

SGM NEWS

INHALT

- ■ Dem depressiven Kreislauf entkommen
- ■ ■ Integration am Arbeitsplatz
- ■ ■ ■ Kunsttherapie nach Mass

www.klinik-sgm.ch

Wege aus der Depression

■ Immer mehr Menschen leiden an Depressionen. Besonders in den nebligen und dunklen Wintermonaten. Das muss nicht so bleiben. Eine gezielte Therapie kann helfen, einen Weg aus der Depression zu finden und dem negativen Kreislauf zu entkommen. [→ Seite 2](#)



Liebe Leserin, lieber Leser

Depressionen treten immer häufiger auf. Mittlerweile ist jede 5. Person davon betroffen. Die Merkmale entwickeln sich langsam und werden deshalb häufig nicht bemerkt. Ein frühzeitiges Eingreifen ist jedoch wichtig. In der Tagesklinik der Klinik SGM Langenthal begleiten wir Betroffene mit einem individuell abgestimmten Therapieprogramm auf ihrem Weg aus der Depression.

Dr. med. Peter Ruh,
Leitender Arzt Psychiatrie

Der Lesefreundlichkeit wegen wird nachfolgend die männliche Form verwendet, wobei selbstverständlich auch Frauen angesprochen sind.



Thema

Dem depressiven Kreislauf entkommen

■ Etwa 20% der Bevölkerung erkranken einmal im Leben an einer Depression. Merkmale einer Depression sind Traurigkeit, Schlafstörungen, Schuldgefühle, Energie- und Hoffnungslosigkeit oft gepaart mit einer Erschöpfung.

Häufig leiden Patienten, die in unsere Tagesklinik kommen an unterschiedlich schweren depressiven Episoden*. Oft ist eine medikamentöse Behandlung erforderlich. Allein die Tagesstruktur und die Gemeinschaft mit Anderen sind erste Schritte aus dem depressiven Kreislauf.

Die psychotherapeutische Behandlung erfolgt in Gruppen- und Einzeltherapie. In den Gruppentherapien lernen Patienten, wie Depressionen entstehen und was das depressive Denken, Fühlen und Handeln aufrecht erhält. In einem weiteren Schritt werden Selbsthilfestrategien erarbeitet. Der Austausch zeigt auf, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist. Das führt zu einer inneren Entlastung.

In den Einzeltherapien werden die depressiven Mechanismen individuell erarbeitet. Dabei wird deutlich, dass die Betroffenen unter so genannt «irrationalen Überzeugungen» (z.B. «Ich bin ein absoluter Versager, ich mache immer alles falsch.») leiden. Der Aufbau des Selbstwertgefühls spielt eine zentrale Rolle, da dieses in einer Depression häufig vermindert ist. Patienten werden in der Auseinandersetzung mit Alltagssituationen ermutigt, neue Verhaltensweisen auszuprobieren, um so dem depressiven Kreislauf zu entkommen.

Maria Teschner, Dipl. Psychologin

* Depression wird wissenschaftlich als «depressive Episode» bezeichnet. Es wird zwischen einer leichten, mittleren und schweren Episode unterschieden.

Aktuell

Reintegration am Arbeitsplatz

■ Unser Sozialdienst hilft, nach einer Depression im Alltag wieder Fuss zu fassen.

Probleme am Arbeitsplatz können von Stress über Burnout bis hin zur Depression führen. Oft steht am Anfang eine Selbstüberschätzung oder eine lang anhaltende Überforderung. Aus Angst, die Stelle und damit Prestige oder Einkommen einzubüssen, spricht man Probleme nicht an. Werden jedoch Frühwarnzeichen wie Angst, Erschöpfung, Schlafstörungen und andere Stresssymptome nicht früh genug erkannt und behandelt, werden sie chronisch und führen gegebenenfalls bis hin zu einer Erschöpfungsdepression.

