

Von Dementoren und dem Patronuszauber - Hypnotherapie für Kinder und Jugendliche mit Depression

Ablauf

1. Theoretischer Input
2. Praxis: Wie komme ich von 0 auf 10
 - Interventionen 0 - 2
 - Interventionen 3 - 10

Symptomatik

- ▶ Verlust an Freude, Antrieb, Interesse
- ▶ Selbstwert sinkt
- ▶ Hoffnungslosigkeit
- ▶ kognitive Leistungsfähigkeit sinkt

- ▶ negative, pessimistische Sicht auf die Zukunft
- ▶ ängstlich - überfordert
- ▶ anhaltend gedrückte Stimmung
- ▶ Antriebshemmung / Agitiertheit
- ▶ eingeeengte Gedanken / Gedankenkreisen
- ▶ frühmorgendliches Erwachen
- ▶ zahlreiche körperliche Beschwerden
- ▶ Erschöpfung
- ▶ Spezifität: je jünger, desto weniger zeigen sich die bei Erwachsenen typischen Merkmale wie Niedergeschlagenheit, Passivität oder Äußerungen von Pessimismus; Depression ist also „depressionsuntypisch“
- ▶ Qualität der Stimmung: anstatt Traurigkeit auch Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen bis hin zu Rapid Cycling; auch Jähzorn, niedrige Frustrationstoleranz, aggressives und stark Aufmerksamkeit suchendes Verhalten; häufig starke Irritierbarkeit schon auf kleine oder kleinste Auslöser, die für Außenstehende kaum nachvollziehbar sind

- ▶ Verbalisieren von Gefühlen: jüngere Kinder drücken ihre Befindlichkeit eher über ihr Verhalten aus (Wut, Weinen, Klammern) und über somatische Beschwerden; je älter, desto besser können sie internale Zustände verbalisieren
- ▶ Antrieb und vegetative Symptome: jüngere Kinder psychomotorische Unruhe, Schlafstörungen; Jugendliche Antriebsmangel, Hypersomnie, Gewichtsverlust und mehr vegetative Symptome als bei Kindern; nur ältere Jugendliche zeigen Muster, das dem der Erwachsenen stark ähnelt; Jugendliche berichteten jedoch mehr über Suizidalität
- ▶ psychotische Merkmale: nur äußert selten bei depressiven Jugendlichen; bei Minderjährigen dann v.a. aus Versündigungs-, Schuld-, Versagensideen und häufiger aus auditorischen Halluzinationen
- ▶ Zusammenfassung Tabelle: Abel/ Hautzinger S. 10

Tab. 1.2 Depressive Symptome in verschiedenen Altersstufen

Depressive Symptome im ...		
Vorschulalter	Schulalter	Pubertäts- und Jugendalter
Wenig exploratives Verhalten Wenig Spielaktivität Stimmungslabil Trennungsangst Regressives Verhalten Passivität oder starke Unruhe Essstörungen mit Gewichtsverlust/-zunahme Somatische Beschwerden Schlafstörungen, Alpträume	Verbale Berichte über Traurigkeit und Nicht-Gemochtwerden Aggressives Verhalten Somatische Beschwerden Suizidale Gedanken Leistungsstörungen Klassenclown Wenig Hobbys/Freunde	Apathie, Reizbarkeit Hyper-/Hyposomnie Pessimismus Suizidalität Konzentrationsmangel Leistungsstörungen Zirkadiane Schwankungen des Befindens Psychosomatische Störungen Substanzkonsum Delinquenz Kriterien der depressiven Episode erfüllt

Prävalenz

- kommt typischerweise ab Jugendalter vor (13-15 Jahre); deutlich häufiger beim weiblichen Geschlecht (ca. 1:2,5)
- vor allem bei 13-15-jährigen Mädchen steigen Raten depressiver Erkrankungen sprunghaft an (vor Pubertät etwa gleich hoch bzw. etwas höhere Rate bei Jungen)
- KiGGS Welle 2 (2014-2017): 20% Lebenszeitprävalenz KiJu für depressive Störung; 12-Monatsprävalenz: 3% unter 13; 6% 13-18; 10% Erwachsene
- The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health (08/2024): starker Anstieg psychischer Erkrankungen bei KiJU, V.a. DES und ANG
- Statistisches Bundesamt 08/2024: Suizid bei 10- bis unter 25-jährigen 2023 häufigste Todesursache

