

# Rehabilitandenseminar

—

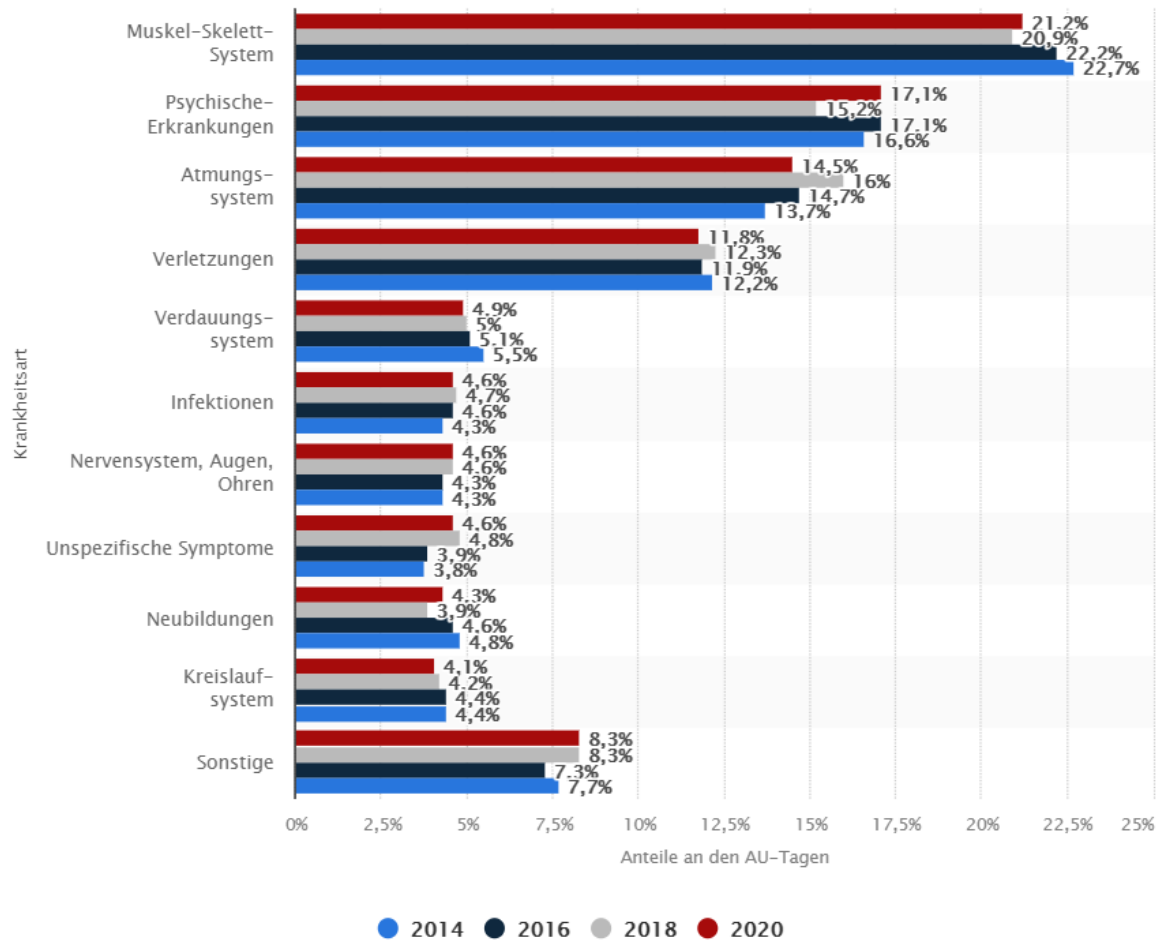
## Wie heilen Depressionen?

# Depression

- ...WHO: 2020 die weltweit häufigste Einzeldiagnose
- ...und Trauer
- ...und Schmerz
- ...und Angst
- ...häufigste Traumafolgestörung
- ...und (Epi)genetik
- ...Vorbeugung und Heilung

# Depression

...Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland in den Jahren 2014 bis 2020



