Depression – Psychoedukation in leichter Sprache für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge

Mona Bünnemann und Angelika A. Schlarb

Universität Bielefeld

Author Note

Mona Bünnemann, Universität Bielefeld, Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaften, Arbeitseinheit 07 - Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes und Jugendalters, Flüchtlingsambulanz für Kinder und Jugendliche der Universität Bielefeld (FLAM), Kontakt: mona.buennemann@uni-bielefeld.de

Angelika A. Schlarb, Universität Bielefeld, Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaften, Arbeitseinheit 07 - Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes und Jugendalters

Anmerkungen

Anwendungsgebiet

Diese Psychoedukation kann im Rahmen der psychologischen oder psychotherapeutischen Arbeit mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen mit depressiven Symptomen eingesetzt werden. Er kann, sofern minimale Sprachkenntnisse vorliegen, ohne Hinzunahme eines Dolmetschers verwendet werden. Die Psychoedukation soll eine erste Entlastung bieten, indem die Jugendlichen Erklärungen für das von ihnen empfundene Verhalten erhalten und Ansatzpunkte für eine Verbesserung erkennen können. Die Psychoedukation ersetzt keine therapeutische oder psychiatrische Abklärung oder Behandlung.

Depression

Informationen für Jugendliche in leichter Sprache

VON MONA BÜNNEMANN & ANGELIKA SCHLARB, FLÜCHTLINGSAMBULANZ FÜR KINDER
UND JUGENDLICHE DER UNIVERSITÄT BIELEFELD (FLAM)

Du hast nicht so gute Laune im Moment.

Vielleicht bist du traurig.

Das hat vielleicht einen Grund. Vielleicht gibt es auch keinen Grund.

Du bist einfach so nicht gut drauf.

Es fällt dir schwer Sachen über eine lange Zeit zu machen.

Du bist vielleicht langsamer als früher.

Vieles ist anstrengend.

Viele Sachen sind jetzt schwer für dich.

Früher hast du Sachen gerne gemacht.

Aber jetzt magst du die Sachen nicht mehr.

Du hast keine Lust.

Du hast nicht mehr so viel Spaß.

Vielleicht kannst du nicht mehr gut schlafen.

Und morgens ist es schwer für dich aufzustehen.

Das haben viele Menschen!

Es gibt einen Namen dafür.

Es heißt: **Depression.**

Das ist eine Krankheit.

So wie eine Krankheit im Bein. Oder im Bauch.

Aber bei der Depressions-Krankheit hat man keine Lust mehr auf Sachen.

Oder ist traurig.

Auf der ganzen Welt haben sehr viele Menschen eine Depression:

350 Millionen Menschen.

Auch in Deutschland haben sehr viele Menschen eine Depression.

Fast 4 Millionen Menschen.

Eine Depression kann jeder Mensch kriegen.

Auch Chefs. Oder Lehrer. Oder alte Menschen. Oder Kinder.

Menschen mit viel Geld. Menschen mit wenig Geld.

Das kann jedem passieren.

WAS IST EINE DEPRESSION?

Eine schlimme Sache passiert mit einem Menschen.

Beispiel: Krieg oder ein Mensch muss alleine in ein anderes Land gehen.

Danach ist der Mensch nicht mehr so lustig.

Das war irgendwie zu viel für die Person.

Jetzt ist etwas anders.

Oder es ist nichts passiert. Der Mensch ist einfach so traurig.

Manchmal fühlt der Mensch auch gar nichts mehr.

Das kann auch passieren.

Der Mensch denkt: Es gibt keine Hoffnung. Alles ist scheiße.

WAS PASSIERT MIT MIR BEI EINER DEPRESSION?

Viele Menschen mit Depression haben diese Sachen:

- Sie sind traurig.
- Sie haben nicht viel Hoffnung.
- Sie haben keine Lust mehr auf Sachen.

Zum Beispiel: Sport, Freunde treffen, Einkaufen, Hobbies

- Sie sind total müde. Oder langsam.
- Sie finden sich selbst nicht gut.

Sie denken: ich bin schlechter als andere Menschen.

- Sie denken: Ich bin schuld.
- Sie wollen nicht mehr leben.
- Sie haben Probleme zu lernen. Die Sachen bleiben nicht im Kopf.
- Sie sind ganz unruhig. Oder machen gar nichts mehr.
- Sie haben Probleme mit dem Schlafen.
- Sie essen wenig. Oder sie essen ganz viel.

Die Depression ist wie eine ganz schwere Tasche auf dem Rücken.