Depression - Burn Out (Vgl. O. Meiss)

DES	BO
Hoffungslosigkeit/ Hilflosigkeit	„alles im Griff“
abhängig von unfreundlicher, von ihnen selbst nicht zu veränderter Umwelt	Idee von Unabhängigkeit von Umwelt; braucht nur die richtige Strategie, dann ist alles möglich
glaubt nicht mehr, Zukunft positiv zu beeinflussen; Veränderungsmöglichkeiten werden unterschätzt; oft blind für eigene Potentiale und Ressourcen; Gründe eher im Verhalten der Umweltbedingungen/ der Bezugspersonen	kann alles hinbekommen, wenn ich es nur richtig mache; Veränderungsmöglichkeiten werden überschätzt; überfordern sich selbst; Scheitern ist persönliches Versagen

Risikofaktoren nach M. Yapko

- ▶ Internal Orientation: Dinge interpretieren anhand eigener Gefühle
- ▶ Stress Generation: schlechte Entscheidungen treffen wegen DES, die DES weiter verschlechtern
- ▶ Grübeln über vergangene Dinge, negative Dinge
- ▶ Übergeneralisieren
- ▶ Unrealistische Erwartungen

Do's

- ▶ Sport
- ▶ keinen Alkohol
- ▶ eigene Anfälligkeiten erkennen
- ▶ Schlaf
- ▶ mich selbst hinterfragen
- ▶ mach schöne Sachen und mache sie oft
- ▶ Kontakt zu anderen Leuten
- ▶ entspannen lernen
- ▶ Priorisieren
- ▶ Fokus auf jetzt und die Zukunft

DES als Trancephänomen / Problemtrance

- ▶ Betroffene zeigen eingeeengte, verzerrte Wahrnehmung mit Fokussierung auf Negatives
- ▶ O. Meiss: kaum eine Patientengruppe benutzt so viele hypnotische Sprachformen mit anderen und sich selbst
- ▶ 4 typische hypnotische Sprachformen nach Bandler und Grinder (2015)

- Verknüpfungen: „Dadurch, dass Sie auf diesen Punkt schauen, werden Ihre Augen schwerer und schwerer...“

DES: „Durch die DES, bin ich zu nichts mehr in der Lage.“; „Weil in der Schule alles doof ist, bin ich nur noch depressiv“...

- Gedankenlesen: „Und der kreative Teil Ihres Unbewussten weiß, wie Sie eine Lösung finden können.“

„Eigentlich sieht mich meine Familie nur noch als Belastung.“; „In Wirklichkeit denken alle, ich bin ein Idiot.“

- Implikationen oder Vorannahmen: „Und Sie können neugierig sein, wann Sie bemerken, dass Sie in Trance sind“

*„Können Sie mir sagen, warum es mir immer schlechter geht?“;
„Können Sie mir sagen, wie es mir gut gehen soll, wenn ich keine
Möglichkeiten habe, irgendetwas zu ändern?“; „Wie kann es eigentlich
sein, dass ich mich zu nichts motivieren kann?“*

- Verben, die Ursache-Wirkungs-Prozesse suggerieren: „Und jedes
Ausatmen führt dazu, dass Sie mehr und mehr loslassen.“

*„Meine Lehrerin hat mich so depressiv gemacht“; „Wenn man so viel
versucht hat und nie Erfolg hat, macht einen das depressiv“*

- ▶ für uns: Sprachmuster erkennen und als Begleitsymptome der
Depression zu werten und sich gleichzeitig davor schützen, ebenso
in eine Problemtrance hineinzugeraten
- ▶ durch: Verknüpfungen explizit machen; Überprüfen

Praxis: Von 0 auf 10

0 - 2

Panikattacken

Suizidalität

Schlaf: Selbsthypnose nach B. Trenkle / Umgang mit Grübeln/ S.
Signer-Fischer; Spotify Igor Ardoris

