

**Fliedner Klinik Berlin**



Behandlungsbereich

# Depressionen

Individuelle und integrative Lösungen  
in der Psychotherapie



*Theodor Fliedner Stiftung*



*Bei uns sind Sie gut aufgehoben. Wir finden eine Therapie für Ihre Depression und helfen Ihnen, wieder Freude am Leben zu haben.*

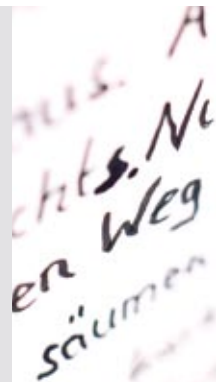
## Wenn das Leben keinen Spaß mehr macht

Schlecht drauf sein, abgeschlagen und lustlos – jeder Mensch erlebt diesen Zustand. Besonders nach stressigen Zeiten und großer Anspannung. Und genauso schnell wie die schlechte Laune kommt, geht sie auch wieder, denn Stimmungsschwankungen gehören zum Alltag. Etwas anderes ist es, wenn die Beschwerden Wochen oder sogar Monate anhalten und das Lebenswertgefühl stark beeinträchtigt ist. Sie kennen das?

Zu den Stimmungsschwankungen gesellen sich zumeist auch Gefühle und Zustände wie

- gedrückte Stimmung oder Niedergeschlagenheit
- Gefühl von Erschöpfung und Energiemangel
- Verlust von Freude und Interesse an Beruf, Familie und Hobbies
- innere Leere
- Verlust oder Verminderung des Selbstwertgefühls
- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- innere Unruhe und Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit
- und vielleicht sogar Lebensüberdrußgedanken.

Dann sind eindeutige Anzeichen für eine depressive Erkrankung gegeben. Dies gilt besonders, wenn Sie dauerhaft Probleme haben, Ihren Beruf oder ganz alltägliche Aufgaben zu bewältigen. Die genannten Beschwerden sind jetzt nicht mehr Anzeichen einer normalen körperlichen oder geistigen Erschöpfung, sondern weisen auf eine Depression hin. Über 10% der Bevölkerung erkrankt mindestens einmal im Leben an einer Depression. Dennoch wird diese Krankheit von vielen tabuisiert: Zusammenreißen, Sprachlosigkeit und Scham führen jedoch nur noch tiefer ins Abseits.



## Depression – das Krankheitsbild

Eine Depression tritt häufig im Zusammenhang mit schwierigen Lebensumständen oder gar Lebenskrisen auf. Manche Menschen erkranken aber auch ganz ohne ersichtlichen äußeren Auslöser. Erste Anzeichen für eine beginnende Depression sind häufig Schlafstörungen. Einschlafen und Durchschlafen gelingt nicht mehr und bereits Stunden vor dem Weckerläuten ist man hellwach. Tagsüber folgt dann eine ausgesprochene Tagesmüdigkeit und Energielosigkeit. Häufig empfinden Betroffene eine quälende ängstliche Unruhe. Die tägliche Arbeit geht nicht mehr wie gewohnt leicht von der Hand; alles dauert länger. Es treten mehr Fehler auf und damit entsteht eine zunehmende Unsicherheit. Schließlich fallen selbst die kleinsten Aufgaben immer schwerer und erfordern eine enorme Willenskraft.

Oft nimmt auch das sexuelle Interesse ab und kann ganz erlöschen. Betroffene Menschen entwickeln in einer Depression das Empfinden von Gefühllosigkeit: Selbst starke Emotionen wie Trauer oder große Freude werden nicht mehr erlebt. Nichts berührt den Menschen mehr. Sie fühlen sich innerlich leer, abgestorben, wie tot.

Vielfach treten körperliche Beschwerden auf, ohne dass der Arzt bei der Untersuchung eine körperliche Ursache finden kann. Dazu gehören zum Beispiel Übelkeit, Benommenheit, Druckgefühl auf der Brust oder dauernde störende Ohrgeräusche (Tinnitus), oft auch nächtliches Schwitzen, Verstopfung oder Schwindel.

