



Was Sie von uns erwarten dürfen

Individuelle, zielorientierte Behandlung

Die Behandlung wird speziell auf Ihre persönlichen Probleme und Zielvorstellungen abgestimmt und als Einzeltherapie durchgeführt.

Transparente Therapiegestaltung

Sie sind von Anfang an eigenverantwortlich an der Planung und Durchführung der gesamten Behandlung beteiligt.

Hochqualifiziertes Personal

Speziell ausgebildete Diplom-Psychologen stehen Ihnen als persönliche Bezugstherapeuten in einem Patienten-Therapeuten-Verhältnis von 1:1 zur Verfügung.

Wissenschaftliche Begleitung

Die Behandlung orientiert sich an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und der Behandlungserfolg wird ständig überprüft.

Nachweisbare, stabile Erfolge

Die Wirksamkeit der Therapien wird durch Untersuchungen belegt, die gute langfristige Erfolge bestätigen.

Kosten der Behandlung

Eine Übernahme der Behandlungskosten durch die gesetzlichen Krankenkassen ist nur im Einzelfall möglich. Nähere Informationen über die entstehenden Kosten sowie zur Kostentragung entnehmen Sie bitte dem gesonderten Informationsschreiben.

Wie Sie uns erreichen können

Bei Rückfragen oder Interesse an einer Behandlung wenden Sie sich bitte an die

**Christoph-Dornier-Stiftung
für Klinische Psychologie**

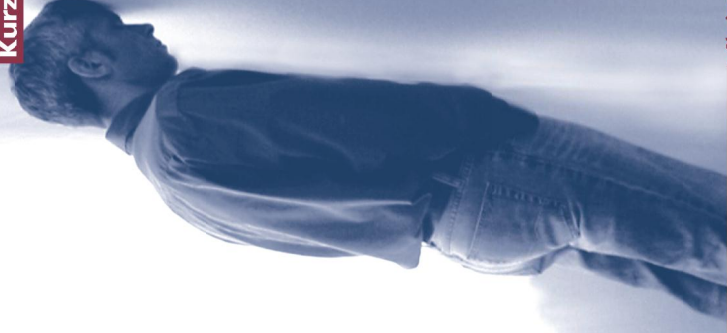
Zentrale

Schorlemerstr. 26
48143 Münster

Tel.: 0251 418 34 40
Fax: 0251 418 34 50

info@christoph-dornier-stiftung.de
www.christoph-dornier-stiftung.de

Kurzinformation



Christoph-Dornier-
Stiftung

**[Wege zur Bewältigung
depressiver Erkrankungen]**



Christoph-Dornier-Stiftung
für Klinische Psychologie



Christoph-Dornier-Stiftung
für Klinische Psychologie

Wenn Depressionen das Leben bestimmen

Gedrückte Stimmung und Traurigkeit: gehören genauso zum Leben wie Begeisterung und Freude. Etwas anderes ist es, wenn ein Stimmungstief nicht mehr enden will oder immer schlimmer wird. Wer sich laufend müde, erschöpft und den kleinsten Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlt, wer selbst an den Dingen das Interesse verliert, die ihm immer viel bedeutet haben, wer von dunklen Gedanken zermüht wird, ohne sich wehren zu können, der zeigt bereits deutliche Anzeichen einer Depression. Wenn zudem Schlaflosigkeit, innere Unruhe, Konzentrationsstörungen oder Ängste die letzten Kräfte rauben, dann ist bald der Punkt erreicht, an dem das Leben zur Qual wird: Eine Depression droht, den Betroffenen zu überwältigen. Dieses Schicksal erleiden zurzeit alleine in Deutschland etwa vier Millionen Menschen. Oftmals beschränken sich die Behandlungsangebote für depressive Menschen auf nur ein Behandlungsprinzip, das nicht im Geringsten auf die individuelle Problematik des Einzelnen zugeschnitten ist. Dies hat zur Folge, dass dem Betroffenen häufig selbst nach mehreren Anläufen nicht ausreichend geholfen werden kann.

Die Abwärtsspirale

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. Fast jeder fünfte leidet irgendwann im Laufe seines Lebens an einer ernsthaften depressiven Erkrankung. Die Ursachen können unterschiedlichster Art sein: Genetische Faktoren, körperliche Erkrankungen, belastende Lebensereignisse und -umstände, geringes Selbstvertrauen, fehlende Anerkennung, pessimistische Erwartungen und Einstellungen sowie negatives Denken können zur Entstehung depressiver Erkrankungen beitragen.

