

Lösungen finden

Intensive Einzeltherapie, um Widerstände zu meistern

Neben der genauen Analyse depressiver Verhaltensweisen und ursprünglicher Ressourcen entwickeln wir gemeinsam mit unseren Patient:innen individuelle Tagespläne mit festen Aktivitäten. Gemeinsam hinterfragen wir negative Denkmuster und das eigene Leistungsverständnis und erarbeiten Alternativen. Wir stärken die sozialen Kompetenzen und unterstützen den Aufbau eines leistungsunabhängigen Selbstwertgefühls.

Um Widerstände zu überwinden und das Selbstwirksamkeitserleben zu fördern, begleiten wir unsere Patient:innen dabei intensiv mit durchschnittlich acht Einzelpsychotherapie-sitzungen à 50 Minuten pro Woche. Ergänzende, individuell abgestimmte Gruppentherapien können eine weitere Stütze sein.

Engmaschige ärztliche Behandlung

Während der Behandlung werden unsere Patient:innen fachärztlich betreut. Vor allem bei schweren Depressionen hat sich eine Kombinationstherapie mit Antidepressiva am wirksamsten erwiesen. Eine solche medikamentöse Einstellung erfolgt bei uns in enger Abstimmung mit den Patient:innen. Die Wirkung der Medikamente, z. B. auf Schlaf und Antrieb, kann entlasten und den psychotherapeutischen Prozess unterstützen.

Stabilisierung – über den Klinikaufenthalt hinaus

Um den Übergang in den Alltag zu erleichtern und Behandlungserfolge zu stabilisieren, stehen wir unseren Patient:innen nach dem Klinikaufenthalt mit Nachbetreuungsterminen zur Seite. Sollte es eine weitere ambulante Behandlung geben, findet eine Übergabe statt.

Individueller Veränderungsprozess – optimal begleitet

Unser Ziel ist es, jeden Menschen in seinem persönlichen Veränderungsprozess optimal psychotherapeutisch und psychiatrisch zu begleiten. Einzelne Therapieschritte werden gemeinsam besprochen und individuell abgestimmt. Die Behandlung erfolgt durch ein multiprofessionelles Team sowie in enger Kooperation mit niedergelassenen Behandler:innen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse erweitern regelmäßig unser Therapiekonzept.

Intensive Psychotherapie – unser Angebot

- Kognitiv-verhaltenstherapeutisch basiertes Behandlungskonzept
- Schematherapeutische und klärungsorientierte Methoden
- Durchschnittlich acht Einzelpsychotherapie-Einheiten à 50 min pro Woche
- Ergänzende Gruppentherapien, individuell abgestimmt
- Bei Bedarf individualisierte Psychopharmakotherapie
- Aufnahme von Erwachsenen und Jugendlichen ab 14 Jahren
- Kostenübernahmen durch private Versicherungen, Beihilfen, Berufsgenossenschaften sowie gesetzliche Versicherungen auf der Basis von Einzelfallentscheidungen
- Einbettzimmer
- Mitten in Münster – Mitten im Leben



Kontakt

Christoph Dornier Klinik für Psychotherapie
Tibusstraße 7 – 11, 48143 Münster (NRW)
Tel. +49 251 4810-0
Fax +49 251 4810-144
info@christoph-dornier-klinik.de
www.christoph-dornier-klinik.de



- **Psychologisches Infotelefon:**
jeden Mittwoch 17 – 20 Uhr unter
Tel. +49 251 4810-148



DEPRESSION

Behlungsschwerpunkt
depressive Erkrankungen
inklusive Arbeitsstress
bedingter Depression



Symptome erkennen

Einzelne Schicksalsschläge, wiederholte oder länger anhaltende Belastungen, zum Beispiel durch Arbeitsstress – vieles kann Menschen an die Grenzen ihrer Kraft bringen. Manche verlieren Hoffnung und Antrieb. Andere legen an Tempo noch weiter zu – gefangen in einem Hamsterrad, aus dem sie keinen Ausweg sehen.