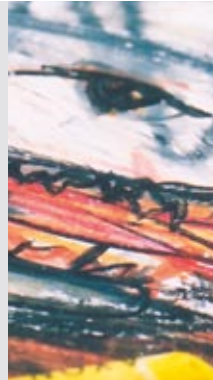
Häufiges Anzeichen ist, dass das Denken und die Konzentration schwer fallen. Den Betroffenen gelingt es nicht, notwendige Entscheidungen im Beruf und Alltag zu treffen. Oft scheinen die Gedanken nicht fortzuschreiten, sind gehemmt oder blockiert, drehen sich im Kreise und haben überwiegend negative Inhalte. In Folge gehen Selbstvertrauen, -sicherheit und -bewusstsein verloren. Die Betroffenen trauen sich nichts mehr zu, halten sich für wert- und nutzlos. Sie machen sich

darüber oft Selbstvorwürfe, die nicht selten in ausgeprägten Schuldgefühlen ausarten. In der depressiven Verstimmung und Verzweiflung tauchen gelegentlich auch Ideen der drohenden Verarmung auf. Häufig entsteht das Gefühl, anderen zur Last zu fallen.

Das Verständnis für Depressionen ist bei Menschen, die Depressionen nicht kennen, zumeist gering. Angehörige oder nahe stehende Personen verkennen die Anzeichen oder nehmen die Beschwerden nicht ernst. Nicht selten hören die Betroffenen die Aufforderung, sie sollen sich nicht so anstellen oder sich doch zusammenreißen. Wer auf solches Unverständnis trifft, gräbt sich oft noch tiefer ein, empfindet Unvermögen und ein schlechtes Gewissen. Die Abseitsfalle schlägt zu.

Eine Depression ist für die betroffenen Menschen ein schlimmer und quälender Zustand, der oft in einer Ausweglosigkeit mündet. Es ist wenig hilfreich, darauf zu hoffen, dass die Depression wieder vorübergehen wird. Ein erster Schritt für betroffene Menschen ist, die Depression als solche zu erkennen und entsprechende Hilfsangebote und Behandlungsmöglichkeiten anzunehmen.

Bei der Behandlung dieser schweren psychischen Krankheit sind in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte erzielt worden, so dass gute Heilungschancen bestehen. Jedoch ist eine Depression nicht durch eine kurzfristige Therapie zu heilen, da depressive Krankheits-episoden – sind sie einmal aufgetreten – zur Wiederkehr neigen. Eine konsequente Behandlung, auf einen mittelfristigen Zeitraum ausgelegt, verspricht dagegen heute sehr gute Erfolge. Zudem sind Depressionen oft auch verbunden mit Erkrankungen wie Herz-Kreislaufstörungen und Diabetes (Zuckerkrankheit). Antidepressive Therapien sind darauf ausgelegt, die Behandlung dieser Krankheiten zu erleichtern und zu verbessern.



*Kommen Sie bei uns zur Ruhe.  
Unsere Therapie geht ganz auf  
Ihre individuellen Probleme  
und Ängste ein.*



## Wir helfen Ihnen

Das Wissen um Ihre Erkrankung nimmt ständig zu. Es gibt heute vielfältige und effiziente Behandlungsmöglichkeiten. An der Fliedner Klinik Berlin finden wir gemeinsam mit Ihnen Ihren persönlichen Therapieplan. Unsere störungsspezifischen Behandlungsprogramme orientieren sich am neuesten Erkenntnisstand der Evidence Based Medicine. Besonders erfolgreich ist die Integration unterschiedlicher Therapieansätze zu einer Lösung, die sich individuell auf Ihre Bedürfnisse bezieht. Dafür arbeiten in unserer Klinik Fachärzte und Psychologische Psychotherapeuten besonders eng zusammen. Auf dieser Grundlage bieten wir Ihnen eine sehr intensive Behandlung: Innerhalb kurzer Zeit werden Sie eine erhebliche Verbesserung erfahren. Den hohen Standard unseres Hauses gewährleistet ein qualifizierter medizinisch-psychologischer Beirat.

**Die Fliedner Klinik Berlin gliedert sich in eine Tagesklinik und eine Ambulanz. Wir haben bewusst das Konzept einer Tagesklinik realisiert: Es ermöglicht unseren Patientinnen und Patienten, auch während der Behandlungswochen in ihrem sozialen Umfeld zu verbleiben.**

Die Therapien finden in unseren modernen, freundlichen Räumen von 9 bis 17 Uhr statt. Die Ambulanz dient der Diagnostik, der Indikationsstellung und der Nachbehandlung – sofern die Patientinnen und Patienten unserer Tagesklinik nicht in anderer ärztlicher oder psychotherapeutischer Betreuung sind. Die Ambulanz bietet außerdem spezifische Beratungen und Therapien in enger Kooperation mit niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten.