Für sich genommen reicht meist keiner dieser Faktoren aus, um das Auftreten von Depressionen zu erklären. Depressionen entwickeln sich erst, wenn mehrere Faktoren eine sich selbst verstärkende Spirale aus negativen Gedanken, gedrückter Stimmung, Rückzugsverhalten und körperlichen Beschwerden in Gang setzen: Ein düsterer Gedanke jagt den nächsten, man fühlt sich zunehmend unruhiger und hoffnungsloser, traut sich nichts mehr zu, isoliert sich und gibt die gewohnten Aktivitäten auf. Der Eindruck, sich selbst nicht mehr helfen zu können, wird immer stärker. Schließlich stellen sich Selbstzweifel und Versagensgefühle ein. Man kommt mit dem Leben nicht mehr zurecht und sieht die Zukunft ohne Hoffnung.

Der Weg aus der Depression



Die ersten Schritte auf diesem Weg sind die schwierigsten. Oft sind sie so schwer, dass sie ohne fremde Hilfe nicht gelingen können. Deshalb bieten wir Ihnen an, gemeinsam mit einem Therapeuten die Abwärtsspirale durch eine schrittweise, individuelle Einzeltherapie zurückzudrehen. Ziel ist es dabei, die depressionserzeugenden Faktoren auszuscheiden, um so eine Normalisierung der Stimmung zu ermöglichen.

Ihre individuellen Schwierigkeiten und Ressourcen bestimmen hierbei das jeweilige Vorgehen.

Förderung angenehmer Aktivitäten

Gemeinsam mit Ihrem Therapeuten lernen Sie, wieder aktiver zu werden. Hierdurch werden angenehme Erfahrungen und Erfolgserlebnisse möglich. Sie können feststellen, wie sich nach und nach Ihre Stimmung verbessert und Ihre Gedanken verändern.

Veränderung von depressionsfördernden Denkmustern und Einstellungen

Häufig finden sich bei Menschen mit Depressionen automatisch ablaufende negative Gedanken über sich, die Umgebung und die Zukunft. Diese Denkmuster sind oft hinderlich bei der Bewältigung des Alltags. Sie können aber mit spezifischen therapeutischen Techniken im Sinne einer hilfreicherer Denkweise verändert werden.

Verbesserung sozialer Fertigkeiten

Viele Menschen mit Depressionen machen die Erfahrung, dass sich andere von ihnen zurückziehen oder sie im Kontakt zu anderen immer unsicherer werden, so dass soziale Beziehungen keinen Rückhalt mehr bieten. In der Therapie wird positives und förderliches Sozialverhalten trainiert. Ziel ist es, den Umgang mit anderen Menschen selbstsicher und angenehmer zu gestalten.

Die Behandlung in der Ambulanz der Christoph-Dornier-Stiftung

Erstgespräch

Der erste Schritt der Behandlung besteht aus einem Erstgespräch. Dieses dient dem gegenseitigen Kennenlernen, einer ersten Besprechung der bestehenden persönlichen Problemlage sowie der Klärung organisatorischer Fragen.

Diagnostische Untersuchung

Um eine optimale Behandlung zu ermöglichen, erfolgt nach dem Erstgespräch zunächst eine ausführliche, eintägige diagnostische Untersuchung. Diese beinhaltet sowohl ausführliche Gespräche mit dem Therapeuten als auch spezielle psychologische Untersuchungen und Testverfahren, um so die Hintergründe und Bedingungen der vorliegenden Erkrankung sowie deren Folgeprobleme genau analysieren und eingrenzen zu können.

Therapievorschlag

In einem weiteren Gespräch wird auf Grundlage der diagnostischen Ergebnisse dargestellt, ob und wie die bestehende Problematik in der Ambulanz der Stiftung angemessen behandelt werden kann. Hierzu wird ein konkreter, auf die jeweilige persönliche Problemstellung zugeschnittener Therapievorschlag unterbreitet und ausführlich besprochen. Anschließend hat der Patient Zeit, den Therapievorschlag zu Hause in aller Ruhe zu überdenken und sich für oder gegen die Behandlung zu entscheiden.

Therapie

Die Therapie wird je nach den Erfordernissen des Therapieplans und den zeitlichen Möglichkeiten des Patienten gestaltet. Inhaltliche Schwerpunkte, Dauer, Dichte und die konkreten therapeutischen Maßnahmen werden jeweils auf die individuelle Problematik des Patienten abgestimmt. Wichtige Ziele der Behandlung sind die Förderung angenehmer Aktivitäten, die Veränderung depressionsbegünstigender Einstellungen und Denkmuster und gegebenenfalls die Verbesserung sozialer Fertigkeiten. Je nach Erfordernis können alle effektiven Behandlungsmaßnahmen - einschließlich modernster psychiatrischer Verfahren - eingesetzt werden.