

Hilfen für den Alltag

Anmerkung: All diese Hilfen/Strategien/Tipps/Hinweise klingen nach viel Anstrengung und für mich in meiner Betroffenheitssituation erscheinen sie unmöglich.

Aber ... wenn Sie gemeinsam mit einer vertrauten Person diesen Text durchgehen, finden Sie Ansatzpunkte, um Ihre Depressionssituation wirklich eigenständig mit Unterstützung Ihrer Vertrauensperson(en) verändern/verbessern zu können! Nutzen Sie die Hinweise, die **SIE** ansprechen! **SIE** finden etwas, was genau für **SIE** passt! Probieren **SIE** sich aus! Wenn etwas nicht passt, haben SIE keinesfalls versagt, sondern nur aussortiert, was IHNEN nicht hilft.



Stress-Symptome wahrnehmen

Schulen Sie sich darin, frühzeitig Signale Ihres Körpers wahrzunehmen, die auf Stress hindeuten. Reagieren Sie rasch und angemessen darauf. Typische Stress-Symptome sind Magenbeschwerden, Muskelverspannungen, Herzrasen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche.

Für angenehme Lebensbedingungen sorgen

Schützen Sie sich mit Hilfe Ihrer Angehörigen und Freunde vor einer „Reizüberflutung“ in Ihrem unmittelbaren Lebensumfeld.

- Verzichten Sie darauf, pausenlos ein Radio- oder Fernsehgerät laufen zu lassen, wechseln Sie in eine selbstbestimmte und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Unterhaltung (Lieblingsmusik, Entspannung, ...)
- Ersparen Sie sich Sendungen oder Filme, die unnötig aufregen oder Angst machen.
- Lesen Sie möglichst keine Kriminalromane oder Horrorgeschichten.
- Gestalten Sie ihr Zimmer oder Ihre Wohnung ordentlich, hell und übersichtlich. Das vermittelt Ruhe und erspart unnötige Sucherei.
- Ersetzen Sie gegebenenfalls Leuchtmittel durch angenehm strahlende, dimmbare oder Farbwechsel- Lichtquellen.
- Erzeugen Sie ein gesundes Raumklima, indem Sie Ihre Wohnung regelmäßig lüften, für eine wohltuende Temperatur sorgen, Pflanzen aufstellen und im Winter die Luft ausreichend befeuchten.
- Sorgen Sie für ausreichende Rückzugsmöglichkeiten, wenn Sie mit mehreren Menschen zusammenleben.
- Schirmen Sie sich vor Störungen ab, indem Sie Ihr Handy mal auf stumm einstellen, zur Schlafenszeit den Ruhemodus einstellen
- Einen Mailbox und ein Anrufbeantworter können eine Hilfe sein, implizieren aber immer einen Rückrufverpflichtung, die wiederum belastend sein/werden kann

Alltag strukturieren

Geben Sie sich Halt, Orientierung und Aufgaben (Haushalt, Einkäufe, Gartenarbeit, Spaziergänge, Anrufe, ehrenamtliche Tätigkeit usw. – möglichst flexibel gestaltbar – um es an Ihre aktuelle Tagesform anpassen zu können).

Nutzen Sie dazu vielleicht auch einen entsprechenden Wochenplan mit möglichst genauen Zeitvorgaben, der aber nicht zur „Zwangsjacke“ werden darf, sondern lediglich ein „Gerüst“ für den Alltag bilden und dabei helfen soll.

Strukturieren Sie jeden einzelnen Tag so, dass sich Aufgaben und Entspannungsphasen sinnvoll abwechseln, d.h. schreiben Sie sich auch Pausen ganz bewusst in Ihren Terminkalender.

Halten Sie sich so gut als möglich an Ihren Plan, denn er sorgt für Regelmäßigkeit und kann Ihnen das angenehme Gefühl vermitteln, dass Ihr Leben einen Orientierung und einen Zweck hat.

