

Ulrike Schäfer, Rüter Eckart (2003) Tagebuch meiner Depression. Aktiv mit der Krankheit umgehen. Verlag Hans Huber: Bern. 1. Auflage. 86 Seiten  
ISBN 3- 456- 83881- 6

Das vorliegende Buch ist ein Leitfaden für depressive Patienten und deren behandelnde Psychotherapeuten und Ärzte. Die Absicht der Autoren lag darin, bisher gültige Informationen über Entstehungs- und aufrechterhaltende Bedingungen sowie über Verlauf und bisherige Behandlungsmöglichkeiten zu vermitteln, damit sie im Bedarfsfall verfügbar sind und nachgeschlagen werden können.

Den Schwerpunkt des Buches bildet ein strukturiertes Tagebuch mit Fragen, die sich zunächst auf krankenamnestische Daten und auf vergangene klinische (Differenzial-)Diagnostik und Behandlungsbemühungen beziehen.

Der weitere Teil des Tagebuchs enthält Fragen zur Modulatoren der depressiven Störung und soll den Leser zur Selbstbeobachtung und Selbstreflexion anregen:

Das Augenmerk liegt auf der Erkennung von Katastrophengedanken, Überlegungen zu derzeitigen sozialen Kontakten und der Anleitung zur Erstellung von situationsabhängigen Verhaltensanalysen. Der Leser findet ein Stimmungstagebuch zur Erkennung von Vorwarnsignalen, einen Aktivitätenplan zur Strukturierung des Alltags sowie eine Liste positiver Aktivitäten vor, die das Erlebnis angenehmer Alltagsereignisse anstoßen und fördern soll. Ein strukturiertes Traum- Tagebuch bildet das Schlusslicht, in dem Gefühle und Anregungen für das Hier und Jetzt erkannt und im Umgang mit der Erkrankung genutzt werden können. Das gesamte Tagebuch ist in Form von Anleitungen und Arbeitsblättern aufbereitet und kann sofort bearbeitet werden.

13 Schritte zur Vorbeugung einer depressiven Erkrankung erinnern an das 12-Punkte Programm der Anonymen Alkoholiker und schließen das Buch ab.

Beim Untertitel *Aktiv mit der Krankheit umgehen* befürchtet man zunächst, wieder einmal Anleitungen nach Rezeptvorschlägen vorzufinden, die sich schwer umsetzen lassen. Im Gegensatz dazu regen die Autoren eine strukturierte Selbstbeobachtung und Selbstreflexion an, um einen persönlichen Patientenratgeber zu entwerfen.

Der Wert des *Tagebuchs meiner Depression* liegt meiner Meinung nach darin, dass von Depressionen betroffene Personen nach dem derzeitigen wissenschaftlichen Kenntnisstand sicher gehen können, das richtige im Umgang mit ihrem Leidenszustand zu tun. Ein weiteres Wesen dieses Tagebuchs liegt darin, nachzulesen, was schon einmal gut getan hat und hilfreich war. Eine Möglichkeit, die gerade in Phasen von stärkerer Verunsicherung und Hilflosigkeit ergriffen werden kann.

*Tagebuch meiner Depression. Aktiv mit der Krankheit umgehen* ist eine gelungene Umsetzung des Selbstwirksamkeitsprinzips und kann zur Langzeitwirkung beitragen in einer Zeit, in der nach schnellen, oft nicht haltbaren Problemlösungen gesucht wird.

Die Aufbereitung des Tagebuchs ist praktikabel und vor allem einfach und verständlich gestaltet. Das Tagebuch kann besonders einem chronisch kranken Leserkreis empfohlen werden.