Alles ist schwerer mit ihr.

Für alles brauchst du mehr Kraft.

WAS GIBT ES FÜR DEPRESSIONEN?

Es gibt kleine, mittlere und große Depressionen.

Bei kleinen Depressionen haben Menschen ein paar der Sachen.

Das nervt. Aber sie schaffen viele Sachen im Leben.

Bei einer mittleren Depression haben Menschen mehr von den Sachen.

Das ist schon ein Problem im Leben.

Viele Sachen schaffen die Menschen dann nicht mehr.

Bei einer großen Depression sind ganz viele der Sachen da.

Die Menschen schaffen viele Sachen im Leben nicht mehr.

Beispiel: Einkaufen, zur Schule gehen.

WAS MACHT MAN MIT DEPRESSIONEN?

Du bist nicht die Depression.

Du hast eine Depression.

Bei Krankheiten können wir was machen.

Also auch bei einer Depression.

Dann hat die Depression keine Lust bei dir zu bleiben.

Wir können gegen die Depression kämpfen.

Damit du wieder Hoffnung hast.

Wir müssen wissen:

Was mag die Depression?

Was mag die Depression nicht?

Dann können wir besser gegen sie kämpfen.

Wir ärgern die Depression.

Und machen was die Depression nicht mag.

Damit sie weg geht.

WAS MAG DIE DEPRESSION?

Die Depression mag schlechtes Denken.

Beispiel: Wenn du denkst „Alle Menschen sind scheiße.“

Oder: „Ich habe sowieso keine Chance.“

Die Depression mag schlechtes Denken.

Dann kann sie einen Menschen richtig traurig machen.

Die Depression mag auch schlechte Sachen.

Beispiel: Der Bus kommt zu spät.

Das mag die Depression.

Der Mensch ärgert sich.

Die Depression mag auch Probleme.

Beispiel: Stress mit Freunden.

Dann denkt der Mensch ganz viel und wird traurig.

Die Depression mag alleine zuhause sein.

Und nichts machen.

Dann denken die Menschen viel.

Und sind traurig.

WAS MAG DIE DEPRESSION NICHT?

Die Depression mag keinen Spaß.

Beispiel: Du triffst dich mit Freunden und ihr lacht.

Das mag die Depression nicht.

Dann hat sie keine Lust zu bleiben.

Die Depression mag auch keine guten Sachen.

Beispiel: Ein schöner Park. Oder ein leckeres Essen.

Die Depression mag das nicht.

Die Depression mag keinen Sport.

Die Menschen haben Spaß beim Sport.

Das mag die Depression nicht.

Sie will traurige Menschen.

Die Depression mag nicht nach draußen gehen.

Oder in den Supermarkt zu gehen.

Oder spazieren zu gehen.

Das sind alles schöne Sachen.

Dann freut sich der Mensch.

Die Depression mag das nicht.

Sie will einen traurigen Menschen.

Die Depression mag kein gutes Essen.

Das schmeckt den Menschen gut.

Dann geht es dem Körper gut.

Die Depression will das nicht.

Sie will Probleme, schlechte Sachen, Traurig sein.

WAS KÖNNEN WIR MACHEN?

Wir können die Depression ärgern.

Alles was die Depression nicht mag: Machen wir ganz viel.

Wir ärgern die Depression.

Damit sie keine Lust mehr hat.

Und weg geht!

Also machen wir viele schöne Sachen, Sport, Freunde treffen, nach
draußen gehen.

WIE MACHEN WIR DAS?

Wir brauchen einen Plan.

Du sagst: Okay. Ich will gegen die Depression kämpfen.

Wir machen einen Plan.

- Wann machst du gute Sachen.
- Wie kannst du mehr nach draußen gehen.
- Was kannst du gutes für deinen Körper machen.

Das ist am Anfang ein bisschen schwer.

Du hast jetzt lange viel alleine gemacht.

Und du warst nicht viel draußen.

Jetzt musst du neu lernen: Wie kann ich rausgehen.

Manchmal sagt die Depression dann:

„Nein, geh jetzt nicht raus. Lieg im Bett. Und mach gar nichts!“

Aber du kämpfst jetzt gegen die Depression.

Du hörst nicht mehr auf die Depression.

Du gehst trotzdem raus.

Auch wenn du keine Lust hast.

Das ist unser neuer Plan.

Dann überlegen wir:

Wie kannst du gute Sachen denken.

Wir wollen versuchen weniger schlechte Sachen zu denken.

Dafür gibt es auch Aufgaben.