- Erleben Sie sich ständig angespannt und schnell gereizt?
- Fühlen Sie sich bei der Arbeit rastlos und getrieben?
- Machen Ihnen Hobbys keine Freude mehr?
- Fühlen Sie sich seit mehr als zwei Wochen niedergeschlagen, bedrückt oder hoffnungslos?
- Fehlt Ihnen die Kraft, etwas mit Freunden oder Familie zu unternehmen?
- Grübeln Sie viel und /oder schlafen Sie schlecht?
- Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren?
- Fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen?

All dies können Anzeichen einer depressiven Erkrankung sein. So unterschiedlich diese auch sind. Wichtig ist in jedem Fall, sich frühzeitig professionelle Hilfe zu holen.

Komplikationen verstehen

Depressionen treten selten plötzlich auf, sondern entwickeln sich meist über einen längeren Zeitraum. Wer dauergestresst oder deprimiert ist, unternimmt weniger. Die Möglichkeiten, entlastende oder stimmungsverbessernde Dinge zu erleben, nehmen ab. Menschen mit einem hohen Leistungsanspruch an sich selbst laufen Gefahr, immer tiefer in ihrer Arbeit zu versinken. Manchmal bis zu einem Zusammenbruch.

Das Selbstvertrauen leidet, Rückzugstendenzen und negative Grübeleien nehmen zu. Körperliche Begleitscheinungen wie Schlafstörungen und Energielosigkeit erschweren es zusätzlich, zurück in einen aktiven Alltag zu finden. Die Motivation und der Antrieb können so stark eingeschränkt sein, dass es kaum noch gelingt, den Alltag zu bewältigen. Familiäre, berufliche oder schulische Konflikte sind häufig die Folge. Und schlimmstenfalls auch Lebensmüdigkeit.



Hilfe annehmen

Die Depression hat viele Gesichter. Oft wird sie zusätzlich von körperlichen Beschwerden überlagert und bleibt so lange unentdeckt. Neben Schlafstörungen, Müdigkeit und Schwäche können dies Schmerzen, motorische Unruhe, aber auch Engegefühle im Brustbereich sein, für die es keine körperliche Ursache gibt.

Die Vorstellung, depressiv erkrankt zu sein, löst bei vielen Menschen Schuld- und Versagensgefühle aus. Doch diese sollten niemanden davon abhalten, sich professionelle Hilfe zu holen. Denn so wenig man allein für die Erkrankung verantwortlich ist, so schwer ist es, sie aus eigener Kraft zu überwinden. Gleiches gilt für einen „Burnout“.

Die moderne Therapie bietet, auch bei schweren Verläufen, gute Behandlungsmöglichkeiten. Insbesondere wenn die notwendigen Veränderungen im häuslichen Umfeld nicht umsetzbar sind, kann ein stationärer Aufenthalt sehr hilfreich sein. Auch psychische und körperliche Begleit- und Folgeerkrankungen können die Behandlung in einer Klinik notwendig machen.

Lösungen finden

Psychotherapie kann helfen, Denk-, Bewertungs- und Verhaltensmuster, die das depressive Erleben fördern, nachhaltig zu verändern und damit das Rückfallrisiko zu senken. Besonders bewährt haben sich kognitiv-verhaltenstherapeutische, aber auch klärungsorientierte und schematherapeutische Verfahren.

Aktivität für positive Gedanken und Selbstvertrauen

Wer einmal in den Teufelskreis der Depression hineingeraten ist, erkennt oft nicht, dass Inaktivität und Rückzug – und immer mehr Arbeit auf der anderen Seite – die depressive Stimmung in hohem Maße bedingen, verstärken und aufrechterhalten. Deshalb ist es wichtig, zunächst ein Verständnis der Zusammenhänge zu erarbeiten.

Ein wichtiger Schritt ist auch der Aktivitätsaufbau. Das heißt, die Rate an positiven, entspannenden Aktivitäten zu erhöhen und die der Belastungen für einige Zeit zu senken. Vor allem körperliche Aktivität kann helfen, zur Ruhe zu kommen, Antriebs- und Lustlosigkeit zu überwinden und die Stimmung aufzuhellen.