karte auf die metaphorische Darstellung der Familie als Schiffsbesatzung zurück. Starre und unausgewogene Rollenverteilungen, besondere Rollenerwartungen und Rollenzuschreibungen in der Familie, können zu Spannungen, Unverständnis und Unzufriedenheiten führen. Ein Verstehen der innerfamiliären Dynamik kann helfen, Wünsche, Bedarfe und mögliche Veränderungen abzustimmen und ggf. zu integrieren.

Missverständnisse, Streitereien und Konflikte innerhalb der Familie können mitunter darauf zurückgeführt werden, dass zugrundeliegende Bedürfnisse und Gefühlslagen nicht hinreichend wahrgenommen und anerkannt werden. Die Gesprächs- und Gedankenanstörungen auf der **Karte 65** »Wie geht es uns? Bedürfnisorientierte Kommunikation in der Familie« geben Impulse, in der Kommunikation gezielt darauf zu achten, welche persönlichen Motive dem Gesagten und dem Verhalten der anderen zugrunde liegen. Wenn diese im Gespräch miteinander besser wahrgenommen, wertgeschätzt und wohlwollend rückgemeldet werden, kann Eskalation vorgebeugt werden. Der gegenseitige Austausch kann liebevoller und konstruktiver geführt werden. In Eltern- und/oder Familiengesprächen gibt diese Karte auch Anregungen für die Analyse eines kürzlichen oder typischen Streits unter den Familienmitgliedern.

Das »Familien-Drehbuch« (**Karte 66**) kann ebenfalls als Familienintervention oder imaginär im Einzelsetting eingesetzt werden. Die Karte hilft dabei, eingefahrene innerfamiliäre Interaktionsmuster zu unterbrechen, Familienkonflikte zu reflektieren, neue Lösungswege zu finden und Ver-

änderungen in vivo oder in sensu zu erproben. Diese Übung setzt auf eine Kommunikation auf Augenhöhe, was das Resultat bzw. die Lösung von innerfamiliären Konflikten positiv beeinflusst. Der gemeinsame Prozess im Rahmen einer Familienintervention stärkt das Verständnis füreinander und die Verbundenheit miteinander.

Die **Karte 67** »Dankbar, zufrieden, glücklich und entspannt?« wendet sich an die Eltern psychisch belasteter Jugendlicher. Neben den Sorgen um die eigenen Kinder erleben Eltern nicht selten eine große Hilflosigkeit im Umgang mit den Schwierigkeiten ihrer Kinder. Eigene gesundheitliche Probleme, andere familiäre Widrigkeiten, finanzielle und berufliche Probleme können zusätzliche Belastungen sein. Oft mangelt es den Eltern an Zeit, um auf ihre Bedürfnisse zu achten. In dieser Übung sollen Eltern zum einen reflektieren, auf welche Ressourcen sie bereits zurückgreifen können. Zum anderen sollen weitere Bedarfe erkannt und neue Ressourcen erschlossen werden.

Mit der **Karte 68** »Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm« sollen Eltern für ihre Vorbildfunktion sensibilisiert werden. Eltern sind wichtige Modelle für ihre Kinder. Das kann einerseits im gewissen Maß zur Aufrechterhaltung von Stimmungsproblemen beitragen, andererseits können dadurch Stimmungsprobleme auch bewältigt werden. Eltern sollen sich in dieser Übung als Vorbilder für ihre Kinder reflektieren, Ressourcen und ggf. Veränderungsbedarfe erkennen. Wichtig ist ein wohlwollender, ressourcenorientierter und nach vorne gerichteter Blick auf die eigene Vorbildfunktion. Aber auch die Grenzen elterlichen Einflusses sollen erkannt werden.



Depression – Was ist das?

Eine Depression kann sich im Einzelfall ganz unterschiedlich äußern. Aber es gibt gemeinsame Kennzeichen, die bei vielen betroffenen Menschen auftreten.



Checkliste: Zeichen einer Depression

- ▶ Ich fühle mich oft traurig und bedrückt.
- ▶ Ich bin oft gereizt, fühle mich schnell ungerecht behandelt.
- ▶ Mir ist oft nach Weinen zumute oder ich fange leicht an zu weinen.
- ▶ Ich fühle mich oft besonders müde und schlapp.
- ▶ Ich kann mich kaum noch über etwas richtig freuen.
- ▶ Mir ist oft langweilig, ich weiß nicht, was ich machen soll.
- ▶ Ich ziehe mich oft zurück, bin lieber allein.
- ▶ Mit wird oft vieles zu viel, die Dinge strengen mich sehr an.
- ▶ Ich versuche, Anforderungen (z. B. Hausaufgaben und Schulbesuch) aus dem Weg zu gehen.
- ▶ Meine schulischen Leistungen haben nachgelassen.
- ▶ Ich grübele viel und mache mir oft Sorgen.
- ▶ Ich traue mir wenig zu, habe wenig Selbstvertrauen.
- ▶ Ich fühle mich mut- und hoffnungslos.
- ▶ Ich nehme die Dinge oft besonders negativ wahr.
- ▶ Ich leide unter körperlichen Beschwerden, wie Kopfschmerzen oder Bauchweh.
- ▶ Ich kann mich schlecht konzentrieren oder entscheiden.
- ▶ Ich schlafe schlecht ein oder durch.
- ▶ Ich schlafe viel, bin trotzdem müde.
- ▶ Ich habe wenig Appetit, esse wenig.
- ▶ Ich habe viel Hunger, esse viel.
- ▶ Ich verletze mich selbst.
- ▶ Ich denke oft an den Tod.
- ▶ Ich stelle mir vor, wie es wäre, nicht mehr zu leben.
- ▶ Ich habe schon einmal an Suizid gedacht.
- ▶ Ich habe schon einmal Suizidpläne gemacht.
- ▶ Ich habe schon einmal einen Suizidversuch begangen.

Welchen dieser Aussagen über die möglichen Kennzeichen einer Depression kannst du etwas, voll oder gar nicht zustimmen?

Aktiv werden: Was macht dir (wieder) Spaß?

Der Teufelskreis des Rückzugs kann deine Stimmung und deinen Antrieb weiter drücken. Lass uns deshalb gemeinsam Ideen sammeln und aufschreiben. Wie kannst du aktiv werden, was macht dir Spaß, was kannst du anstellen?

- ▶ zu Hause in deinem Zimmer
- ▶ sonst bei euch zu Hause
- ▶ im Garten/ im Hof
- ▶ in der Natur
- ▶ bei euch in der Nachbarschaft
- ▶ bei euch im Stadtteil/ Ortsteil
- ▶ in Vereinen und festen Gruppen
- ▶ sonstige Angebote
- ▶ mit Freund:innen und Gleichaltrigen
- ▶ Sport und Bewegung
- ▶ Spaß und Genuss
- ▶ basteln und kreativ sein
- ▶ Kunst, Musik und Kultur
- ▶ entspannen und chillen
- ▶ sammeln und ordnen
- ▶ lesen und schreiben
- ▶ kochen und essen
- ▶ üben, trainieren, Neues lernen
- ▶ politisch aktiv sein

Was möchtest du dir konkret vornehmen?

