



Die Indikativgruppe „Depressionsbewältigung“

Die Depression gilt als die häufigste psychische Störung und ist zugleich die häufigste Begleiterkrankung (Komorbidität) bei Abhängigkeitserkrankungen. Sie kann sowohl eine Ursache für regelmäßigen Suchtmittelkonsum sein als auch eine Folge der gescheiterten Bewältigung einer Abhängigkeitserkrankung.

Typische Symptome sind eine anhaltend gedrückte Stimmung bzw. tiefe Traurigkeit, der Verlust von Interessen sowie eine allgemeine Lustlosigkeit. Die verringerte Energie führt zu erhöhter Ermüdbarkeit. Häufige negative Überzeugungen über sich selbst lauten: „Mir fehlt die Kraft“, „Ich kann es nicht“ oder „Ich bin nichts wert“.

Soziale Anforderungen – sei es im beruflichen oder familiären Kontext – werden als Überforderung erlebt und scheinen mit den verfügbaren eigenen Ressourcen nicht bewältigt werden zu können. Die Antriebslosigkeit führt oft zur Vernachlässigung von Genussaktivitäten sowie zur Missachtung von Verpflichtungen in wichtigen Lebensbereichen, insbesondere in Beruf und Familie. Dies wiederum verstärkt Schuldgefühle, vermindert das Selbstwertgefühl und schwächt das Selbstvertrauen. Daher konzentriert sich die Behandlung maßgeblich auf den Wiederaufbau des Selbstvertrauens sowie die Förderung sozialer Aktivitäten.

Die Indikativgruppe Depressionsbewältigung richtet sich an Rehabilitand*innen, die unter intensiven und langanhaltenden depressiven Episoden leiden. Daher ist eine sorgfältige Abklärung dieser Störung im Vorfeld durch die Bezugstherapeut*innen besonders wichtig. Zudem setzt die Teilnahme an der IG Depressionsbewältigung testdiagnostische Hinweise auf das Vorhandensein einer Depression voraus. Auf Grundlage der individuellen Lebenssituation der einzelnen Rehabilitand*innen zielt diese IG darauf ab, depressives Erleben und Verhalten positiv zu verändern, um so eine höhere Lebenszufriedenheit zu erreichen. Im ersten Schritt wird ein Problembewusstsein geschaffen („Was ist das für eine



Störung?“ und „wie entwickelt sie sich?“). Durch die ausführliche Analyse individuell typischer Situationen depressiver Verstimmung sollen problematische Zusammenhänge im Denken, Fühlen und Handeln erkannt werden. Automatische depressogene Gedanken sollen als solche identifiziert und kognitiv umstrukturiert werden.

Besonderes Augenmerk liegt in diesem Behandlungsangebot auf der Förderung sinnvoller und lustvoller Tätigkeiten. Nach dem Prinzip „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ suchen die Betroffenen aktiv nach Methoden und Lösungen, um ihre Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit zu überwinden und neue Motivation für ein selbstbestimmtes Handeln aufzubauen. Mit Unterstützung der Sporttherapie soll zudem eine



bessere körperliche Verfassung erreicht werden. Durch Ergotherapie und das S.A.M. (salus Aktivitäten & Management) sollen die Rehabilitand*innen gezielte Anregungen für Freizeitaktivitäten bekommen.



Die Indikativgruppe ist in 4 Behandlungsmodule, à 2 Therapieeinheiten unterteilt:

1. Modul:
Psychoedukation / Informationsvermittlung
2. Modul:
Steigerung der Aktivität und Verbesserung des Selbstvertrauens
3. Modul:
Kognitive Umstrukturierung / Bearbeitung typischer „Denkfehler“
4. Modul:
Verbesserung des Selbstbild und Entwicklung einer Selbstverpflichtung zur Veränderung

Die Indikativgruppe Depressionsbewältigung wird durch ein spezielles therapeutisches Arbeitsheft begleitet. Darin können die Rehabilitand*innen ihre individuellen Themen, Erfolge oder besonderen Bewältigungsschwierigkeiten in Form von „Hausaufgaben“ festhalten.

Bei Fragen zu unseren Behandlungsangeboten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Koordination und Information

Nica Böttcher

Tania Wolfschütz

Sebastian Ott

kontakt@salus-bad-nauheim.de

06032-9917 -8022, -8023 oder 8024

Offener Info-Abend (immer mittwochs 18:30 Uhr)