Depression

Die Depression erklärt und behandelt (Therapie der Depression) von Friedhelm Sommerland in Berlin

Therapie der Depression in Berlin

Die Depression ist eine der häufigsten psychischen Erkrankungen. Was viele nicht wissen: Depressionen können heute sehr gut behandelt werden. Insbesondere bei den nicht-psychotischen Depressionen, wie zum Beispiel bei der reaktiven Depression (als Reaktion auf ein aktuell belastendes Ereignis), kommen dabei zuerst therapeutische Interventionen in Betracht. Das Wort „Therapeua“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie „hilfreiche Begleitung“. Das heißt, der Therapeut oder die Therapeutin ist der hilfreiche Begleiter des Klienten, der Hilfe sucht.

Medikamente, wie zum Beispiel Antidepressiva, sollten nur begleitend von einem Arzt verschrieben werden, da diese Medikamente den zwar stabilisieren, aber nicht das Thema, welches hinter der Ursache für die Depression steht, behandelt.

Ich arbeite in der Therapie nach dem Grundsatz, dass nicht ich als Therapeut den Klienten heile, sondern der Klient/die Klientin heilt sich selbst und ich bin lediglich ein Art Prozessbegleiter. Dabei arbeite ich mit unterschiedlichen Methoden, zum Beispiel mit der Rational-Emotiven

Verhaltenstherapie (REVT) nach Albert Ellis, mit systemischen Interventionsformen, zum Beispiel der Neuro-Linguistischen Psychotherapie, EMDR, EFT, Hypnose u.v.m. Je nach Situation entscheide ich, welche Techniken zum Einsatz kommen.

In meinem **Screencast** zum Thema Depressionen (siehe rechts) beschreibe ich die Symptome, die Ursachen und die mögliche Behandlung einer Depression. Viel Spaß dabei!

Im therapeutischen Bereich arbeite ich mit verschiedenen Interventionstechniken, die z.B. aus dem NLP und dem systemischen Coaching stammen. Handelt es sich bei der Grundproblematik um eine sehr belastende, also traumatische Erfahrung, greife ich oft auf **EMDR**, die sogenannte „Winketechnik“, zurück.

Auf meinem Youtube-Kanal erläutere ich Ihnen in einem knapp 15-minütigen Screencast diese Methode (siehe Videos) ausführlich. EMDR ist eine der wirksamsten psychotherapeutischen Interventionstechniken, die heute auch von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und entsprechend finanziert wird.

Interessieren Sie sich für ein Beratungsgespräch? Bitte klicken Sie ***hier***.