

Anzeige

## Mit Hypnose gegen Depression

Verfahren hilft, ungeklärte Situationen zu entschlüsseln

In der Kasseler Praxis von Hans-J. Martin, Heilpraktiker für Psychotherapie und Coach, werden seit zehn Jahren Patienten mit Depressionen sowie Angst- und Panikstörungen erfolgreich behandelt.

Depressionen und Angststörungen sind aus Sicht der Praxis der verzweifelte Versuch der Psyche, mit sehr ungesunden Lebensumständen zurechtzukommen.

Das können eine schwierige Kindheit, Probleme im familiären Umfeld, Beziehungsprobleme oder stressige Arbeitsbedingungen sein. Hinzu kommen noch ein erheblicher gesellschaftlicher Druck und eine sehr hohe eigene Anspruchshaltung. Das führt in den meisten Fällen zu Depressionen und Ängsten – und auch zu psychosomatischen Erkrankungen.

Frühzeitig erkannt und behandelt sind solche Störungen sehr gut behandelbar. Aber selbst jahrzehntelange Depressionen und Angststörungen lassen sich mit den Therapiekonzepten der Praxis erfolgreich behandeln.

Die Klärung der eigenen Lebenssituation, in Verbindung mit einer Hypnopsychotherapie und Hypnose, kann häufig sehr schnell zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen.

Die in der Praxis angewandte medizinische Hypnose ermöglicht es, den Betroffenen ungeklärte und unbewusste Lebenssituationen aufzude-



Beziehungsprobleme: Sie können in Depressionen münden.

Foto: colorfactory - Fotolia

cken und zu entschlüsseln. Hypnose ist eine Option, schädliche Verhaltensmuster wie Depressionen, Ängste und Zwänge aufzulösen und neue vielfach interessantere Wege zu betreten. Gerade bei Depressionen ist es wichtig, andere Strategien zu erlernen, um aus dem Teufelskreis der negativen Gedanken herauszukommen.

Wichtig für die Patienten ist es zu erfahren, warum gerade

sie eine solche psychische Störung haben. Denn wenn Patienten erkennen, warum sie eine Depression oder Angststörung haben, entwickeln sie sich sehr schnell auch eigene Strategien, um aus den negativen Gedankenkreisläufen herauszukommen.

Zum Therapiekonzept der Praxis gehört auch die Anwendung von Neurofeedback, das als unterstützende Maßnahme sehr erfolgreich ist. (nh)

## Motto: „Lasst uns reden“

Weltgesundheitsstag erinnert an WHO-Gründung

Anlässlich des Gründungsdatums der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 1948 findet jedes Jahr – seit 1954 – am 7. April der Weltgesundheitsstag statt. Das Thema für 2017 lautet „Depression – Let's talk (Lasst uns reden)“.

Depressionen können sich laut WHO in unterschiedlichen Altersphasen, unabhängig vom Geschlecht und vom sozialen Status, entwickeln. Depressionen stellen international ein bedeutendes gesundheitliches Problem dar. Das haben unter anderem Studien gezeigt. Die Wahrscheinlichkeit, an Depressionen zu erkranken, wird auf elf bis 15 Prozent geschätzt.

Ziel des Weltgesundheitsstags ist es, dass Betroffene, aber auch deren Familien, Freunde und Kollegen, Hilfe suchen und diese auch erhalten. Die Öffentlichkeit soll der WHO zufolge zum einen besser über die Erkrankung, ihre Ursachen und Konsequenzen, einschließlich des Suizidrisikos, informiert werden, und zum anderen über Möglichkeiten der Prävention und Behandlung.

Die Kommunikation über Depressionen spielt dabei eine entscheidende Rolle, sowohl in der Vorbeugung und Therapie, als auch im Abbau gesellschaftlicher Vorurteile und Stigmatisierungen, die Betroffene daran hindern könnten, Unterstützungsangeboten aufzusuchen. „Depression ist eine sehr häufige, schwere und oft

auch lebensbedrohliche Erkrankung“, sagt Prof. Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum Leipzig. (nh)

Kurativ +++ präventiv +++ effektiv

### Praxis für Psychotherapie und Hypnosetherapie

Unsere Schwerpunkte:

- Angst und Depressionen
- Persönlichkeitsstörungen
- Stress
- Burnout
- Einzel-/Gruppentherapie
- Systemische Angsttherapie
- Systemische Familientherapie
- Hypnose
- Hypnotherapie
- Familien-/Paartherapie

Hans J. Martin

NCT Coaching

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Telefon 0561 4500650

Wilhelmshöher Allee 286 · 34131 Kassel

[www.psychologischehilfe-kassel.de](http://www.psychologischehilfe-kassel.de)  
[www.psychotherapie-beratung-kassel.de](http://www.psychotherapie-beratung-kassel.de)

Ruhe und Gelassenheit ...  
... statt Angst und Depressionen

### PSYCHOLOGISCHE PRIVATPRAXIS

Dr. Michael Pape

- Psychotherapie
- Beratung
- Coaching
- Supervision
- Seminare

Sprechstunden ohne Wartezeit  
Telefon 0561 50398325  
[www.psychologischedenken.de](http://www.psychologischedenken.de)



## Wenn die Freude verloren geht

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen werden oft übersehen

Depressionen gehören zu den Erkrankungen, unter denen Kinder und Jugendliche am häufigsten leiden. Die Früherkennung und rechtzeitige Behandlung ist wichtig, um das akute Leid zu lindern und einen chronischen Verlauf zu verhindern.

Als „Kernsymptome“ einer Depression werden der Verlust von Interessen und Freude, Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit und eine traurige Grundstimmung bezeichnet, jedoch leiden betroffene Kinder und Jugendliche je nach Alter auch unter weiteren Begleitsymptomen, wie Ess- und Schlafstörungen, Spielunlust, aggressivem Verhalten, einem Mangel an Selbstvertrauen, suizidalen Gedanken oder auch zunehmendem Rückzug.

### Ursachen für Depressionen

Doch wie entstehen Depressionen? Nach heutigem Wissensstand sind biologische (beispielsweise Depressionen in der Familie), psychologische (wie ein geringes Selbstwertgefühl) und soziale Faktoren (wie ungünstige Beziehungs- oder Erziehungserfahrungen, Verlust- und Trennungserlebnisse) für die Entstehung, den Verlauf und die Aufrechterhaltung einer Depression von Bedeutung.

Im Vor- und Grundschulalter leiden etwa zwei Prozent der Kinder, im Alter zwischen zwölf und 17 Jahren etwa drei bis zehn Prozent aller Jugendlichen unter einer Depression.

Bei Verdacht auf eine Erkrankung sollte fachliche Hilfe wie Kinder- oder Hausärzte,



Depressionen bei Kindern: Die frühe Erkennung und rechtzeitige Behandlung ist wichtig, um das akute Leid zu lindern und einen chronischen Verlauf zu verhindern.

Foto: Africa Studio - Fotolia

Schulpsychologen oder Erziehungs- und Familienberatungsstellen aufgesucht werden. Depressionen im Kindes- und Jugendalter lassen sich ambulant psychotherapeutisch in den meisten Fällen gut behandeln. Bei besonders ausgeprägten, das Kindeswohl gefährdenden familiären Umständen, bei wiederholten

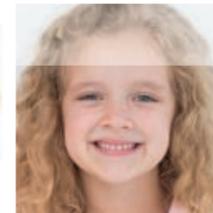
Selbstverletzungen oder der Ankündigung, sich das Leben nehmen zu wollen, sollte jedoch umgehend eine stationäre Therapie eingeleitet werden. (nh)

• Ratgeber: Groen, G.; Ihle, W.; Ahle, M.A. & Petermann, F. (2012): Ratgeber. Traurigkeit, Rückzug, Depression. Göttingen: Hofgrefe

## Staatlich anerkannte Ausbildung zum/r Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten/in

– Schwerpunkt Verhaltenstherapie –

für Diplom/Master-Psychologen,  
Diplom/Master-Pädagogen, Diplom/  
Master-Sozialpädagogen/ Sozialarbeiter



## Zusammen stark werden!

Information  
Dipl.-Psych. Doerthe Klingelhöfer | Dipl.-Psych. Anna-Lena Mejri  
Tel. 0561/920 19 10 | [kjp@awkv.de](mailto:kjp@awkv.de) | [www.awkv.de](http://www.awkv.de)

**awkv** Aus- und Weiterbildungseinrichtung für klinische Verhaltenstherapie