

Wie gehen wir mit Phasen der Niedergeschlagenheit im abstinenten Leben um?

Phasen der Niedergeschlagenheit kennt wahrscheinlich jeder. Das Leben hat Höhen und Tiefen und dies ist auch normal. Sollte das Gefühl der Niedergeschlagenheit jedoch übermäßig lange anhalten, ist eine Überprüfung durch einen Facharzt sinnvoll.

Wir sprechen hier über „normale Niedergeschlagenheit“, nicht über Depressionen. Die folgenden Fragen können sicherlich auch bei einer diagnostizierten Depression hilfreich sein, sollten jedoch nicht als therapeutische Intervention verstanden werden. Bei einer Depression sollten zusätzlich Spezialisten hinzugezogen werden.

- Woran erkenne ich, dass ich niedergeschlagen bin? Was passiert dann mit mir? Denke über deinen Körper, deine Gedanken und Gefühle nach! Notiert die Ergebnisse auf Moderationskarten.
- Merke ich es eigentlich rechtzeitig, dass sich eine Niedergeschlagenheit anbahnt? Wie kann man seine Selbstwahrnehmung so schulen, dass man frühzeitig merkt, dass „etwas“ bei einem los ist? Tragt Methoden der Selbstbeobachtung zusammen und tauscht euch darüber aus.
- Was hat mir früher schon mal in Phasen der Niedergeschlagenheit geholfen? Kann ich etwas „Altes“ aufleben lassen?
- Was haben Gefühle der Niedergeschlagenheit mit Rückfällen zu tun?
- Wie gehst du grundsätzlich mit negativen Gefühlen um? Sind eine Akzeptanz und ein Verständnis auch von negativen Gefühlen wichtig?
- Was sind grundsätzlich Auslöser für negative Gefühle?
- In Krisenzeiten helfen geregelte Abläufe- hast du diese? Überprüfe deinen Tagesablauf! Notiere, wie eine Woche bei dir üblicherweise abläuft und überlege, ob du damit zufrieden bist.
- Bei Niedergeschlagenheit neigt man oft zum Grübeln- kennst du das? Wie kannst du hier einen Stopp reinbekommen?
- Entspannungsübungen sollen helfen- dir auch? Welche Übungen kennt ihr? Traut ihr euch diese mal in der Gruppe auszuprobieren?
- Was ist mit dem Gegenteil? Bewegung, Aktivität, soziale Kontakte. Wie kann das in schwierigen Zeiten helfen?
- Positiv denken! Was glaubst du haben deine Gedanken für einen Einfluss in diesen Zeiten?
- Heikles Thema: Sich reinsteigern und im Selbstmitleid suhlen. Kennst du das von dir? Diskutiert in der Gruppe.
- Wie kann die Selbsthilfegruppe mir in diesen Phasen helfen?

Erstellt von Nina Lögering