

Guy Bodenmann

Depression und Partnerschaft

Hintergründe
und Hilfen



HUBER



Guy Bodenmann
**Depression und
Partnerschaft**

Aus dem Programm Verlag Hans Huber
Psychologie Sachbuch

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich (CH)

Prof. Dr. Meinrad Perrez, Freiburg (CH)

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i. Br.

HUBER



Im Verlag Hans Huber sind von Professor
Guy Bodenmann außerdem erschienen:

Beziehungskrisen

165 S., (ISBN 978-3-456-84177-9)

Stress und Partnerschaft

204 S., (ISBN 978-3-456-84380-3)

Verhaltenstherapie mit Paaren

432 S., (ISBN 978-3-456-84041-3)

Guy Bodenmann / Meinrad Perrez / Marcel Schär / Andrea Trepp

Klassische Lerntheorien

299 S., (ISBN 978-3-456-84073-4)

Weiterhin sind im Verlag Hans Huber erschienen –
eine Auswahl:

Pierre Dinner

Depression – 100 Fragen 100 Antworten

207 S., (ISBN 978-3-456-84247-9)

William J. Doherty

Zusammenbleiben

277 S., (ISBN 978-3-456-84039-0)

Ralf Hannes

Wenn Trinken zum Problem wird

181 S., (ISBN 978-3-456-84119-9)

Ulrike Schäfer

Tagebuch meiner Depression

86 S., (ISBN 978-3-456-83881-6)

Informationen über unsere Neuerscheinungen finden Sie im Internet unter:
www.verlag-hanshuber.com

Guy Bodenmann

Depression und Partnerschaft

Hintergründe und Hilfen

Verlag Hans Huber

Adresse des Autors:

Prof. Dr. Guy Bodenmann
Universität Zürich
Psychologisches Institut
Lehrstuhl für Klinische Psychologie
mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien
Binzmühlestrasse 14/23
CH-8050 Zürich
E-Mail: guy.bodenmann@psychologie.uzh.ch

Lektorat: Monika Eginger, Thomas Reichert
Herstellung: Daniel Berger
Satz: Claudia Wild, Stuttgart
Umschlag: Claude Borer, Basel
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Hogrefe AG
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 45 00
Fax: 0041 (0)31 300 45 93

1. Auflage 2009
© 2009 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
ISBN 978-3-456-84724-5

Inhalt

Vorwort	9
1 Was versteht man unter einer Depression?	11
Traurigkeit als normaler Gefühlszustand	11
Depressivität als Persönlichkeitsmerkmal	12
Depression als psychische Störung	13
Wie häufig sind Depressionen?	17
Warum sind Frauen rund doppelt so häufig von Depressionen betroffen wie Männer?	18
2 Formen von Depressionen	23
Unipolare versus bipolare Depression	23
Die chronische Form der Depression	23
Saisonale Depressionen	24
Schwangerschafts- und Wochenbettdepressionen	25
Anpassungsstörung mit depressiver Symptomatik	26
3 Wie entstehen Depressionen?	27
Überblick über einige Theorien zur Erklärung von Depressionen	27
Lerntheoretische Annahmen zur Entstehung von Depressionen	28
Kognitive Ansätze zur Erklärung der Depression	32
Biochemische Annahmen zur Entstehung von Depressionen	37
4 Auslöser für Depressionen	41
Situationen mit einem hohen Auslösepotenzial für Depressionen	41
Das Wechselspiel zwischen depressionsauslösenden Situationen und Persönlichkeitsmerkmalen	43

5 Depression und Partnerschaft	47
Symptome der Depression (nach DSM-IV) und Auswirkungen auf die Partnerschaft	48
Aspekte der Krankenrolle und der Gesundenrolle in der Partnerschaft	53
Einen depressiven Partner haben	54
Schwarz-Weiß-Malerei in der Partnerschaft	56
Partnerschaftsqualität und Depression	57
Besonders die Sexualität des Paares leidet unter einer Depression	58
6 Kommunikation bei Paaren mit einem depressiven Partner	63
Der Umgang miteinander ist häufig negativ	63
Der ambivalente Partner	66
Kommunikationsverhalten seitens des Depressiven	68
7 Die Rolle der Partnerschaft für Ätiologie, Aufrechterhaltung und Rückfall der Depression	71
Die Bedeutung des Partners für die Entstehung und Auslösung der Depression	71
Die Bedeutung des Partners für den Verlauf der Depression	72
Die Bedeutung des Partners für die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls	75
8 Wie kann der Partner den Depressiven richtig unterstützen?	79
Wechselseitigkeit der Unterstützung	81
Worauf es bei der partnerschaftlichen Unterstützung ankommt	83
Aber aufgepasst: Auch positives Verhalten des Partners kann problematisch sein	84
Auch der Partner leidet	86
Und wie steht es mit Freunden?	88