Essen: Was geht gut? Eltern instruieren. Wecker stellen...;
nährstoffreiches Junkfood meiden / Vitamin B12; Folsäure; Magnesium;
Nüsse, getrocknete Früchte, Früchte, Joghurt, Milchdrinks, Müsli,
Vollkornbagels... kleine Snacks vorbereiten (Eltern hinstellen)

SVV

Medikament

3 - 10

Manual Hypnotherapie bei DES

- ▶ 2020: erstes empirisch evaluiertes Hypnosemanual (für deutschsprachigen Raum); RCT - Studie Uni Tübingen und M.E.G.; Vgl. VT und HT
- ▶ Module heterogen: formale Trancen / Metaphern / indirekte Techniken
- ▶ Module thematisch gegliedert in Beginn / Ressourcenaktivierung / depressionsspezifische Module / Rückfallprophylaxe
- ▶ ansonsten Module frei wählbar
- ▶ jede Sitzung: 0-15 Rückschau / 16-45 Anwendung / 46-50 Nachbesprechung
- ▶ 1) Anfang der Therapie / Motivierung und Basisinformation

- limbisches Kommunizieren, gerade in der Anfangsphase der Therapie // Symbolisieren und Externalisieren
- ▶ 2) Entlastung / Stärkung / Ressourcenaktivierung
- ▶ 3) Depressionsspezifische Techniken
- ▶ 4) Abschluss der Therapie

Patient als Berater nutzen (O. Meiss)

- "Was ist das Thema/ Problem dieses Menschen? Worum geht es genau? Was hindert ihn?"
- „Wenn es ein tiefer liegendes Thema gäbe, welches könnte es sein? Was belastet diesen Menschen eigentlich? Womit sollte man sich beschäftigen? Was ist für die Lösung wirklich wichtig?“
- „Welche Lösungsversuche werden mit Sicherheit schiefgehen? Was wurde bisher versucht, was nicht funktioniert hat? Was sollte man ihm eher nicht vorschlagen?“
- Welche Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen hat dieser Mensch?“ „Wie kann er die zur Lösung einsetzen?“
- „Welche Stärken und Fähigkeiten kann dieser Mensch entwickeln? Was wird sich verändern, wenn er sie hat?“

- „Welche Einstellungen und welche Einsicht wären für diesen Menschen nützlich? Was wär eher kontraproduktiv?“
- „Wenn man wüsste, was genau ihm helfen könnte, was wäre das? Was würde ihm besonders nützen? Was kann er selbst dafür tun?“
- „Was könnte man diesem Mensch raten? Welche Ratschläge wären sinnvoll und welche würde er annehmen?“

Stellvertretertechnik (Manual): führt in Beobachterperspektive; sich selbst von außen betrachten; in Trance

- Aktivierung leichter Trance
- dann: „Ich möchte, dass du etwas Merkwürdiges tust“; sich vorstellen, du könntest ein Wesen/ Tier sehen, dem es genau so geht wie dir
- Alternative Landschaft
- nach Gefühlen des Wesens fragen/ was ist sein Problem; bei Landschaft nach Besonderheiten der Landschaft fragen; was fehlt ihr, woran mangelt es ?
- fehlt diesem Tier / Wesen? Was bräuchte es, damit es das Problem lösen könnte? Was müsste sich ändern? Was könnte es tun? Wie können Veränderungen stattfinden?

- Landschaft: wenn da ein Lebewesen leben würde, was für eins wird sichtbar? - analog

- danach:

1) sich jemanden vorstellen, der die Störung niemals bekommen könnte

2) Was ist das für eine Person/ ein Wesen / Tier? Eigenschaften/ Einstellungen; wie lebt es?

3) Identifikation mit dieser Person/ Wesen... anregen: „Wenn man so lebt, wie fühlt man sich? Wo spürt man das genau? Was für ein Lebensgefühl ist das?

4) Positionswechsel: „Und wenn man jetzt aus den Augen, aus der Perspektive, aus dem Blickwinkel dieses Ressourcenwesens auf die Person / das Wesen/ das Tier schaut, welches das Problem hat, was würde man über diese Person denken, die man sieht? Welchen Ratschlag würde man geben? Was müsste sich ändern?

