



Psychotherapie bei Depression

Nutzen und Notwendigkeit von Psychotherapie bei depressiven Störungen



Psychotherapie bei Depression u.a. zur Suizidprophylaxe: 3 Dinge, die mir dabei wichtig sind

- Als Psychotherapeutin Position beziehen zum Thema Suizid
- Zu einem besseren Verständnis von depressiven Menschen beitragen (mehr Mitgefühl, weniger Verurteilung)
- Betroffenen Möglichkeiten aufzuzeigen, Verantwortung zu übernehmen



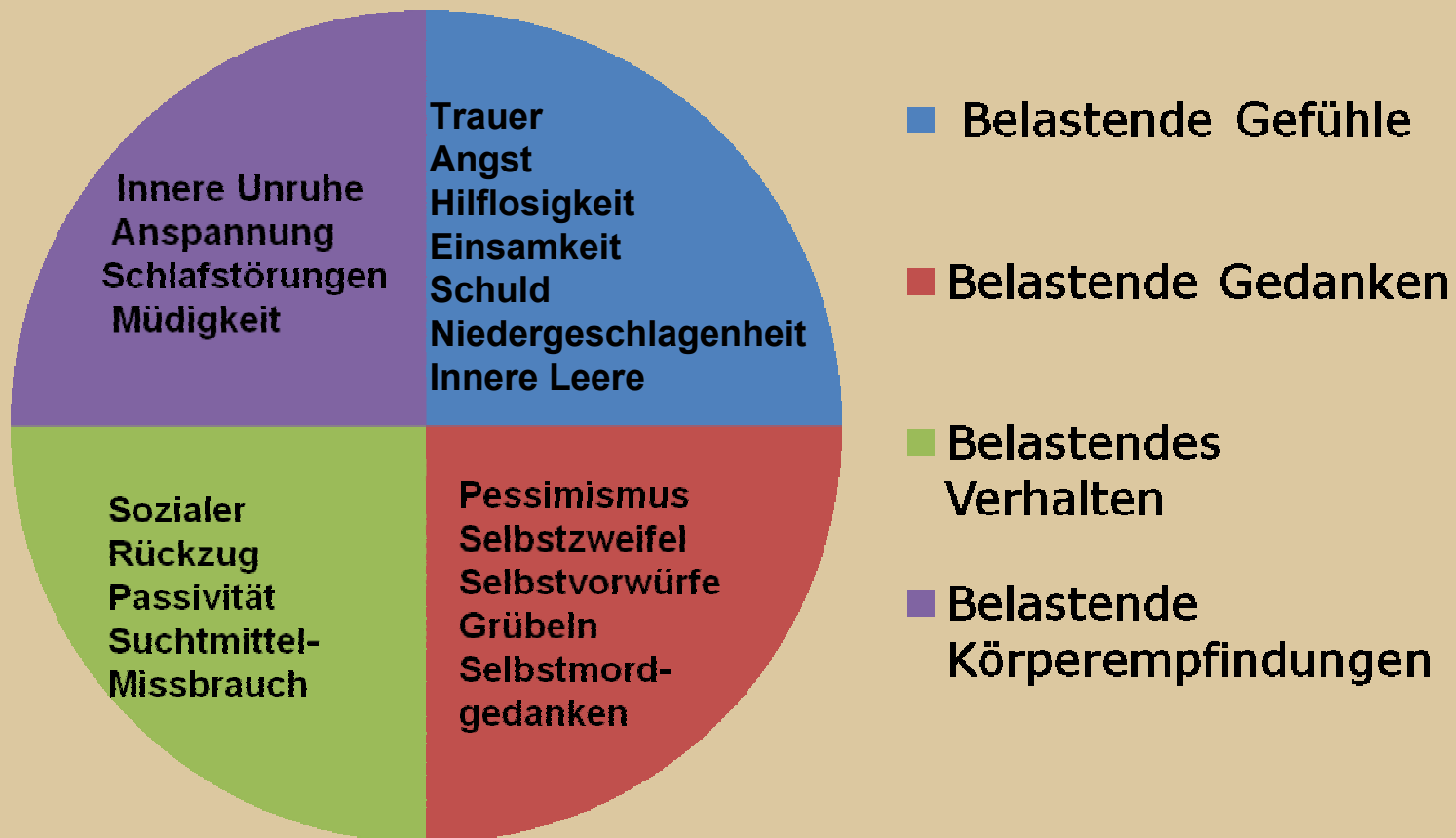
Unsere Position zum Thema Suizid:

Suizid hat mit Verzweiflung zu tun und nicht mit Erpressung

Viele Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer, die versuchen, ihr Leben zu beenden wollen niemanden erpressen. Sie sind tief verzweifelt und können das Leben nicht mehr aushalten.



« Ich kann das Leben nicht mehr aushalten »: Das innere Erleben und Verhalten depressiver Menschen





Warum geht es mir so, wie es mir geht? Was wir Klient/innen sagen

Stellen Sie sich eine Landschaft mit Wegen vor. Manche Wege wurden viel begangen und sind dadurch immer breiter geworden. Manche Wege wurden kaum benutzt. Sie sind beinahe zugewachsen und nur noch schwer begehbar.

Genau so funktioniert das menschliche Gehirn mit seinen unzähligen Nervenverbindungen. Und Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Verhaltensweisen sind nichts anderes als Nervenverbindungen, die gerade begangen werden / aktiviert sind.

Aufgrund spezifischer Lebenserfahrungen sind im Gehirn depressiver Menschen bestimmte Wege zugewuchert, während andere zu einer sechsspurigen Autobahn ausgebaut wurden.



« Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht? » Erwünschte Wege begehen

Es geht darum, die beinahe zugewachsenen erwünschten Wege (erwünschte Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Verhaltensweisen) durch Begehen auszubauen.



Was Sie tun können:
Positive Bindungserfahrungen ermöglichen

Qualität in der Psychotherapie bedeutet
Beziehung!



Was Sie tun können: Positive Gefühle stärken





Was Sie tun können: Kleine Schritte gehen, um sich besser zu fühlen



Achtsamkeit auf das innere Erleben

Was erlebe ich jetzt im Moment

- in meinem Körper?
- in meinen Gedanken?
- in meinen Gefühlen?

Achtsamkeit auf die Umgebung

Was kann ich jetzt im Moment

- sehen?
- hören?
- riechen?
- schmecken?
- auf meiner Haut fühlen?



Was Sie tun können: Das eigene Leben bewusst gestalten

Arbeit

Wo tue ich auf der Basis meiner Fähigkeiten gute Arbeit?

Beziehungen

Welche Beziehungen tun mir gut?
Wie pflege ich sie?

Ist mein Leben in Balance?

Körper

Was tue ich, um mich in meinem Körper wohl zu fühlen?

Sinn

Was empfinde ich als Sinn gebend und sinnvoll in meinem Leben?



KaSu bedankt sich für Ihre Aufmerksamkeit und
wünscht einen schönen und interessanten
weiteren Tag!

Diese Powerpointpräsentation finden Sie ab heute
abend unter www.KaSu.lu