

**Fachkongress:
Depressionen und suizidale Krisen im Kindes-
und Jugendalter**

6. – 7. Dezember 2007 in Stuttgart



Workshop: Mit depressiven Jugendlichen in Kontakt kommen

Stefanie Thiede-Moralejo

In diesem Workshop, der parallel von verschiedenen Referenten zum gleichen Thema durchgeführt wurde, sollten folgende Inhalte dargestellt werden:

- Was sind die klassischen Merkmale von depressiv erkrankten Jugendlichen?
- Was löst diese Erkrankung bei den Helfenden / im Helfersystem möglicherweise aus?
- Wie gehe ich mit Mechanismen wie Übertragung, Widerstand, eventuell eigenen unerwünschten (aggressiven) Impulsen um?
- Wie gehe ich mit Burn-out-Symptomen um?
- Wie gelingt mir eine Kontaktaufnahme, welche „Starter“ nutze ich, und was gilt es zu vermeiden?
- Wie sieht eine gelungene Beziehung zwischen Helfenden und Betroffenen aus?
- Welche Methodenvielfalt gibt es?
- Wie reagiere ich auf eine Verschlechterung?

Die Teilnehmenden des Workshops hatten zuvor bereits mehrere Stunden den intensiven Vorträgen zugehört, so dass ich mich entschloss, dieses Thema psychodramatisch und mit Bewegungselementen umzusetzen.

Nach der Eingangsrunde wurde die Gruppe aufgefordert, sich im Raum ohne Worte, nur durch Mimik und Gestik bestimmt, zu begegnen. Dabei sollte jede/r zuvor entscheiden, ob sie/er depressiv erkrankt oder als Helfer/in auftreten wollte.

Die Rückmeldungen dazu wurden gesammelt und die Gefühle in der jeweiligen Rolle reflektiert.

- ich Sorge gut für mich – ich pendele... – es ist schwer auszuhalten und zieht
- Trotz – Resignation – Alles ist egal! – Trauer – Enttäuschung
- Kontakt halten ist schwer – Ablenkung ist willkommen – das Denken wird enger und spiralförmig – Empörung – in Bewegung bringen – ich brauche die Nähe – etwas Unerwartetes tun – körperlicher Sog nach unten
- Nähe-Distanz Regulation.

Als Interessant wurden der Eindruck des „Nicht-gesehen-werdens“ und das Thema „Macht – Ohnmacht“ erlebt, die übergeordnet rasch auftauchten. Im Gespräch darüber konnte das Erlebte gleichfalls auch mit Praxisbeispielen untermauert werden.

In der zweiten Übung wurde die Intensität der Gefühle noch dadurch verstärkt, dass das Bewegungselement „Laufen durch den Raum“ nicht mehr ermöglicht wurde.

Die Teilnehmenden wurden willkürlich in zwei Gruppen geteilt, die sich gegenüber aufstellten und durch die räumliche Begrenzung wenig Platz hatten. Die eine Gruppe symbolisierte den / die Helfenden, das Gegenüber den / die Betroffenen.

Während der folgenden drei Minuten sollte seitens der Helfenden versucht werden, in Kontakt zu treten. Die depressiven Jugendlichen hatten keine Anweisung erhalten.

Folgende Rückmeldungen (der Jugendlichen) wurden genannt und weiterhin diskutiert:

- Gesehen zu werden ist ambivalent
- Wut und Ärger
- Hilflosigkeit
- Agieren müssen
- Neugier
- Verbindung aufnehmen über die Körperhaltung
- Empörung
- Narzistische Kränkung
- Ich bekomme nichts!
- Distanz schafft Freiräume
- Absoluter Rückzug
- Andere Impulse setzen
- Mein Blick gehört mir
- Macht – Ohnmacht

In der dritten Sequenz des Workshops nahm eine Teilnehmerin die Möglichkeit wahr, ihre aktuelle Arbeitssituation mit einem depressiv erkrankten Mädchen in einem Rollenspiel darzustellen. Sie erhielt zwei Co-Therapeutinnen zur Unterstützung und spielte psychodramatisch in Szene gesetzt eine zuletzt erlebte Situation nach mit der Fragestellung, wie der Umgang mit dem betroffenen Mädchen infolge zu gestalten sei. Die Rückmeldungen der Betrachter und der Betrachterinnen sowie der Co-Therapeutinnen wurden gemeinsam diskutiert und anhand der Vorerfahrungen und beruflichen Hintergründe zu einer Antwort und Empfehlung zusammengefasst.

Mit dem Wunsch, dieses Thema noch mehr zu vertiefen, beendeten wir den Workshop nach zwei Stunden.