Korrigieren Sie ihn ggf., wenn Ihr Plan für Sie zu „straff“ ist, ohne aber in das andere Extrem – zu locker – zu rutschen.

Sorgen Sie für ausreichenden Nachtschlaf und einen normalen und möglichst regelmäßigen Tag-Nacht- und Schlafrhythmus.

Legen Sie anspruchsvollere Tätigkeiten in die Morgenstunden oder aber in die für Sie individuelle aktivste Tageszeit.

Bedenken Sie, dass auch Unterforderung (Langeweile) „belasten“ kann.

Lassen Sie sich also nicht die Aufgaben abnehmen, die Sie selbst erledigen können bzw. die Ihnen leicht fallen und deren Bewältigung Ihr Selbstbewusstsein stärkt.

Bewegung

Nutzen Sie die Möglichkeit, körperliche Anspannung in Bewegung umzusetzen.

Warten Sie nicht erst ab, bis sich ein Übermaß an Anspannung aufgestaut hat, bauen Sie ausreichende Bewegung fest in Ihren Alltag ein und kombinieren Sie die Bewegung mit einem Aufenthalt in der Natur (etwas flotter Spaziergehen, Nordic Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren,...).

Vor allem Ausdauersport – wenn er Ihnen möglich ist – (wenigstens dreimal wöchentlich 20 bis 45 Minuten) baut „Stresshormone“ ab und stärkt den beruhigend wirkenden Teil Ihres Nervensystems (Parasympathikus).

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Vielleicht kennt er einen geeigneten Sportverein oder ein ärztlich betreutes Sportstudio, dem Sie sich anschließen können.

Körperliche Verfassung optimieren

Sorgen Sie dafür, dass Ihnen Ihr Körper nicht unnötigen Stress bereitet.

Lassen Sie Ihre Sehschärfe und Ihr Hörvermögen überprüfen.

Reduzieren Sie Übergewicht und halten Sie sich durch Bewegung fit, um „Erschöpfung“ und „Antriebslosigkeit“ zu begegnen.

Und nicht zu vergessen: Auch die Einnahme Ihrer Medikamente optimiert Ihre körperliche Verfassung, wozu auch eine verantwortungsbewusste Schmerzmedikation gehört.

Mit Nahrung und Genussmitteln vernünftig umgehen

Wenn Sie viel Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke konsumieren und/oder sehr stark rauchen, entlasten Sie Ihre Nerven, wenn Sie beides verringern. Denn Koffein und Nikotin aktivieren und können innere Unruhe verstärken.

Sorgen Sie durch eine ausgewogene und regelmäßige Ernährung dafür, dass Ihr Blutzuckerspiegel möglichst wenig schwankt (z. B. durch ausreichende Ballaststoffe). Vor allem niedrige Blutzuckerspiegel machen unruhig.

Essen Sie immer möglichst langsam und genussvoll und hören Sie auf, wenn der Hunger gestillt ist, nicht erst, wenn der Teller leer ist.

Essen Sie nicht aus „Frust“ und verzichten Sie auf unnötige Naschereien zwischendurch.

Naschen Sie bewusst und nur eine kleine Menge, damit nie eine unkontrollierbare Gier aufkommt.

Sich entspannen lernen

Finden Sie heraus, wie Sie sich zuverlässig entspannen können.

Verzichten Sie auf Maßnahmen, die langfristig schädlich sind (Alkohol, herkömmliche Schlafmittel).

Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen – mit Unterstützung der Krankenkasse – ein Entspannungstraining verordnen kann.

Sehr wirksam sind beispielsweise Atemtechniken (besonders wichtig: langsames Ausatmen!) oder die sogenannte „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“.

Ebenso sind Entspannungsbäder oder Dehnübungen für die Muskulatur („Stretching“) oft hilfreich.

