

Depression

Therapie mit Hunden

Vortrag

Bündnis gegen Depression Nürnberger
Land e.V.
Sozialforum am 27.03.2025

Michael Roth, Dipl.-Psych.
Psychol. Psychotherapeut
Lehrtherapeut, Supervisor

Praxisadresse:

Gugelhammerweg 8
90537 Feucht
09128-7033707

Email: roth@pt-feucht.de

Mobil: 0152 54067576

- ▶ Wer? Michael Roth, Missy und Gamur

- ▶ Was?

 - ▶ Depression: Kennzeichen,

 - ▶ Therapie

 - ▶ Therapie mit Hund

- ▶ Fragen

Wer sind wir?



Michael Roth, Psychologischer
Psychotherapeut

Schwerpunkt:
Traumafolgestörungen,
Persönlichkeitsstörungen und
Autismus.

Lehrtherapeut, Supervisor

Leiter Fortbildungsinstitut
IPTT-Feucht, u.a. Ausbildung
für Therapie-Begleithunde

Leiter der Praxis für Psycho-
und Traumatherapie in Feucht

Wer sind wir



Gamur (Hebräisch גָּמוּרָה: komplett, vollendet)

Canaan-Dog, 13 Jahre – in Rente.
Ausgebildet für den Umgang mit depressiven Patient:inn:en



Missy (Englisch: vermisst).

Mischling mit größtem Anteil deutscher Schäferhund 😊

Ausgebildet für den Umgang und die Arbeit mit (k)PTBS-Patient:inn:en

Depressive Störungen

- ▶ Major Depression
(Einzelne Episode)
- ▶ Major Depression
(Rezidivierend)
- ▶ Dysthyme Störung

Bipolare Störungen

- ▶ Bipolare Störung I
- ▶ Bipolare Störung II
- ▶ Zykllothyme Störung

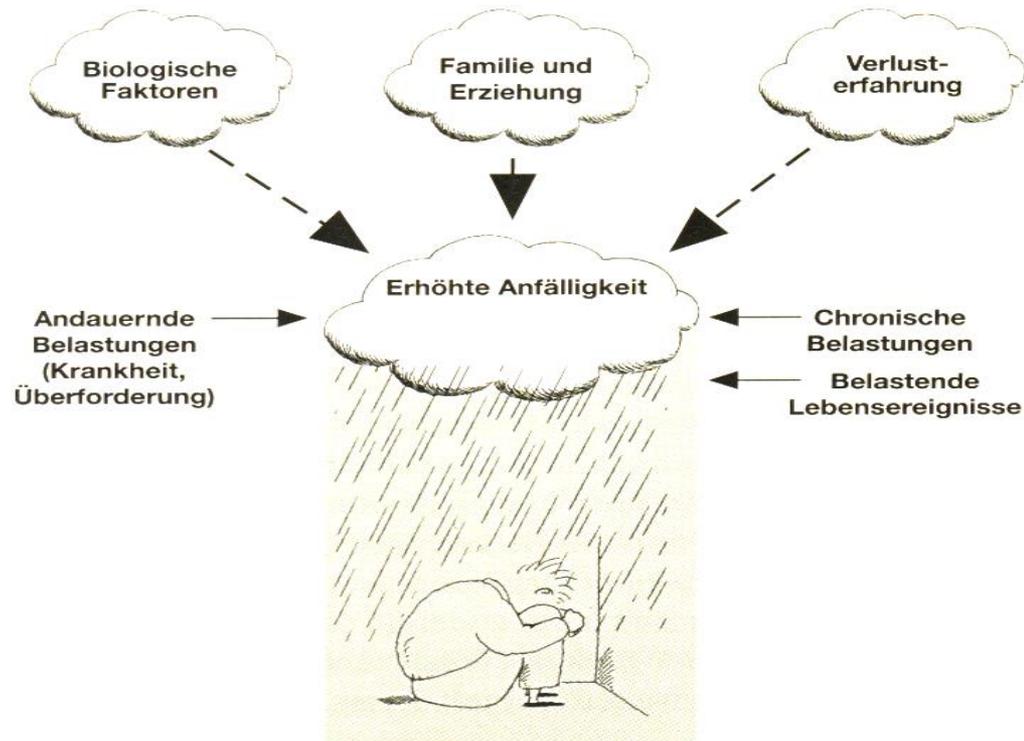
3 Leitsymptome:

- Niedergeschlagenheit
- Interessensverlust
- Antriebsarmut

- 1. Somatisch:** Schlafstörungen, Appetitverlust, multiple psychosomatische Schmerzen.
- 2. Motorisch:** Agitation, Verlangsamung, Hemmungen, Inaktivität.
- 3. Emotional:** niedergeschlagen, Angst, Verzweiflung, Leere.
- 4. Motivational:** Interessenverlust, Antriebslosigkeit, Entschlussunfähigkeit, Selbstmordgedanken.
- 5. Kognitiv:** Gedächtnis-, Konzentrationsschwäche, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Pessimismus, Sorgen.
- 6. Interaktiv:** sozialer Rückzug, Meidung, Einengung.

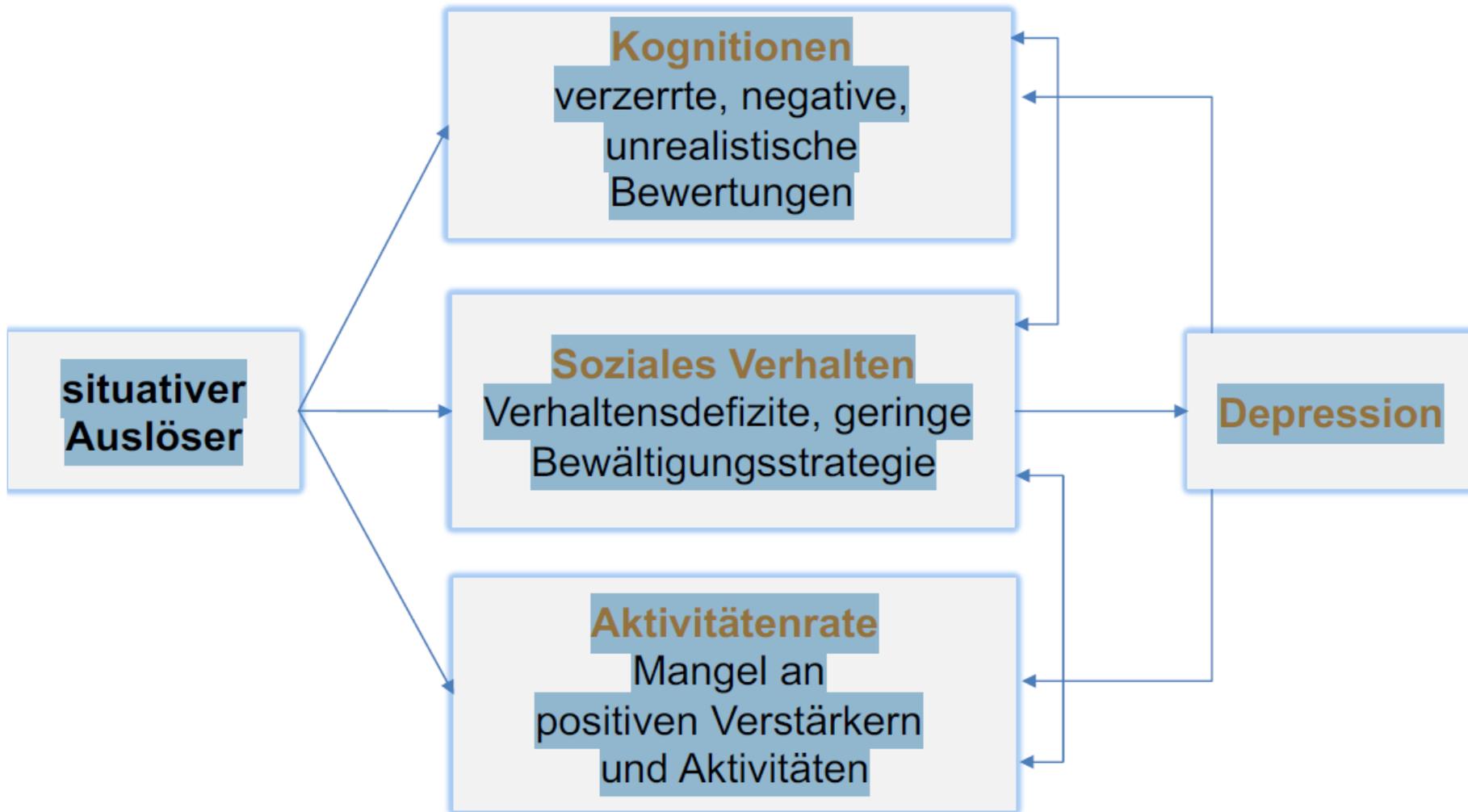
Depression hat viele Gründe:

Wie kommt es zu einer Depression?



Ausbruch der Depression

- 1. Verlust** einer zentralen Verstärkerquelle (Veränderungen wie Tod eines Angehörigen, Trennung, Umzug, Auszug der Kinder, Beruf...).
- 2. Verlust** von Zukunft/Perspektive (Hoffnungen/ Erwartungen erfüllen sich nicht, z.B. in Beruf, Ehe, Kinderwunsch, Ideale...).
- 3. Verlust** der Vorteile von Abhängigkeit („alles hat zwei Seiten“, Zuwachs an Verantwortung, z.B. Heirat, Kindesgeburt, beruflicher Aufstieg...).
- 4. Anhaltender Mangel** an Befriedigung zentraler Bedürfnisse (Liebe, soziale Kontakte, Bestätigung...).
- 5. Chronische Belastungen** (chronische Konflikte, Hilflosigkeit der Lösung, z.B. Ehe, Arbeit, Eltern...).
- 6. Gelernte Hilflosigkeit** (frühere Erfahrungen werden unbewusst ohne Prüfung auf die aktuelle Situation angewandt).



1. Psychotherapie – i.d.R. Kognitive Verhaltenstherapie
 - ▶ leichte und mittelgradige depressive Episoden
2. Psychopharmako-Therapie
 - ▶ mittelgradige und v.a. schwere depressive Episoden
3. Kombinationsbehandlung
4. Weitere Therapie-Optionen bei chronischen und therapierefraktären Depressionen

ist ein problemzentrierter, strukturierter, psychologischer Behandlungsansatz, der bezogen auf Depressionen 5 Schwerpunkte verfolgt:

- 1) Überwindung der Inaktivität bzw. einseitig belastenden Aktivität
- 2) Verbesserung des Sozial- und Interaktionsverhaltens sowie der sozialen Kontaktstruktur
- 3) Erkennen, Überprüfen & Korrigieren dysfunktionaler Einstellungen und Überzeugungen
- 4) Aufbau eines Bewältigungsrepertoires für zukünftige Krisen
- 5) Hilfen bei der Lösung realer Schwierigkeiten



- Therapeutische Intervention mit einem Tier
 - zielgerichtet – Verbesserung physischer, kognitiver, sozio-emotiver und verhaltensbezogener Funktionen
 - Strukturiert – geplant und Regeln folgend, voneinander abhängig
 - innerhalb des therapeutischen Settings angewendet, d.h. angeleitet oder durchgeführt
 - Effektivität messbar, dokumentierbar
 - professionelle Fachkraft: Kenntnis und Regulation von Verhalten, Bedürfnissen, Gesundheit, Stress der beteiligten Tiere – sowie die Indikatoren hierfür

