Depressionen – Ursachen & Behandlung

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 dem obigen Screencast 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/Video diese Methode ausführlich. EMDR ist einer der wirksamsten psychotherapeutischen Interventionstechniken, die heute auch von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und damit deren Behandlungskosten finanziert wird.