

Frauenverein Rapperswil

Vortrag vom 28.10.88 über

Depressionen

U. Davatz

I. Einleitung

Warum ist das Thema Depressionen so beliebt, so gefragt?

- Ist sie die akzeptabelste psychische Krankheit?
- Ist sie eine Frauenkrankheit?

II. Einige Gedanken zur Entstehung von Depressionen

- Ein Mensch wird depressiv, wenn er sich lange über die eigenen Kräfte hinaus verausgabt durch:
 1. Überfunktionieren für andere, zu viel Verantwortung übernehmen, zu viel Schuld auf sich nehmen etc.
 2. Unterfunktionieren, immer Anpassen gegen seinen eigenen Willen, im Dominanzkampf immer verlieren.

III. Warum neigen Frauen mehr zu Depressionen?

- Durch die traditionelle Frauenrolle wird von Frauen erwartet, dass sie sich
- anpassen, die Anpasserrolle einnehmen.
- Bei einem Konflikt muss die Frau nachgeben.
- Frauen sind weniger stark als Männer in aggressiven Auseinandersetzungen.
- Die Frau stopft viele Lücken, sie hilft aus, dadurch neigt sie eher zur Überlastung.

IV. Wie geht man geschickterweise um mit Depressiven?

- Man soll sich nicht in das negative Gefühl hineinziehen und nicht anstecken lassen. Es gilt, die Traurigkeit einfach auszuhalten.

- Dem Depressiven nicht seine Gefühle ausreden, da er sich sonst abgelehnt fühlt.
- Man soll nicht die Funktionen und Verantwortung für den Depressiven übernehmen, der Depressive fühlt sich somit doppelt unnütz.

V. Was kann man selbst tun, wenn man zu Depressionen neigt?

- Das eigene Leben auf die Momente betrachten, in denen man nachgegeben hat gegen den innersten eigenen Willen.
- Man sollte versuchen, sich besser durchzusetzen, sich im Konfliktfall zu behaupten.
- Man darf nicht verzweifeln, wenn es nicht gleich gelingt - man kann immer wieder üben.

Das Leben ist ein grosses interessantes Übungsfeld.

Da/kv/pw