

Wenn Sie ein Mensch sind, der zu häufigem Grübeln neigt, wird man in der Therapie auch versuchen, Wege zu finden, dieses Grübeln zu unterbrechen. Manchmal kann es auch notwendig sein, den Partner oder andere Familienmitglieder in die Therapie mit einzubeziehen. Es besteht die Gefahr, wieder in alte Muster zu verfallen, wenn nicht auch an Problemen mit den engsten Vertrauten gearbeitet wird.

Die Psychotherapie kann Ihnen auch helfen, besser auf die Zeichen und Signale Ihres Körpers und Ihrer Umgebung zu achten. So können Sie lernen, Frühwarnzeichen einer Depression rechtzeitig zu erkennen und im besten Falle das Wiederauftreten der Erkrankung zu verhindern.

Bei bestimmten Verläufen der Depression ist eine medikamentöse Therapie unter ärztlicher Aufsicht notwendig, die von einer Psychotherapie begleitet wird. Auch ein Klinikaufenthalt kann in bestimmten Situationen hilfreich sein, z.B. um Sie in einer akuten Krise aufzufangen und eine Selbstgefährdung abzuwenden. Von dort aus kann auch eine ambulante psychotherapeutische Behandlung für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt organisiert werden, falls diese nicht vorher schon bestand.

Wie finde ich zugelassene Psychotherapeuten?

Alle Psychologischen Psychotherapeuten haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch im Rahmen der Sprechstunde vereinbaren können. In der Datenbank unseres Berufsverbandes können Sie gezielt nach Psychotherapeuten in Ihrer Nähe suchen: www.psychotherapeutenliste.de. Sie können auch Ihren Hausarzt nach Adressen von kooperierenden Psychologischen Psychotherapeuten fragen.

Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen und zu den Themen Psychotherapie und Kostenerstattung finden Sie auf www.dptv.de unter dem Stichwort **Patienten – Faltblätter und Broschüren**.

www.dptv.de

© Fotos: Fotolia



Wenn das Leben immer dunkler wird...



Depression – was ist das?

Haben Sie seit längerem das Gefühl, dass alles keinen Sinn mehr macht? Sind sie bereits seit längerer Zeit ständig betrübt? Haben Sie in letzter Zeit Ihr Interesse an Hobbies und Freunden verloren? Würden Sie am liebsten den ganzen Tag im Bett liegen bleiben? Haben Sie das Gefühl, dass Sie ständig weinen könnten?

All dies sind Zustände, die auf eine Depression hinweisen können. Eine Depression zeichnet sich vor allem durch eine gedrückte, pessimistische Stimmungslage und durch Interessenverlust aus und geht oft mit Antriebslosigkeit einher. Dies führt in vielen Fällen zu sozialem Rückzug. Trotz Energielosigkeit haben Betroffene oft Schlafstörungen. Häufig leiden sie unter Appetitverlust und verlieren ungewollt an Gewicht. Auch Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme sind oft die Folge. Viele Betroffene verlieren an Selbstvertrauen und werden von Gefühlen der Wertlosigkeit gequält. In besonders schweren Fällen kann eine Depression sogar in Selbstmordgedanken und -versuchen münden.

All diese Symptome können im Laufe des Lebens für kurze Zeit auftreten (z.B. nach schweren Schicksalsschlägen). Wenn sie jedoch nicht nur einige Tage lang, sondern über längere Zeit hinweg auftreten, und wenn Sie das Gefühl haben, sich selber nicht mehr aus dieser Krise befreien zu können, dann ist es wichtig, sich professionellen Rat zu holen. Es gibt viele verschiedene Formen der Depression. Sie kann durch eine einmalige Phase oder durch immer wiederkehrende Episoden gekennzeichnet sein. Bei einigen Betroffenen ist die Depression nicht so stark ausgeprägt, allerdings bleibt die gedrückte, pessimistische Stimmung über Jahre hinweg bestehen.

Wie kommt es dazu?

