

Unsere Behandlungskonzepte

Depressionen

Unter einer Depression (von lateinisch deprimere „niederdrücken“) versteht man die anhaltende Veränderung der Stimmungslage und den Verlust der Lebensfreude. Man verspürt eine zunehmende Kraft- oder Energielosigkeit bzw. Lustlosigkeit sein Leben zu bewältigen. Wenn diese Beschwerden bereits länger als zwei Wochen anhalten, besteht aus klinischer Sicht eine Depression. Rehabilitanden schildern jedoch häufig einen vielfach längeren Zeitraum mit Stimmungsverschlechterungen und zeitweiligen Verbesserungen, wobei die Beschwerden oft immer mehr zunehmen. Häufig fallen diese Symptome im Lebensalltag zunächst nicht auf oder werden mit Willensstärke bewältigt. Beeinträchtigend erleben Rehabilitanden dann oft erst die hinzukommenden Beschwerden wie Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, vermehrtes Grübeln und selbstabwertende sowie hoffnungslose Gedanken und Appetitstörungen. Dazu kommen oft psychosomatische Symptome wie Unruhe, Herzrasen und Magen-Darm-Beschwerden. Manchmal werden selbst diese Zeichen noch nicht als Symptome einer Depression wahrgenommen. Die Veränderungen führen oft zu einem vermehrten Rückzug, zur Aufgabe von bisher sinnhaft erlebten Beschäftigungen, dem Vernachlässigen von Freundschaften und auch zur Aufgabe einer vielleicht langjährigen erfolgreichen beruflichen Tätigkeit.

Häufigkeit

Die Wahrscheinlichkeit im Verlauf seines Lebens an einer Depression zu erkranken ist sehr hoch. Nach vorliegenden Studien liegt die Wahrscheinlichkeit in Industriegesellschaften bei etwa 15-20 %. Frauen sind dabei doppelt so häufig betroffen als Männer. Depressionen gehen häufig auch mit weiteren Erkrankungen einher. Problematisch sind hier vor allem Suchterkrankungen und Angsterkrankungen. Eine Depression ist eine ernst zu nehmende Krankheit, bei der auch eine erhöhte Suizidgefahr besteht. In Deutschland gelten Depressionen als die dritthäufigste Form psychischer Erkrankungen. Am häufigsten treten Depressionen zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr auf. Allerdings sind auch schon bei Kindern und Jugendlichen depressive Störungen zu finden. Ein zweiter Gipfel der Ersterkrankungen findet sich bei Personen über 60 Jahre (sog. „late-onset Depression“).

Das therapeutische Angebot der Klinik Alpenblick

Auf der Grundlage jahrelanger Erfahrungen in der Behandlung von Depressionen haben wir an den Waldburg-Zeil Kliniken ein umfangreiches Behandlungskonzept entwickelt. Die Behandlung stützt sich auf psychodynamische – und verhaltenstherapeutische Ansätze, orientiert sich an Erkenntnissen aus der Emotionsforschung und beinhaltet auch erfahrungsorientierte und erlebnisorientierte Therapien. Es wird ein individuelles Therapieprogramm zusammengestellt mit dem Ziel problematische Erlebens- und Verhaltensmuster, die zu depressiven Stimmungen führen, bewusst zu machen und zu verändern. Ziel ist somit ein verbessertes Verständnis und einen verbesserten Umgang mit depressionsauslösenden inneren Konflikte und damit zusammenhängenden Erfahrungen. Zudem wird durch gezielte Beratungen auch die Umsetzung der Veränderungsansätze im jeweiligen Lebenskontext vorbereitet und unterstützt.

Das individuell zusammengestellte Behandlungsangebot basiert somit auf:

- Gruppenpsychotherapie
- Einzelpsychotherapie
- Schulungen und Edukation zum Thema Depressionen
- Genussfördernde und Erlebnisorientierte Angebote in der Gruppe
- Bewegungsorientierte Angebote in der Gruppe
- Gestaltungstherapie
- Musiktherapie
- Tanztherapie
- Entspannungstherapie
- Sozialberatung
- physikalische Therapie
- medikamentöse Therapie