Stresstagebuch führen

Finden Sie mit Hilfe eines Tagebuches heraus, welche besonderen und hier noch nicht erwähnten „Stress-Auslöser“ es in Ihrem Leben gibt. Notieren Sie dabei möglichst vier Punkte:

1. den Stressauslöser
2. die durch diesen bei Ihnen ausgelösten Gefühle und Gedanken
3. Ihre Reaktion aufgrund der Gefühle und Gedanken
4. eine Idee, wie Sie künftig auf den Stressauslöser günstiger reagieren könnten.

Testen Sie, wie gut Ihre neue Vorgehensweise im Ernstfall funktioniert. Verbessern Sie bei Bedarf Ihre Taktik solange, bis Sie zufrieden sind.

Sich krankheitsangemessen fordern

Stress entsteht, wenn Anforderungen größer sind als die verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten (Kräfte/Antrieb/Konzentrationsfähigkeiten/...) → also überfordern Sie sich also nicht!

Überprüfen Sie, ob Sie sich nicht durch selbst auferlegte Erwartungen und Aufgaben unter Stress setzen. Konzentrieren Sie sich möglichst immer nur auf eine Sache und nicht auf mehrere Dinge gleichzeitig.

Üben Sie sich darin, bei Überforderungen „Nein!“ zu sagen oder an Sie herangetragene Aufgaben zu delegieren, wenn Sie sich überfordert fühlen.

Fragen Sie sich regelmäßig bei allem, was Sie tun, ob es sich auch mit weniger Anstrengung bewältigen lässt. Verhandeln Sie mit Ihrem Arbeitgeber darüber, wie weit sich Ihre Arbeitsbedingungen stressfreier gestalten lassen (z. B. in Form von Teilzeitarbeit).

ABER – unterfordern Sie sich auch nicht, denn Ihre noch vorhandenen Belastbarkeit können Sie durch Trainieren erhalten und ggf. sogar wieder etwas verbessern.

Stress erzeugenden Gedanken begegnen

- Notieren Sie („automatische“) Gedanken, die Ihnen immer wieder durch den Kopf gehen und Sorgen bereiten. Viele dieser Gedanken werden Sie selbst als unsinnig erkennen können, wenn sie erst einmal schwarz auf weiß vor Ihnen liegen („*Ich bin für alles verantwortlich*“, „*Ich mache immer alles falsch*“, „*Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe*“ „*Ich bin an allem schuld*“).
- Üben Sie, solchen Gedanken ein energisches „Stopp“ entgegenzusetzen oder Ihnen mit hilfreichen bzw. realistischeren Sätzen zu begegnen.
- Stellen Sie keine quälenden Vergleiche an.
- Zerschneiden Sie sich nicht über Fehlentscheidungen ewig den Kopf.
- Verzichten Sie auf unnötige Vorhaltungen und Rechtfertigungen.
- Stellen Sie sich selbst keine unnötigen oder destruktiven Fragen.
- Entwickeln Sie Techniken, mit denen Sie sich von unangenehmen Gedanken ablenken können.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt und anderen Helfern, wie Sie mit Stress erzeugenden Gedanken sonst noch/besser umgehen – lernen – können.

Hilfreiche Kontakte bevorzugen

Streit und emotional aufwühlende Auseinandersetzungen erzeugen besonders starken Stress. Vermeiden Sie deshalb Beziehungen, die erfahrungsgemäß immer wieder unerfreuliche Gefühle auslösen. Dies gilt vor allem gegenüber Miesmachern, Pessimisten und Menschen mit geringem Selbstwertgefühl.

Bevorzugen Sie Kontakte mit Personen, von denen Sie sich wertgeschätzt und verstanden fühlen.

Zur Erkrankung stehen

Verstecken Sie sich nicht unnötig vor Ihrer Umwelt. Dies erspart Ihnen Energie.

Informieren Sie zumindest Ihren Familien- und Freundeskreis über Ihr Gesundheitsproblem.

Stellen Sie sich darauf ein, dass diese sehr unterschiedlich reagieren werden.

Führen Sie selbst nicht alle Schwierigkeiten pauschal auf Ihre Erkrankung zurück, sonst verpassen Sie vielleicht die Chance, veränderbare Dinge zu übersehen.