## Die Therapie in der Fliedner Klinik Berlin

Jeder depressive Mensch hat seine eigene Persönlichkeit und Geschichte und seine eigenen persönlichen Möglichkeiten, mit Schwierigkeiten zurechtzukommen und Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Im Mittelpunkt der Behandlungen in der Fliedner Klinik steht daher die individuell angepasste, störungsspezifische Therapie in Einzel- und Gruppensitzungen. Die Auswahl aus der Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten wird daher für jeden einzelnen Patienten unter Beachtung aller persönlichen Besonderheiten getroffen.

Die besten Behandlungsergebnisse werden nachweislich durch ein Zusammenwirken von medikamentöser Therapie und störungsspezifischer Psychotherapie erzielt. Es gibt heute sehr gut verträgliche, wirksame Medikamente, die kurzfristig zu einer erheblichen Linderung und zum Abklingen der Krankheitssymptome führen. Eine medikamentöse Behandlung reicht aber oft nicht aus. Unser Ziel bei der Behandlung von Depressionen ist, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, um den Patienten auch vor künftigen depressiven Verstimmungen zu schützen.

Unterschiedliche psychotherapeutische Zugangswege sind dabei möglich:

In der kognitiven Verhaltenstherapie „verlernt“ der Patient depressionsförderndes Verhalten. Der krankmachende Teufelskreis negativer Gedanken, Gefühle und lähmender Inaktivität wird durchbrochen. Die Freude an eigenen Aktivitäten und sozialer Kompetenz drängt die negativen Gedankeninhalte und Unlustgefühle in den Hintergrund.

Die tiefenpsychologische Psychotherapie orientiert sich an der Lebensgeschichte, depressionsfördernden Konflikten, Abwehrmöglichkeiten, den Bindungen, den Werthaltungen und an den Sinndefiziten des Patienten. Darüber hinaus bietet die Fliedner Klinik Stressbewältigungs-Trainings an, in denen ein verbesserter Umgang



mit Stresssituationen, Verlusten, Belastungen oder Konflikten erlernt wird. Denn die Unfähigkeit auf kritische Situationen zu reagieren, führt bei vielen Patienten wieder zu psychischen Krisen und Erkrankungen. Die Gruppentrainings können zur Verhütung künftiger depressiver Verstimmungen beitragen.

Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte arbeiten die Therapeuten der Fliedner Klinik zudem mit ergänzenden Behandlungsverfahren wie Gestaltungstherapie, Lichttherapie, Genusstraining, Entspannungs- und Bewegungstherapie. Ziel dabei ist, die Selbstheilungskräfte der Patienten zu aktivieren und die günstige Wirkung von körperlicher Aktivität zu nutzen.



Prinzipiell wird die Einbeziehung von Angehörigen oder anderen nahestehenden Personen empfohlen, soweit dies vom Patienten gewünscht wird. Erfahrungsgemäß sind ein offener Umgang mit und das Verständnis für Depression und die Erkrankten die beste Grundlage, um wieder Lebensfreude zu spüren und leistungsfähig zu sein.

Unsere Therapien folgen einem ärztlich geleiteten Gesamtkonzept und werden von ausgezeichneten Medizinerinnen und Psychologinnen gleichermaßen begleitet.

## Spezifische Behandlungsangebote

- **Einzelpsychotherapie:** In den regelmäßigen Sitzungen werden neben depressionsspezifischen Themen (Umgang mit Symptomen, Aufbau positiver Aktivitäten, Überprüfen depressionstypischer Gedanken u. a.) damit verbundene individuelle Konflikte, Probleme und Belastungen mit dem Therapeuten analysiert und bearbeitet. Je nach Indikation werden eingesetzt:
  - Verhaltenstherapie
  - Kognitive Therapie
  - Psychodynamische Therapie
- **Gruppenpsychotherapie:** In der Psychotherapiegruppe wird ein grundlegendes Verständnis für die Erkrankung, ihre Ursachen und Symptome vermittelt. Der Austausch miteinander ermöglicht ein Gefühl für die Ähnlichkeit der Erfahrungen trotz individueller Ursachen. Gemeinsam werden Strategien im Umgang mit der Erkrankung erarbeitet und alternative Lösungen für ungünstige, depressionsfördernde Verhaltensweisen und Einstellungen gesucht. Je nach Indikation kann auch ein Gruppentraining zur Förderung sozialer Fertigkeiten (Rolle spielgruppe) besucht werden.
- **Familien-/Paartherapie:** Häufig entstehen Depressionen im Zusammenhang mit familiären Konflikten, so dass die Einbeziehung des Partners oder der Familie wichtig ist.
- **Psychopharmakotherapie:** Medikamentös lassen sich zu Beginn vor allem die innere Unruhe und Angst sowie die Schlafstörungen bessern. Mittelfristig bessern sich Antrieb und Freudfähigkeit, dann auch die körperliche Leistungsfähigkeit.



