

Führen Sie ein Tagebuch

Ein sehr wertvolles, therapieunterstützendes Hilfsmittel ist ein Tagebuch. Leider folgen nur wenige Depressive diesen Ratschlag, da er mit Zeit- und Arbeitsaufwand verbunden ist. Jedoch ist festzustellen, dass **Tagebuch führende Patienten schnellere und bessere Fortschritte machten.**

Fragt man mich: „wozu sollte ich ein Depressionstagebuch führen?“ antworte ich: „Weil es hilft!“

Es kann freilich nicht die Depression heilen und auch nicht die Schatten und Traurigkeit der Depression vertreiben, ABER es hilft dabei, sich selbst zu reflektieren, zu erinnern und im Rückblick Kraft aus notierten Situationen und deren Bewältigung zu ziehen.

Oder auch sich darin zu korrigieren, das längst nicht nur alles misslingt, ich nicht immer nur gar nichts auf die Reihe bekomme, zu nichts mehr zu gebrauchen bin.

Das Depressionstagebuch kann der ganz persönliche „Vertraute“, der kleinen Alltagshelfer mit großer Wirkung sein.

Mit seiner Hilfe sortiere ich meine Empfindungen, formuliere ich meine Ängste, Sorgen und Wünsche, reflektiere mich und verdeutliche mir selbst Tendenzen meiner Entwicklung, Fortschritte und Veränderungen, grenze auch Zeiten der Stagnation und Resignation ein, dokumentiere meine Veränderungen.

Es kann im Teilen der sehr persönlichen Eintragungen innerhalb der Partnerschaft ein wertvoller Helfer sein, an der Erkrankung des Partners/der Partnerin teilhaben, sie besser verstehen und dadurch besser helfen und unterstützen zu können.

Ein Depressionstagebuch - egal ob selbst angelegt oder wie im nachstehenden Beispiel als Vorlagebuch erworben - kann ein wertvoller Helfer und Motivator der eigenen Bewältigungsstrategie werden.

Es gibt Raum für eigenen Gedanken, Gefühle, Eindrücke und ermöglicht immer wieder auch die Rückschau zur Selbstmotivation und Relativierung der eigenen Depressionssituation.

Welche Vorteile bietet ein Tagebuch?

1. Sie sind immer über den aktuellen Stand der Krankheit informiert
2. Sie können immer wieder nachlesen, wie schlecht es Ihnen, im Vergleich zu jetzt, schon ging
3. Sie haben eine genaue Erfolgskontrolle
4. Sie müssen sich Gedanken über den Tagesablauf machen und gewöhnen sich mit der Zeit daran. Dadurch schulen Sie sich selbst, so dass Sie in Zukunft alle Fehler, aber auch alle Erfolge, sofort erkennen können. Nur erkannte Fehler kann man bereinigen oder in Zukunft vermeiden.
5. Wenn es Ihnen einmal besonders schlecht geht, können Sie sich an den Erfolgspassagen selber wieder aufbauen
6. Sie erkennen hautnah, dass es langsam aber sicher aufwärts geht

Wie „schreibt“ man so ein/sein Tagebuch?

Sie müssen nicht seitenweise Aufzeichnungen niederschreiben.

Es genügt, wenn Sie im Telegrammstil den Tagesablauf festhalten.

Vergessen Sie dabei Ihr Befinden nicht, das gehört ebenfalls zu den täglichen Aufzeichnungen.

Der Depressive hat bestimmte Dinge, die ihm in seiner Krankheit sehr schwer fallen, und andere die er in alter Gewohnheit problemlos erledigen kann.

Die problemlos erledigten Dinge können ins Tagebuch als Motivator/Mutmacher aufgenommen werden, oder aber auch dann wenn sie plötzlich doch Probleme bereiten.

Wenn Sie sich für ein Depressions-Tagebuch entscheiden, was ich Ihnen sehr empfehlen würde, sollten Sie einige kleine Regeln befolgen.

1. Beginnen Sie immer mit Datum und Uhrzeit des Aufstehens
2. Arbeiten Sie mit einem Bewertungsschema (z.B. extrem schwer, sehr schwer, schwer, mit Mühe, fast leicht, leicht, sehr leicht, extrem leicht), und bewerten Sie Ihre Einträge damit. Ein Eintrag könnte z.B. so aussehen: *8 Uhr „schwer“ aufgestanden, „mit Mühe“ das Frühstück bereitet usw.*
3. Schreiben Sie stichpunktartig den Tagesablauf auf.
4. Benutzen Sie mehrere Farben z.B. **blau für den normalen Text**, **grün für alles was einen Fortschritt bedeutet** und **rot für eventuelle Rückfälle**.

Das bietet Ihnen den Vorteil, dass Sie immer gezielt nachlesen können. An Tagen wo es Ihnen besonders schlecht geht, blättern Sie einmal zurück und lesen ganz gezielt nur die roten Textpassagen. Das zeigt Ihnen, dass es Ihnen schon schlechter ging und baut Sie somit auf. Durch die grüne Hervorhebung, können Sie an solchen Tagen diese Einträge ganz gezielt überspringen.

