

## **Train-the-Trainer-Seminar**

### **Dozentenschulung für Fortbildungen von verschiedenen Berufsgruppen zu den Themen Depression und Suizidalität**

**Termin: 07. April 2005    Veranstaltungsort: Berlin, Charité**

Ein Kernbestandteil des „Bündnisses gegen Depression“ liegt in der Fortbildung unterschiedlicher Multiplikatorengruppen zum Thema „Depression und Suizidalität“. Während des 2jährigen Pilotprojekts in Nürnberg wurden über 100 Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte, Psychologen, Mitarbeiter von Beratungsstellen, Lehrer, Pfarrer, Altenpflegekräfte, Telefonseelsorge, Polizeibeamte, Justizvollzugsbeamte, Apotheker und Heilpraktiker durchgeführt. Die Fortbildungen waren jeweils auf die Situation der verschiedenen Zielgruppen zugeschnitten. Ziele der Fortbildungen lagen insbesondere in einer Sensibilisierung zur Thematik „Depression“. Teilnehmer sollten in die Lage versetzt werden, Depression leichter zu erkennen und geeignete Unterstützungsangebote leisten zu können. Bei Fortbildungen für Ärzte und Therapeuten standen zudem Optimierung von Diagnose und Therapie im Vordergrund der Schulungen.

**Die im Rahmen des Nürnberger Modells entwickelten Fortbildungskonzepte und die dort erworbenen Erfahrungen sollen im Rahmen von Train-the-Trainer-Seminaren an interessierte Ärzte und Psychologen weitergegeben werden, die später weitere Multiplikatoren aus dem „nicht-therapeutischen Bereich“ (Pfarrer, Lehrer, Altenpflegekräfte etc.) schulen sollen.**

Bei den Interessenten für Train-the-Trainer-Seminare wird davon ausgegangen, dass die Teilnehmer fundierte theoretische Kenntnisse zu Depression und Suizidalität besitzen und diagnostische sowie therapeutische Kompetenzen mitbringen. Insofern wenden wir uns in erster Linie an praktizierende Psychiater und Psychotherapeuten.

Inhalt des Train-the-Trainer-Workshops:

- Vermittlung eines didaktischen Konzepts
- Charakterisierung und Adaption an die unterschiedlichen Zielgruppen
- Vorstellung der Schulungsmaterialien (Vorstellung des Fortbildungsleitfadens für die verschiedenen Berufsgruppen, Foliensatz zur Thematik, Videos, Broschüren)
- Demonstration der Fortbildungsinhalte
- Übungen zur Präsentation der Thematik unter didaktischen und rhetorischen Gesichtspunkten

Im Rahmen des Train-the-Trainer-Workshops werden neben der theoretischen Vermittlung der entwickelten Konzepte insbesondere Übungen im Plenum und in der Kleingruppe zur Anwendung und Vertiefung der Thematik stattfinden.

Die Seminare sind ganztägig. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

## Ablaufplan:

### 09.00 Uhr Vorstellungsrunde & Tagesübersicht

- Vorstellung der Referenten & Bündnis
- Vorstellungsrunde Seminarteilnehmer (Erfahrung als Referent? Thematik? Zielgruppen?)
- Tagesablauf / Seminarinhalte

### 09.15 Uhr 5minütiger Austausch in Kleingruppen (3er Gruppen)

- Diskussionsgrundlage: Erfahrungswerte bezüglich Fortbildungen.

Was macht eine gute Fortbildung, einen guten Dozenten aus?

### 09.20 Uhr Plenum und Vorstellung der unterschiedlichen Zielgruppen

- Sammlung: Kriterien der Didaktik, Rhetorik, Struktur, etc. werden aufgelistet
- Vertiefung:  
Unterschiedliche Zielgruppen = unterschiedliches Publikum mit spezifischen Erwartungen, Voraussetzungen, Schwerpunkten

➔ sich in verschiedene Zielgruppen eindenken

Kurze Vorstellung der „Hinweise“ für die unterschiedlichen Zielgruppen: BeraterInnen, PfarrerInnen, (Alten)pflegerInnen, ApothekerInnen, LehrerInnen, HeilpraktikerInnen, Polizei etc.

Gemeinsames Erarbeiten der Charakteristika einer Berufsgruppe entsprechend der folgenden Gliederung:

- Ausgangssituation
- wahrgenommene Defizite
- Fortbildungsziele
- praktische Hinweise.

