

Wie machen wir das?

Durch medizinisch speziell geschultes Fachpersonal und durch den psychotherapeutisch ausgebildeten Therapeuten/in entwickeln wir ein ganzheitliches individuelles Menschenbild, was gerade dem harmonischen Zusammenspiel von Körper und Seele entspricht. Dabei sind Ihre Wahrnehmungen wichtig, denn nur so finden wir den gemeinsamen Zugang. Mitgebrachte Untersuchungen werden mit Ihnen besprochen und bei Indikation ergänzt.

Ihr „Stammtherapeutin“ führt sie durch den Klinikaufenthalt. Regelmäßige Einzeltherapie und Gruppentherapie in „Ihrer“ Gruppe stützt Sie in der therapeutischen Gemeinschaft. Durch kontinuierliche Körpertherapie sammeln Sie Erfahrungen in Körperwahrnehmung, hier werden Sie Ihre „alten“ Kräfte entdecken. Begleitende Kunsttherapie integriert im Rahmen des Gesamtkonzeptes Sinneswahrnehmungen.

Das Erlernen von Entspannungsverfahren, die Ernährungsberatung, die Ergänzung durch Krankengymnastische und balneophysikalische Anwendungen, sowie das individuelle körperliche Aktivitätstraining ergänzen unser Konzept der Therapie von **Depression**.

Täglicher Austausch in einer sehr produktiven und professionellen Arbeitsatmosphäre ermöglichen gezielt abgestimmte Förderung des Krankheitsverständnisses eines jeden Einzelnen und eine individuell Ressourcen orientierte Förderung.

Wir holen Sie da ab, wo Sie mit Ihrem Verständnis von Depression sind.

Das Ziel

Das Ziel, das wir uns gesteckt haben, ist ein harmonisches Miteinander von Körper, Seele und Geist. Ein mit Lebensqualität aus gefülltem Wohlfühlen in der eigenen Person.

Depression ist heilbar.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.

Wicker-Klinik, 34537 Bad Wildungen
Neurologie (AHB), Psychosomatik/Psychotherapie, Innere Medizin, Orthopädie
Telefon 05621 792-0 · www.wicker-klinik.de

Klinik am Homberg, 34537 Bad Wildungen
Psychosomatik/Psychotherapie, Orthopädie/Traumatologie (AHB)
Telefon 05621 793-0 · www.klinik-am-homberg.de

Hardtwaldklinik I, 34596 Bad Zwesten
Neurologie (AHB), Psychiatrie/Psychotherapie, Psychotherapie/Psychosomatik, Gestalttherapie/Traumatherapie (Dependance)
Telefon 05626 87-0 · www.hardtwaldklinik1.de

Hardtwaldklinik II, 34596 Bad Zwesten
Analytische Psychotherapie, Psychosomatik, Psycho drama, Verhaltenstherapie
Telefon 05626 88-0 · www.hardtwaldklinik2.de

Habichtswald-Klinik, 34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe
Innere Medizin, Onkologie, Psychosomatik, Tinnitus, AYURVEDA, Klinik für Ganzheitsmedizin
Telefon 0561 3108-0 · www.habichtswaldklinik.de

Klinik am Osterbach, 32545 Bad Oeynhausen
Neurologie mit neurologischer Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin, Stimm- und Sprachheilzentrum mit Tinnitus-Fachabteilung
Telefon 05731 159-0 · www.klinik-am-osterbach.de

Für eine unverbindliche Beratung und alle Ihre Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung, werktags von 8.00 bis 16.00 Uhr.

Zentrale Ansprech- und Informationsstelle:

Wicker-Servicezentrum

Dr. med. Jochen Keure
Telefon 0 56 21 / 8 06-2 13 · Fax 0 56 21 / 46 33
E-Mail: wicker-servicezentrum@wicker.de
Internet: www.wicker.de

Herausgeber:

Büro Wicker · Brunnenallee 29 · 34537 Bad Wildungen
Telefon 05621 806-0 · Fax 05621 806 111
E-Mail: info@wicker.de · Internet: www.wicker.de
Amtsgericht Korbach HRA 2177 Steuer-Nr. Finanzamt
Kassel-Hofgeismar 26 381 3011 1



**Depression
ist heilbar**

Depression

Wer kennt das nicht? Es fehlt einem der Schwung, man möchte am liebsten nichts tun, nichts denken, nur einfach alleine sein. Was ist das? Ist das schon **Depression**? Heutzutage geht man davon aus, das viel mehr Menschen an **Depression** leiden als in den meisten Fällen bekannt ist. Der behandelnde Arzt oder Ärztin und selbst die Betroffenen wissen manchmal nicht wie sie es benennen sollen, sie wissen nur, etwas ist anders, fühlt sich anders an als früher. Ist das schon **Depression**? Bin ich krank? Mir fehlt doch nur ein wenig der Schwung.

Die Tendenz an **Depression** zu leiden scheint gerade in Industrienationen zunehmend zu sein. Möglicherweise spielen hier die zunehmende Vereinzelung und Isolierung in unserer Gesellschaft eine Rolle. Aber auch das offene Umgehen mit diesem heiklen Thema **Depression** bringt es mehr in das Bewusstsein der Menschen. Menschen des öffentlichen Lebens, wie Politiker, Angehörige von Königshäusern oder berühmte Schriftsteller und Musiker usw., die Liste ließe sich weiter fortführen, bekennen sich zu Stimmungen, die sie **Depression** nennen. So scheint das Stille Leiden offener zu werden. Wir alle wissen, dass der Mensch keine Maschine ist. Alles, was uns berührt, berührt die Seele und den Körper.