Die Depression ist die häufigste psychische Erkrankung in unserer westlichen Gesellschaft. Untersuchungen zeigen, dass jeder fünfte Deutsche einmal in seinem Leben an einer Depression leidet. Menschen jeden Alters und aller sozialer Schichten können von Depressionen betroffen sein.

Es gibt verschiedene Auslöser für diese Erkrankung. Meist ist es ein Zusammenspiel von psychischen, biologischen und sozialen Faktoren. Bei manchen Menschen kommt die Depression völlig unerwartet. Andere haben eine größere biologische und psychische Anfälligkeit, eine Depression zu entwickeln. Dies ist häufig der Fall, wenn bereits andere Familienmitglieder unter einer Depression leiden. Kommen dann schwere Belastungen wie Stress, Krankheit oder schwere Verluste hinzu, kann dies der Auslöser für eine Depression sein.

Welche Folgen können eintreten?

Eine Depression kann schwerwiegende Folgen haben. Neben verringerten sozialen Kontakten kommt es häufig zu Partnerschafts- bzw. familiären Problemen, wenn diese nicht bereits vorher bestanden. Auch das Berufsleben kann betroffen sein: häufig sinkt die Leistungsfähigkeit, und es kommt zunehmend zu Fehlzeiten bei der Arbeit.

Neben den bereits genannten Folgen können im Rahmen einer Depression weitere körperliche Probleme auftreten, z.B. Magen- und Darmbeschwerden, wiederkehrende Schmerzen (wie z.B. Kopf- oder Gliederschmerzen) sowie Herz- und Atembeschwerden.

Wo bekomme ich Hilfe?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie an einer Depression leiden, zögern Sie nicht, sich direkt an einen Psychologischen Psychotherapeuten/eine Psychologische Psychotherapeutin zu wenden. Diese/r kann Ihnen in einer Psychotherapeutischen Sprechstunde eine erste Orientierung geben, Ihre Beschwerden einschätzen und Sie zu Behandlungsmöglichkeiten und weiteren Hilfen beraten. Sollte bei Ihnen eine Psychotherapie in Frage kommen, wird der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin Sie über das weitere Vorgehen informieren. Eine Psychotherapie findet in der Regel über mindestens ein Jahr hinweg regelmäßig wöchentlich statt.

Wie wird in der Psychotherapie behandelt?

Die Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die unbehandelt großes Leid für Betroffene und ihre Angehörigen bedeutet. Sie lässt sich jedoch gut behandeln. Je nach Schweregrad der Erkrankung ist entweder eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Therapie in Kombination mit Psychotherapie die Behandlungsmethode der Wahl.

Eine ausschließlich psychotherapeutische Behandlung der Depression hat sich vor allem bei leichter bis mittelschwerer Depression bewährt.

Es gibt verschiedene Herangehensweisen bei der psychotherapeutischen Behandlung einer Depression. Zu Beginn der Therapie ist es wichtig, dass die Problematik ergründet wird und dass Sie als Betroffene/r über die Diagnose und die Erkrankung aufgeklärt werden. Je nach Ausprägung Ihrer Erkrankung ist dann einer der ersten Schritte, Sie wieder an regelmäßige Aktivitäten zu gewöhnen, denen Sie früher gerne nachgegangen sind. Dies können „Vergnügungen“ wie Sport, Spaziergänge oder Treffen mit Freunden sein, aber auch „Pflichten“, wie z.B. Haus- oder Gartenarbeit.

Ein weiterer Schritt der Behandlung ist die Bearbeitung von alten und aktuellen Konflikten. Ziel ist es hierbei, den Zusammenhang zwischen diesen Konflikten und der Depression zu erkunden. Ein wichtiger Teil der Therapie ist außerdem die Stärkung Ihres Selbstbewusstseins. Sie sollen Ihre Stärken (wieder-) entdecken und lernen, Vergangenes zu akzeptieren und sich womöglich von Schuldgefühlen zu befreien. Für viele Betroffene spielt auch Trauerverarbeitung nach Verlusten eine große Rolle in der Therapie.