5. Schreiben Sie regelmäßig. Das heißt: Jeden Tag kurz vor dem Schlafengehen. Wer einen oder mehrere Tage vergehen lässt, ohne zu schreiben, läuft sehr leicht in Gefahr ganz aufzuhören, bzw. er kann die Tage zuvor nicht mehr genau rekonstruieren und somit nicht alles aufnehmen.
6. Es reicht aus, wenn Sie ein normales Schreibheft benutzen in dem Sie auf der einen Seite einen kleinen Rand frei lassen, wo Sie späterer ggf. noch Anmerkungen einfügen können.
7. Beschriften Sie das Heft mit „Depressions-Tagebuch 1“. Wenn Sie täglich schreiben, werden Sie mehrere Hefte benötigen, die Sie fortlaufend nummerieren sollten.
8. Lesen Sie immer wieder einige Seiten der Aufzeichnungen.
9. Vermerken Sie jede noch so kleine Veränderung in Ihrem Befinden.

Wenn Sie diese Punkte beherzigen, dann haben Sie eine ausgezeichnete Kontrolle über den Krankheitsverlauf.

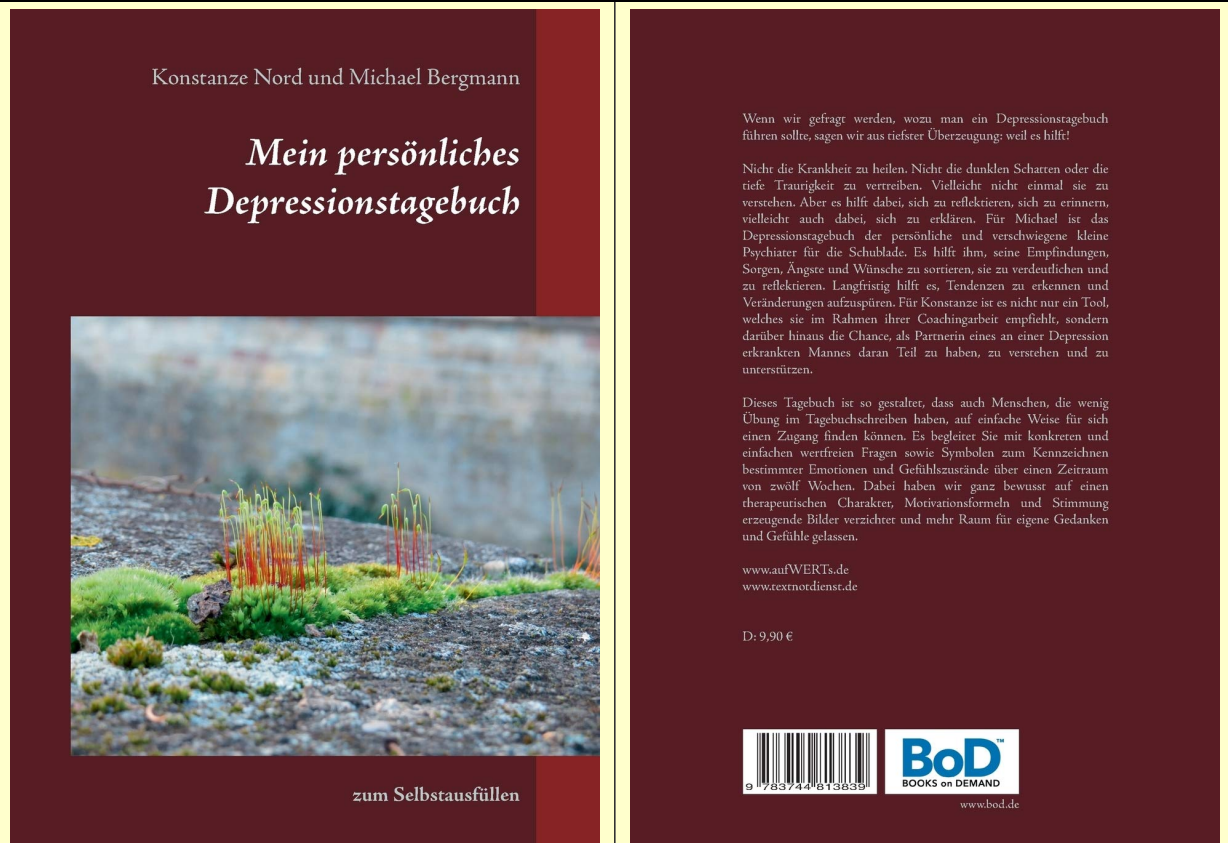
Sie können auch jederzeit eine Bilanz ziehen, denn nur wenn Sie sich alle Änderungen bewusst machen und darüber nachdenken, können Sie diese auch erkennen.

Da viele Menschen meist nur die schlechten / negativen - aber oft nicht die guten / positiven Dinge zur Kenntnis nehmen - werden diese häufig nicht wahrgenommen, treten in den Hintergrund oder werden sogar vergessen - ein sehr häufiges Problem vieler Menschen.

Durch die Führung eines Tagebuches werden Sie angehalten, über beides nachzudenken und Sie lernen es so, dass Sie in Zukunft auch die positiven Dinge (wieder) erkennen können und auch erkennen werden.

Mein persönliches Depressionstagebuch: zum Selbstauffüllen

Taschenbuch – 24. April 2017 von Konstanze Nord (Autor), Michael Bergmann (Autor)



Produktinformationen:

- Herausgeber: BoD – Books on Demand; 1. Edition (24. April 2017)
- Sprache: Deutsch
- Taschenbuch: 200 Seiten
- ISBN-10: 3744813835
- ISBN-13: 978-3744813839
- Abmessungen: 14.81 x 1.07 x 21.01 cm
- Bestell- Link: <https://www.amazon.de/Mein-pers%C3%B6nliches-Depressionstagebuch-zum-Selbstauff%C3%BCllen/dp/3744813835>