1. Hundegestützte Therapie:

Zielgerichtete, geplante und strukturierte therapeutische Intervention mit einem Hund im Rahmen einer (Psycho-)Therapie

2. Therapiebegleithund:

„...ein mit seinem Halter für die therapeutische Arbeit ausgebildeter und geprüfter Hund, der durch gezielten Einsatz positive Auswirkungen auf das Erleben und Verhalten von Menschen erzielen soll.“

Biophilie-Konzept

Affinität des Menschen zu Natur, Leben, Tieren.

- ▶ mehr als „reine Liebe zur Natur“
- ▶ Wunsch nach Nähe, nach Dominanz, nach (Be-)Nutzen

➡ jegliche Art der Bezugnahme!

Was wirkt? Soziale und kognitive Konvergenz



Grundannahme: Tiere und Menschen können soziale Beziehungen aufbauen, da sie stammesgeschichtlich zwischenartlich gleiche bio-physiologische Systeme haben, die das Sozialverhalten steuern.

Grundemotionen: Appetenz, Aggression, Furcht/Angst, Lust, Fürsorge, Liebe/Bindung, (soziale) Panik, Spiel

- Oxytocin-System: Verhaltenssysteme von Attachment und Fürsorge
- Stresssysteme
- Spiegelneurone (prämotorischer Cortex)
- Exekutive Funktionen: Impulskontrolle, Wahrnehmung,
Aufmerksamkeit: Arbeitsgedächtnis, kognitiver Flexibilität (= Steuerung des eigenen Verhaltens)

Oxytocin = Hormon und Neurotransmitter,
„Bindungshormon“

Körperkontakt hat zentrale Bedeutung

Aktivierung des Bindungs- und Fürsorge-Systems

Du-Evidenz ist die Fähigkeit, ein anderes Lebewesen als Individuum, als „Du“ wahrzunehmen!

- ▶ Unverwechselbarkeit des Gegenübers (Namen!)
- ▶ Erkennen von Wesensmerkmalen (Interesse, Freundlichkeit)
- ▶ Erkennen gemeinsamer Gefühlsregungen – Wut, Freude, Angst, Trauer

➡ sozio-emotionale Ebene – Empathie, Mitgefühl

- Sie helfen bei der Entwicklung von Selbstbewusstsein und stärken das Selbstvertrauen
 - Hund an der Leine führen
 - Hund ins Sitz und ins Platz bringen
 - Über Körpersprache den Hund ins Sitz und Platz bringen (ohne Worte)
 - Abrufen üben
- Hunde vermitteln soziale Kompetenzen und verbessern Bindungsqualitäten von Menschen.
 - Oxytocin-System – Streicheln
 - Dinge einfordern
 - Richtung vorgeben
 - Grenzen einfordern und beachten

- Steigern kognitive, koordinative und konditionelle Fähigkeiten.
 - ▶ Wie lernen Hunde – wie/was lernen wir?
 - ▶ Aktivitäten-Aufbau
 - ▶ Beobachten Lernen – vor Interpretieren und Bewerten
- Tragen zur Entspannung bei
 - ▶ Spiegeln
 - ▶ Hund entspannen

- Schenken Vertrauen und Zuverlässigkeit.
 - ▀ Vertrauen erkennen lernen
 - ▀ Woran bemerke ich Zuverlässigkeit – mit welchen Enttäuschungen kann ich umgehen?
- Gefühle von Angst oder Einsamkeit werden durch einen Hund gemildert.
- Hunde sorgen insgesamt für ein besseres Lebensgefühl.
- Stärken das Herz-Kreislaufsystem, indem sie Routinen sowie regelmäßige Bewegung ins Leben bringen.
- Sie stärken die Beziehungen zu anderen Menschen.

Vielen Dank!