Jeder kennt das Gefühl von Anspannung, z. B. vor einer Prüfung, und die körperlichen Reaktionen darauf, wie häufige Toilettengänge, innere Unruhe bis hin zur Unfähigkeit still zu sitzen. Oder, wie häufig bei Depression, **Schlafstörung** mit mehrmaligen Erwachen, **Appetitlosigkeit**, aber auch endlose **Müdigkeit**, schwere Glieder. Manchmal gibt es auch „nur“ körperliche Symptome, die einen so mitnehmen, das nichts anderes mehr möglich ist. Zum Beispiel können dies seien ausgeprägte Verspannungen im Rücken oder im Schulter- Nackenbereich, manchmal einhergehend mit heftigen Kopfschmerzen, Magenbrennen oder Schmerzen im Unterbauch. Diese Symptome können Hinweise sein auf psychische Verstimmungen, wie beispielsweise Depression, müssen es aber nicht. Grundsätzlich gilt auch, dass chronische, lang andauernde körperliche Beschwerden, auch unser seelisches Gleichgewicht stören. Die Harmonie zwischen Seele und Körper ist aus dem Lot.

Jeder ist mal in seinem Leben traurig, schwunglos oder möchte sich alleine irgendwo hin verziehen. Solche Stimmungen sind nicht krankhaft, oft ist das Gegenteil der Fall. Solches Innhalten ist oft sehr wichtig, um eigene Empfindungen und Meinungen zu bemerken. Es muss sehr individuell entschieden werden, ob eine Stimmung Fachhilfe benötigt, oder ob es sich um eine Verstimmung handelt, wo sich der oder die Betroffene selbst wieder hoch hilft. Aber manchmal sehen es die Außenstehenden eher, dass hier Fachhilfe angezeigt ist, dass es sich um eine **Depression** handelt, als der Mensch selbst.

Mögliche Symptome der Depression

- Bei einer **Depression** wiederholen sich ständig die gleichen Gedanken, manchmal obwohl die nachvollziehbare Realität anders ist. So zum Beispiel Überängstlichkeit bezüglich nahe stehenden Personen (das ihnen etwas zustößt), oder das Gefühl von niemanden mehr gemocht zu werden, ein Klotz am Bein der Anderen zu sein.

- Bei einer **Depression** richtet sich die Wahrnehmung und das Gefühl, sowie die Aufmerksamkeit deutlich mehr nach innen und weg von der Außenwelt, weg von den Anderen. So werden Gespräche immer einsilbiger und verstummen vielleicht ganz, auch andere Kommunikation nach außen, wie Körpersprache und Anteilnahme an Lebensereignissen, werden deutlich weniger. Die Betroffenen merken es oft nicht, da sie selbst oft ganz vielen eigene Gedanken nachhängen, wie oben erwähnt.

- Bei einer **Depression** werden auch Symbole der Freude, des kulturellen oder gesellschaftlichen Genusses vernachlässigt. Hier sind neben allgemeinen sozialen Kontakten, auch Feste, Kino, Theater oder Restaurant-Besuche zu nennen. Aber auch Friseur, Kleidung und Körperhygiene werden unwichtig oder gar im ungewohnten Maß vernachlässigt.

- Bei einer **Depression** werden Dinge, die einem früher so von der Hand gingen, plötzlich zu unüberwindbaren Bergen. Alles kostet enorm viel Kraft. Auch Texte, die man sich spielend behalten konnte, verjagt man schon beim Lesen. Überhaupt hat mancher das Gefühl, plötzlich zu verdummen und nicht mehr logisch denken oder schnelle Entscheidungen treffen zu können. So ein Empfinden macht erst mal große **Angst**.

- Bei einer **Depression** kann das Gefühl müde, zerschlagen zu sein bestehen bleiben, obwohl mehrere Stunden Schlaf tagsüber und nachts da waren. Angehörige haben sogar manchmal den Eindruck, das der betroffene Mensch eigentlich „immer“ im Bett ist und dennoch bleibt das Gefühl des „Gerädert seins“.

- Bei manchen Menschen signalisiert die **Depression** andere, manchmal unverständliche Symptome. So fühlt es sich bei Manchen wie eine kaum aushaltbare Zerrissenheit an, man möchte sich die Gefühle herausreißen. Man könnte weinen, schreien, trampeln und zusammensinken, manche tun es auch. Die Gefühle sind schwer auszuhalten für diese Menschen und für die Angehörigen.

Neben Schlafstörungen, Denkstörungen, das Gefühl der Gefühllosigkeit und Freudlosigkeit, der Antriebsverminderung sind die Symptome der **Depression** sehr unterschiedlich und mischen sich oft mit körperlichen Symptomen und das die Befindlichkeit sich ganz allgemein verändert.

Die Entscheidung welche Diagnose und welche Therapie dazu passen, sollten seriöse Fachleute mit Ihnen besprechen. Zuerst einmal ist Ihr Gefühl und das der nahe stehenden Personen wichtig. Gesprächspartner sind natürlich auch vertrauensvolle Ärzte, aber auch Seelsorger oder Psychotherapeuten und ggf. Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

www.kompetenznetz-depression.de

Medikamente sind oft, in Kombination mit Therapie bei **Depression** sinnvoll, von pflanzlichen Stoffen bis zu chemisch hergestellten und erprobten Medikamenten. Die Auswahl und die Verordnungs gehört jedoch in Fachhände, ebenso die Kontrolle darüber.