- **Entspannungsverfahren:** Zur Senkung des allgemeinen Anspannungsniveaus werden progressive Muskelrelaxation und autogenes Training angeboten. Diese fördern ebenfalls eine angemessene Körperwahrnehmung.
- **Kunst- und Gestaltungstherapie:** Mit Hilfe nonverbaler Ausdrucksmittel kann ein neuer Zugang zu Gefühlen eröffnet werden. Zugrunde liegende seelische Konflikte können emotional erlebbar gemacht werden. Auch kann mithilfe nicht sprachlicher Medien ein anderer Zugang zu dem Körper gefunden werden.
- **Bewegungstherapie:** Die Bewegungstherapie bietet einen zusätzlichen Zugang zur seelischen Situation und fördert eine positive Körperwahrnehmung und -akzeptanz.
- **Gemeinsame Außenaktivitäten und Genussgruppe sowie von Therapeuten begleitete Ausstellungsbesuche** sollen die Erfahrung der wieder gewonnenen Erlebnisfähigkeit vertiefen. Im **Fitnessstudio** lässt sich ein positives Körpergefühl wieder finden sowie Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit spüren.



## Fragen & Antworten

### ***Wie trete ich in Kontakt mit der Fliedner Klinik?***

Telefon: 030 204597-0

Telefax: 030 204597-29

E-Mail: [info@fliednerklinikberlin.de](mailto:info@fliednerklinikberlin.de)

### ***Wie sind die Therapiezeiten?***

Die Therapiezeiten in der Tagesklinik sind montags bis freitags von 9.00 bis 17.00 Uhr.

### ***Wer entscheidet über den Therapieplan?***

Die verantwortlichen ärztlichen und psychologischen Therapeuten und Therapeutinnen entscheiden gemeinsam mit der Patientin / dem Patienten.

### ***Wird der Therapieerfolg regelmäßig überprüft?***

Durch Patientenbesprechungen, Visiten, Fragebogenauswertung und Fallkonferenzen sowie durch regelmäßige Supervision der Behandler wird der Therapieerfolg regelmäßig überprüft und die Behandlungsstrategien werden gegebenenfalls verändert.

### ***Wie lange wird meine Behandlung in der Klinik dauern?***

Für eine erfolgreiche Behandlung von Depressionen sollte der Aufenthalt mindestens 6-8 Wochen betragen. Eine anschließende ambulante ärztlich-medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung ist in der Regel notwendig.

### ***Ist für meine Verpflegung gesorgt?***

Das Mittagessen wird in der Kantine des Hilton-Hotels eingenommen. Getränke und „Snacks“ gibt es auf der Station.

### ***Gibt es sportliche Aktivitäten?***

Zweimal pro Woche ist der Besuch eines benachbarten Fitnesscenters möglich.

### ***Habe ich einen festen Ansprechpartner?***

Der ärztliche und der psychologische Therapeut sind die jeweiligen festen Ansprechpartner für jede Patientin / jeden Patienten.

### ***Stimmt sich die Klinik mit meinen behandelnden Ärzten ab?***

Eine Abstimmung mit den vorbehandelnden Ärzten wird angestrebt.

### ***Wie garantiert die Klinik die Qualität der Therapien?***

In unserem Hause werden ausschließlich praxiserprobte Behandlungsmethoden von fachlich hoch qualifizierten Therapeuten (approbierte Fachärzte und approbierte Psychologische Psychotherapeuten) angewandt. Den neuesten medizinischen Wissensstand realisieren wir in enger Zusammenarbeit mit unserem medizinisch-psychologischen Beirat. Hier unterstützen uns angesehene Experten und Wissenschaftler aus der aktuellen Forschung, Lehre und Praxis.