Literatur

Abel, Ulrike; Hautzinger, Martin (2013): Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen im Kindes und Jugendalter. 1. Auflage. Springer-Verlag Berlin Heidelberg

Beaulieu, Danie (2008): Impact-Techniken für die Psychotherapie. 3. Auflage, Carl-Auer Verlag Heidelberg

Daitch, Carolyn (2016): Affektregulation. Hypnotherapeutische Interventionen für überreaktive Klienten. 1. Auflage, Carl-Auer Verlag Heidelberg

Groen, Gunter; Ihle, Wolfgang; Ahle, Maria Elisabeth; Petermann, Franz (2012): Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression. 1. Auflage. Hogrefe-Verlag Göttingen

Harrington, Richard C.: Kognitive Verhaltenstherapie bei depressiven Kindern und Jugendlichen. 2., aktualisierte Auflage. Hogrefe-Verlag Göttingen

Hautzinger, Martin (1998): Depression. 1. Auflage. Hogrefe-Verlag Göttingen

Ihle, Wolfgang; Groen, Gunter; Walter, Daniel; Esser, Günther; Petermann, Franz (2012): Depression. Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie Band 16. 1. Auflage. Hogrefe-Verlag Göttingen

Jacobs, Ed; Schimmel, Christine (2013): Impact Therapy. The Courage to Counsel. Impact Therapy Associates

Mehler-Wex, Claudia (2008): Depressive Störungen. 1. Auflage. Springer-Verlag Berlin Heidelberg

Meiss, Ortwin (2023): Hypnosystemische Therapie bei Depression und Burnout. 5. Auflage. Carl-Auer Verlag GmbH Heidelberg

Wilhelm-Göbbling, Claudia; Schweizer, Cormelie; Dürr, Charlotte; Fuhr, Kristina; Revenstorf, Dirk (2020): Hypnotherapie bei Depressionen. Ein Manual für Psychotherapeuten. 1. Auflage. W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Yapko, Michael D. (2001): Treating Depression with Hypnosis. 1. Auflage. Routledge Taylor&Francis Group

Therapiemanuale / Kinderbücher / Bücher von Betroffenen

Croos-Müller, Claudia (2011): Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. 9. Auflage. Kösel- Verlag München

Croos-Müller, Claudia (2012): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. 8. Auflage. Kösel- Verlag München

Jianghon, Chen (2006): Junger Adler. 1. Auflage. Moritz Verlag Frankfurt am Main

Johnstone, Matthew (2013): Mein schwarzer Hund. 6. Auflage. Verlag Antje Kuntmann GmbH München

Johnstone, Matthew (2009): Mit dem schwarzen Hund leben. 1. Auflage. Verlag Antje Kuntmann GmbH München

Johnstone, Matthew (2012): Den Geist beruhigen. 1. Auflage. Verlag Antje Kuntmann GmbH München

Johnstone, Matthew (2015): Resilienz. 1. Auflage. Verlag Antje Kuntmann GmbH München

Katze, Tobi (2015): Morgen ist leider auch noch ein Tag. 1. Auflage. Rowohlt Taschenbuch Verlag Reinbek bei Hamburg

Krause, Frank; Storch, Maja (2011): Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual für die Arbeit mit der ZRM-Bildkartei. 1. Auflage. Verlag Huber, Hogrefe AG, Bern

Kuiper, Piet C. (2010): Seelenfinsternis. 11. Auflage. Fischer Taschenbuch Verlag Frankfurt am Main

Meckel, Miriam (2011): Brief an mein Leben. 3. Auflage. Rowohlt Taschenbuch Verlag Reinbek bei Hamburg

Pauli, Lorenz; Schärer, Kathrin (2020): Rigo und Rosa. 28 Geschichten aus dem Zoo und aus dem Leben. Atlantis Verlag

Storch, Maja und Riedener Nussbaum, Astrid (2007): Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die

Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. 2. Auflage, Verlag
Huber Bern

Thomson, Linda (2009): Harry the Hypno-potamus. Metaphorical
Tales for the Treatment of Children. Volume 2. Crown House
Publishing Ltd