Ziele des Sozialdienstes

In der Tagesklinik behandeln wir Patienten, die solche Symptome bereits über längere Zeit aufweisen. Nachdem die Probleme und deren Zusammenhänge im Therapieprozess erkannt wurden, vereinbaren wir – wenn nötig und möglich – ein Gespräch mit dem Arbeitgeber, um die Problematik zu thematisieren. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen für die berufliche (Wieder-)Eingliederung. Die Koordination mit dem internen und externen Helfernetz spielt eine wichtige Rolle: gemeinsam mit Patienten, Angehörigen, Arbeitgebern, Ärzten und Therapeuten sowie Vertretern von Institutionen wie z.B. Invalidenversicherung, Arbeitslosenkasse, Krankentaggeldversicherung besprechen und klären wir die Eingliederungsziele und -varianten. Dabei soll eine Übereinstimmung mit den wichtigsten Zielen möglichst aller Beteiligten erreicht werden.

Irène Studer, Leiterin Sozialdienst



Die Klinik SGM Langenthal ist eine anerkannte Fachklinik mit stationären, tagesklinischen und ambulanten Behandlungsangeboten für Menschen in psychischen Krisen.

Klinik SGM Langenthal
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
Telefon 062 919 22 11
Fax 062 919 22 00

E-Mail info@klinik-sgm.ch
Website www.klinik-sgm.ch

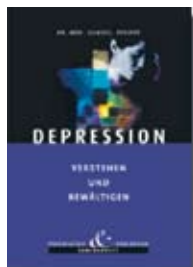
Anlaufstellen

Für Beratung und Informationen:
Schweizerische Stiftung
Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8031 Zürich
Beratungstelefon:
0848 800 858
www.promentesana.ch

Infos zu Selbsthilfegruppen:
Stiftung KOSCH
Koordination und Förderung
von Selbsthilfegruppen in
der Schweiz
Laufenstrasse 12
4053 Basel
Zentraler Auskunftsdienst:
0848 810 814
www.kosch.ch



Aktuelles Literatur-Tipp



Samuel Pfeifer «Depression verstehen und bewältigen»

ISBN: 978-3-905709-05-6
Fr. 10.–

Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Leiden des modernen Menschen. Was sind die Gründe für Depressionen? Wie wirken Anlage, Umwelt und persönliche Reaktion zusammen? Wie kann man Betroffene in ihrer Not ernst nehmen und ihnen helfen? Das Seminarheft vermittelt Konzepte und regt zum Gespräch an.

Augenzwinker «Wege aus der Depression»



Unser Behandlungsangebot

Kunsttherapie in der Tagesklinik

■ Depression heisst wörtlich übersetzt «niederdrücken». Unterdrückt werden oft Gefühle wie Angst oder Wut.

In der Kunst-, Gestaltungs- und Musiktherapie besteht die Möglichkeit, Gefühle nonverbal – also anders als mit Worten – auszudrücken. Gefühlsblockaden können so gelöst und verarbeitet werden. Depressive Verstimmungen führen oft zu Einsamkeit, Rückzug und Hilflosigkeit. In Gruppentherapien werden soziale Kompetenzen gefördert sowie vorhandene Ressourcen gestärkt. Die Tagesklinik bietet Patienten einen strukturierten Rahmen, in dem sie mittels nonverbaler Ausdrucksformen unbewusste Prozesse in Gang setzen können. So werden eigene Verhaltensmuster bewusster gemacht. All das hilft, Krisensituationen besser zu meistern und bietet einen guten Schutz gegen einen depressionsbedingten Rückzug.

Madeleine Bär, Leiterin Ergo-, Gestaltungs- und Kunsttherapie

Gutschein!

Geniessen Sie gratis einen
Kaffee oder Tee in unserer Cafeteria!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

(Öffnungszeiten: Montag–Freitag, 09.00–11.00 und 14.00–17.00 Uhr)