### ***Was kann ich tun, wenn ich am Wochenende in Schwierigkeiten gerate und nicht mehr weiter weiß?***

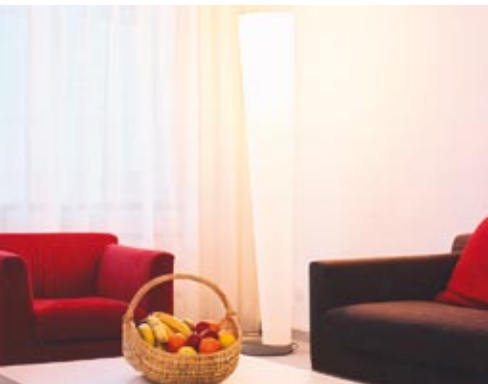
Gefährdete Patienten erhalten von der Klinik eine Notfallnummer, bei der sie sich telefonisch Rat holen können. Andernfalls kann auch direkt die nächstgelegene Akutaufnahme eines psychiatrischen Krankenhauses oder einer psychiatrischen Abteilung aufgesucht werden.

### ***Kann ich mich an der Fliedner Klinik auch behandeln lassen, wenn ich nicht privat versichert bin?***

In diesem Fall kann eine Vereinbarung für Selbstzahler abgeschlossen werden.

## Unser Wissen für Ihre Gesundheit

In der Fliedner Klinik Berlin arbeiten anerkannte Fachärzte und Psychologische Psychotherapeuten Hand in Hand und entwickeln individuelle Therapien, die sich an den Bedürfnissen des Einzelnen orientieren. Es kommen ausschließlich praxiserprobte Behandlungsmethoden zur Anwendung. Für den neuesten medizinischen Wissensstand bürgt der international angesehene medizinisch-psychologische Beirat der Fliedner Klinik Berlin. Träger der Fliedner Klinik Berlin ist die bundesweit tätige Theodor Fliedner Stiftung, ein namhafter Träger sozialer und therapeutischer Arbeit. Leitender Direktor der Stiftung ist Prof. Dr. theol. Klaus Hildemann, Mülheim an der Ruhr.



*Welche Frage Sie auch immer haben –  
wir beantworten sie Ihnen gerne.*

### **Kosten**

Die Fliedner Klinik Berlin ist vom Landesamt für Gesundheit und Soziales als Akutkrankenhaus anerkannt. Privatversicherte und Beihilfeberechtigte haben entsprechend ihrem Versicherungsvertrag bzw. den entsprechenden Beihilfевorschriften bei medizinisch notwendiger Behandlung einen Anspruch auf Kostenübernahme.

**Prof. Dr. med. Markus Gastpar**

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin



Prof. Dr. M. Gastpar

**Dr. med. Christiane Herbst-Dichgans**

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Oberärztin der Fliedner Klinik Berlin



Dr. C. Herbst-Dichgans



Dr. J. Ortmann

**Dr. phil. Dipl.-Psych. Jürgen Ortmann**

Psychologischer Psychotherapeut  
Leitender Psychologe

**Medizinisch-psychologischer Beirat**

**Prof. Dr. phil. M. Hautzinger**, Leiter der Abteilung Klinische Psychologie,  
Psychologisches Institut der Universität Tübingen

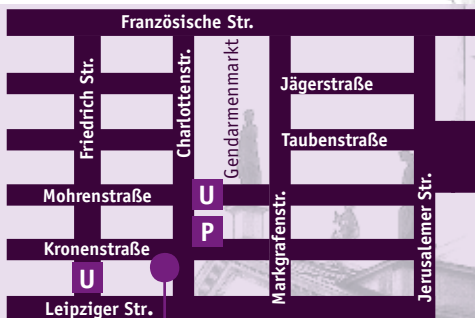
**Prof. Dr. med. W. Maier**, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie  
und Psychotherapie der Universität Bonn, Sprecher des Beirats

**Prof. Dr. med. H.-J. Möller**, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie  
und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität München

**Beraterin für den Bereich „Esstörungen“**

**Frau Prof. Dr. med. Martina de Zwaan**, Leiterin der Abteilung  
Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Erlangen

## Fliedner Klinik Berlin



### So erreichen Sie uns:

Mit öffentlichen

Verkehrsmitteln:

**U-Bahn:** U2, U6 Stadtmitte

**Mit dem PKW:**

Parkplatz im Hilton

Siehe Lageplan

### Fliedner Klinik Berlin

Ambulanz und Tagesklinik für

psychologische Medizin

Charlottenstraße 65 (Am Gendarmenmarkt)

10117 Berlin-Mitte

Telefon: 030 204597-0

Telefax: 030 204597-29

Internet: [www.fliednerklinikberlin.de](http://www.fliednerklinikberlin.de)

E-Mail: [info@fliednerklinikberlin.de](mailto:info@fliednerklinikberlin.de)