### 09.40 Uhr Vorstellung der allg. Fortbildungsmaterialien und des Leitfadens

Das Prinzip: „Wir liefern fertiges Material. Es steht Ihnen frei, dieses direkt zu übernehmen oder entsprechend Ihrer Wünsche zu modifizieren.“

Methodenvielfalt:

- **Vortrag**, d.h. die Art und Weise, wie Wissen vermittelt werden kann,
- **Dialog**, d.h. Interaktion mit den Teilnehmern,
- **Übungen**, d.h. aktivierende Elemente.
- **Materialien** in Form von Hand-Outs, Flyern und Literaturhinweisen etc.

Zur Umsetzung der ersten drei Aspekte kann der Seminarleitfaden im Kartenformat als unterstützendes „Gerüst“ dienen. Der **Fortbildungsleitfaden** ist in verschiedene Kapitel unterteilt und kann im Bedarfsfall wie ein Baukasten ergänzt oder reduziert werden. Zusätzlich zu den Referenten-Karten bietet eine ebenfalls individuell modifizierbare **Power-Point-Präsentation** visuelle Verdeutlichung. Die zukünftigen Referenten erhalten **Hintergrundinformationen** zu den einzelnen Abbildungen und den Übungen.

Die Folien werden als **Hand-Outs an die Multiplikatoren** weitergegeben.

Die Materialien bieten Infos zur Depression für Betroffene und Angehörige (Ratgeber, Videos, Flyer, CD-ROM).

Eine regionale Telefonliste mit wichtigen (Notfall)Nummern wird von den einzelnen Regionen selbst erstellt.

### **09.50 Uhr Beginn der „Modellfortbildung“**

Seminar „Depression“ mit Folien und Karten, interaktiven Elementen und Medien wird von uns gehalten:

„Prinzip Käppi“ zur Trennung von Fortbildung und Metaebene. Häufiger Wechsel zwischen den Ebenen, um Rückfragen und offene Diskussion zu ermöglichen.

- Einbindung der Fortbildung in das Vier-Ebenen-Konzept des „Nürnberger Bündnisses“
- **Übung:** Seminarbeginn gestalten
- **Impulsvortrag und Diskussion: Einführung zur Thematik** „Depression“, WHO-Studie, Epidemiologie, Relevanz schaffen
- „Wo begegnet Ihnen Depression bei Ihrer Tätigkeit?“
- Diskussion

### **10.25 Uhr Pause**

### **10.40 Uhr Vorstellung der Folien zum Seminar „Depression“ (defizitäre Versorgung, Symptomatik, Diagnose und Genese)**

- **Mögliche Ursachen für Versorgungs-Defizite, Vorurteile, Ängste**

- **Video-Ausschnitt aus Kasuistik bzw. Rollenspiel**, Sammeln von Symptomen im Plenum, Diagnosekriterien nach ICD 10, Arten und Verlauf, Genese,
- **Impulsvortrag und Diskussion: Depression in der hausärztlichen Praxis**; die Rolle körperlicher Symptome; Differentialdiagnose
- **Fallbeispiel**: Abgrenzung zur Trauer/Befindlichkeitsstörung
- **Verlauf** einer Depression
- **Ursachenmodelle** zur Entstehung einer depressiven Erkrankung

### 11.45 Uhr Zusammenfassung Teil 1 und Diskussion

### 12.00 Uhr-13.00 Uhr Mittagspause

### 13.00 Uhr Vorstellung der Folien zum Seminar „Depression“: Therapie

### Erarbeiten der verschiedenen Therapiemethoden im Plenum

- Welche Therapieformen kennen Sie?
- Pharmakotherapie
- Psychotherapie
- Diagnose
- Material für Seminarteilnehmer erwähnen

### 14.00 Uhr Demonstration: Ansprechen Depression

Kurze Demo mit Seminarteilnehmer(in): Gespräch zwischen Berater / Seelsorger o.ä. und Hilfesuchendem.

- „Herantasten“ an das Thema „Depression“, „psychische Erkrankung“ etc. .
- Aufrechterhaltung der Beziehung zum Betroffenen auch beim / nach dem Ansprechen der heiklen Thematik „Depression“.
- Verdeutlichen: Betroffener wird nicht weggeschickt, zusätzliche Hilfe muss jedoch hinzugezogen werden.
- Adressen und Empfehlungen an die Hand geben, weiteren Gesprächstermin vorschlagen.