9 Depression und Kinder	91
Depression und Erziehungsverhalten	92
Depression und geringere Sensitivität	93
10 Die Behandlung von Depressionen	95
Psychologische Therapien der Depression	96
Die Einbeziehung des Partners in die Behandlung	100
Eine Paartherapie zur Behandlung von Depressionen	102
Literatur	111
Sachwortverzeichnis	119

Vorwort

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen und betreffen viele Menschen im Verlauf ihres Lebens. Sehr häufig sind dabei auch deren Partner betroffen. Depressionen sind damit in vielen Fällen kein nur individuelles Phänomen, das allein den Patienten betrifft, sondern ein Problem, mit welchem sich viele Paare auseinandersetzen haben. Die Depression des einen Partners hat dabei vielfältige Auswirkungen auf den anderen Partner, und zwar in Bezug auf private, soziale, finanzielle und gesellschaftliche Belange. Umso mehr erstaunt es, dass dem Partner von Depressiven lange Zeit kaum Beachtung geschenkt wurde. Vielen Menschen ist auch nicht bewusst, wie sie mit der psychischen Störung ihres Partners umgehen sollen, wie sie ihn bei der Bewältigung der Depression unterstützen und wie sie dabei für sich selber sorgen können.

Dieses Buch will einen Einblick in die psychische Störung *Depression* geben und aufzeigen, wie der Depressive und sein Partner von der Krankheit betroffen sind. Es versucht darzustellen, welche Auswirkungen die Depression auf das Leben des Paares hat und wie Paare lernen können, gemeinsam mit der Depression umzugehen. Das Buch zeigt auf, dass eine wohlgemeinte Unterstützung durch den Partner im Kontext der Depression problematisch sein kann, da sie die Symptomatik verstärken kann, und gibt Hinweise darauf, wie sich der Partner eines bzw. einer Depressiven angemessen und förderlich verhalten kann.

Ziel dieses Buches ist es, Paaren den Nutzen des Forschungswissens im Umgang mit Depressionen aufzuzeigen und ihnen wissenschaftlich fundierte Hilfestellungen zu geben. Obgleich der Einfachheit und besseren Lesbarkeit halber nur die männliche Form (z. B. Therapeut, Patient) verwendet wird, sind immer beide Geschlechter mitgedacht.

An dieser Stelle sei Frau Elisabeth Rumo sowie Frau Franziska Zosso für die diversen redaktionellen Arbeiten gedankt.

Frühjahr 2009

Guy Bodenmann

1 Was versteht man unter einer Depression?

Das Wort *Depression* wird im heutigen Alltagssprachgebrauch relativ häufig und sorglos verwendet. Wenn etwas nicht optimal läuft, man sich bedrückt oder verstimmt fühlt, spricht man schnell von einer Depression oder verwendet Sätze wie «Ich bin deprimiert» oder «Jetzt werde ich gleich depressiv». Damit ist aber in den wenigsten Fällen wirklich ein depressives klinisches Störungsbild gemeint. Vielmehr handelt es sich um Aussagen, die umschreiben sollen, dass man sich nicht gut fühlt und einen etwas belastet. Wenn wir von *Depression* als *psychischer Störung* (oder Krankheit) sprechen, sollten wir daher zuerst *Depression* von anderen Begriffen abgrenzen, wie *Deprimiertheit*, *Traurigkeit* oder *Depressivität*.

Traurigkeit als normaler Gefühlszustand

Traurigkeit meint ein im Alltag häufig auftretendes negatives Gefühl, wenn etwas schiefgelaufen ist, man etwas verloren oder etwas nicht erreicht hat, was man erreichen wollte. Die Worte *Traurigkeit*, *Verstimmung* oder *Deprimiertheit* werden häufig synonym verwendet und meinen jeweils, dass man sich niedergeschlagen fühlt. Traurigkeit stellt sich als Gefühl nach Misserfolgen, Enttäuschungen, Verlusten oder aber auch manchmal völlig grundlos ein. Sie kann auch eine Folge von körperlichem Unwohlsein sein, z. B. wenn man schlecht geschlafen hat, sich körperlich angeschlagen fühlt oder krankheitsbedingt Aktivitäten nicht nachgehen kann, die man gerne ausführen möchte. Während Angst auf etwas Zukünftiges, zu Erwartendes gerichtet ist (und mit der Einschätzung einer Situation als Bedrohung einhergeht), bezieht sich Traurigkeit auf etwas, das bereits eingetreten ist und worunter man leidet. Sie ist eine normale menschliche Reaktion