# Depression

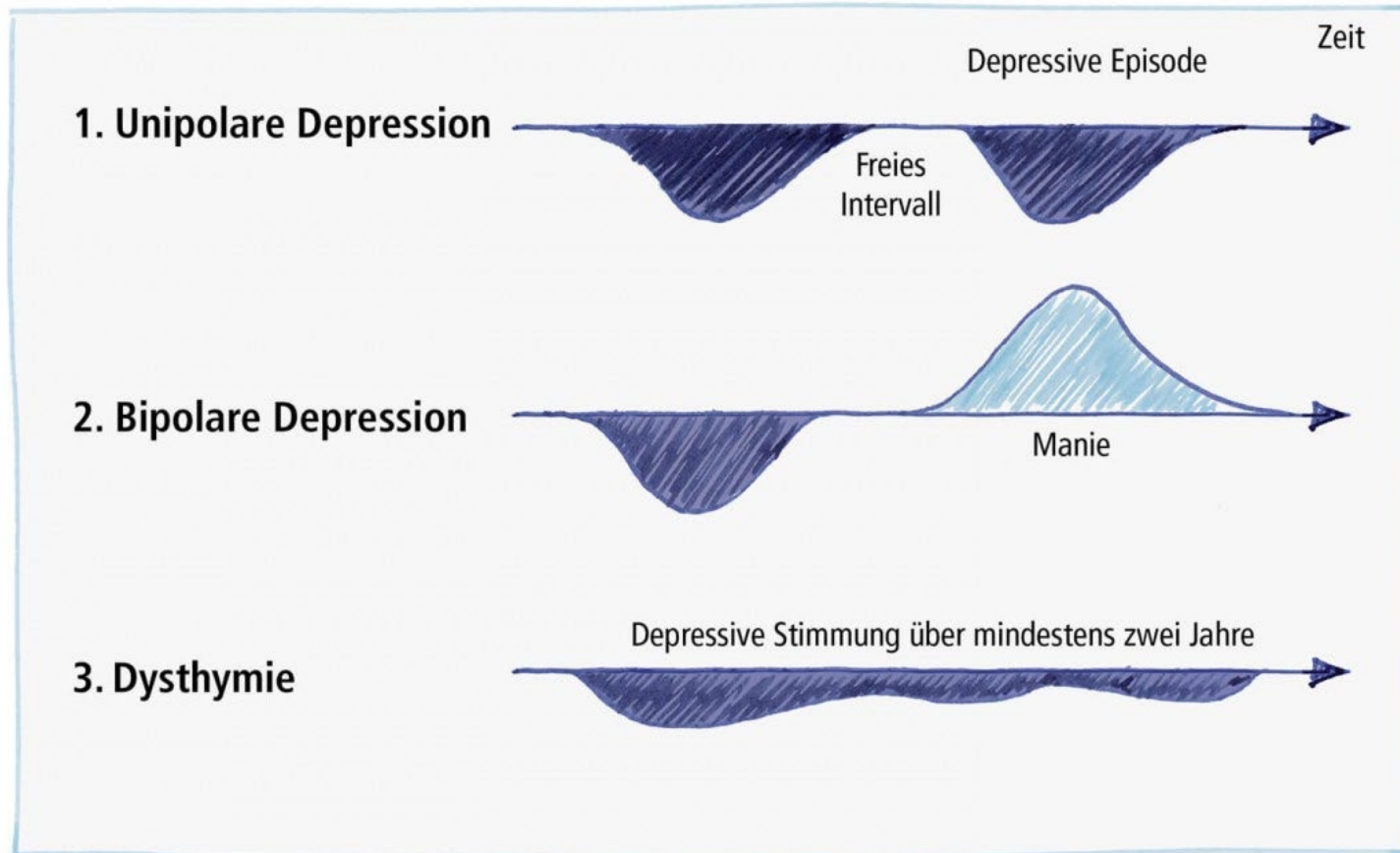
## ...Kategorien

- leicht, mittelschwer, schwer
- einzelne Episode,
- wiederkehrend,
- chronifiziert,
- mit psychotischen Symptomen
- reaktiv-endogen
- typisch, atypisch,
- larviert

Komplikation: Suizid(alität)

# Depression

## ...Verlaufsformen



# Depression

...in der Lebensspanne

- Wochenbett
- in Schwellensituationen
- entlang dem sozialen Gefälle
- bei schweren Erkrankungen
- im Alter
- Trennung/Verluste,
- Arbeitslosigkeit
- Erkrankung

# Depression

## ...und Trauer

- Trauer...ist normal und gesund
- Verlust
- Verletzung
- Erkrankung
- Verlassen

Unterschied: Selbstwertstörung

# Depression

## ...und Schmerz

- Immobilisation bei akutem Schmerz - ein Schutzreflex
- chronischer Schmerz erzeugt Depression, die ihrerseits den Schmerz verstärkt.



# Depression

## ...und Angst

- je länger, intensiver und häufiger Angst gelitten, erzeugt und behalten wird, um so eher wird Mensch depressiv...
- erlernte Hilflosigkeit

# Depression

...die häufigste Traumafolgestörung

Gewalterfahrungen in Schwangerschaft, früher Kindheit und Jugend erhöhen das Auftreten sämtlicher körperlicher und seelischer Erkrankungen, verkürzen das Leben.

# Depression

## ...und (Epi-)Genetik

- Multifaktoriell
- keine einzelnes Gen
- traumatische Erfahrungen  
in sensiblen  
Lebensabschnitten  
schädigen die Fähigkeit  
Stress zu regulieren:  
Emotionsregulation und  
Impulskontrolle

# Depression

...Abwärtsspirale

# Depression

...auf Schwäbisch

„Fruscht ischt Luschtverlust.“

# Depression

## ...vorbeugen

- Gute Bindungserfahrungen
- Resilienz
- Stärkung des Selbstwerts
- Wehrhaftigkeit
- Ächtung von Gewalt in Familien, Partnerschaften und Institutionen
- Mentale und körperliche Aktivität

# Depression

...behandeln und heilen

- Stabilisierung:  
depressives Verhalten  
erkennen und stoppen.
- Ressourcenorganisation:  
Wachstum von Gesundem  
systematisch fördern:  
Bewegungsfreude,  
Gestaltungslust,  
Gemeinschaftserleben

# Depression

## ...und Medikamente

- (mittel)schwere Episode
  - Trizyklika
  - SSRI
- Andere schwere Episode mit psychotischen Symptomen  
Neuroleptika



# Depression

## ...und Psychotherapie

- Musterunterbrechung
- nachhaltige Wirkung
- Passung Therapeutin Klientin
- Stabilisierung
- Ressourcenorganisation
- Exposition
- Neuorientierung

**Rehabilitandenseminar**  
—  
**Wie heilen Depressionen?**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**