Auswertung im Plenum:

Wie ging es dem Seminarteilnehmer / Berater im Gespräch? Welche Momente waren heikel, welche „Hürden“ gab es?

Wie haben die Beobachter (die übrigen Seminarteilnehmer) den Gesprächsverlauf erlebt?

Wie hat der „Betroffene“ / Hilfesuchende die Beziehung zum Berater empfunden?

### **14.20 Uhr    Üben und Erleben des Rollenspiels in Kleingruppen**

Zwanzig Minuten Üben in 3er-Gruppen – es gilt, das „Instrument Rollenspiel“ kennen zu lernen und seinen Nutzen für das eigene Seminar zu erkennen.

Ein Beratungsgespräch soll in den Rollen „Berater“, „Betroffener“ und „Beobachter“ durchgespielt werden.

### **14.40 Uhr    Feedback im Plenum zur Gruppenarbeit „Rollenspiel“**

Knappe Auswertung (vgl. Demonstration)

### **Pause**

### **15.00 Uhr    Depression und Suizidalität**

#### **Folien Suizidalität: Daten und Fakten**

- Statistische Daten zur Suizidalität
- Risikogruppen

### **15.15 Uhr    Persönlicher / beruflicher Bezug zum Thema Suizidalität**

10minütiger Austausch zu zweit über die eigenen Erfahrungen (beruflich wie privat) mit dem Thema „Suizidalität“.

#### **Austausch: Was passiert mit Ihnen, wenn Sie über dieses Thema sprechen?**

An dieser einfachen Übung lässt sich besonders gut zeigen, wie schnell wir persönlich durch das Thema tangiert sind und wie unangenehm den meisten das Thema ist. Dieses eigene aversive Erleben spielt deshalb eine große Rolle, weil es – sofern es unbewusst bleibt – zu vielen Fehlern verleitet.

### **15.25 Uhr    Akute Suizidgefahr**

Die verschiedenen Stadien von Suizidalität.

Wie kann ich die akute Gefährdung abklären? -> Kernfragen

### **15.40 Uhr    Demonstration „Exploration von Suizidalität“**

Im Vorfeld wird die „Story“ erzählt, die entstehenden Gefühle werden antizipiert etc. Einladung, nicht beim Staunen über die schauspielerische Leistung zu bleiben, sondern für eigene Gefühle (z.B. Abwehr) offen zu sein. Mit Absicht werden ungünstige therapeutische Verhaltensweisen eingebaut (Suizidalität nicht aktiv ansprechen, Suizidalität ausreden wollen, die schönen Seiten im Leben betonen etc.), um darauf hinzuweisen, was in den Schulungen tatsächlich passiert.

### **Durchführung des Rollenspiels im Plenum.**

#### Sinn und Zweck dieser Demonstration

Die Demonstration zur Exploration der Suizidalität wird zum einen durchgeführt, damit die Teilnehmer ein Modell erhalten, wie mit dem Thema konkret umgegangen werden kann. Dabei wird durch die Übung sehr schnell deutlich, was hilfreich und was weniger hilfreich ist. Es ist gar nicht so wichtig, dass die Demonstration besonders gut ist. Auch im Falle von weniger guten Interventionen wird sehr schnell deutlich, was statt dessen hilfreich gewesen wäre. Zum zweiten ist die Demonstration dazu geeignet, den hohen emotionalen Charakter der Situation zu zeigen. Der offene Umgang mit dem Thema „Suizidalität“ stellt auch für den Helfer/Therapeuten eine enorme psychische Belastung dar. Es ist wichtig, sich dieser Belastung bewusst zu sein und auch die persönlichen Reaktionsschemata in derartigen Situationen zu kennen.

#### Gemeinsame Auswertung:

- Eigenes Erleben während der Demonstration?
- Wie gut ist der Helfer bei Aufgabe geblieben?
- Was ist durch (un)günstiges Verhalten passiert?
- Was könnte man anders machen?
- Wie sieht idealerweise die therapeutische Beziehung aus?

#### **16.15 Uhr Seminarabschluss**

- Feedback der Teilnehmer, Erwartungen erfüllt?
- Wunsch nach weiterer Fortbildung?
- Zertifikate der Landesärztekammer

#### **16.30 Uhr Seminarende**