



DEPRESSIONEN

„Ich möchte mir Ihr Problem anhören!“

Ralf Gumz bietet psychologische Beratungsgespräche an

Barmstedt (pmi). „Sie befinden sich privat oder beruflich in einer belastenden Situation, aus der Sie allein keinen Ausweg finden? Sie möchten reden und gehört werden und wenn Sie sich verstanden fühlen, geht es Ihnen gleich besser? Dann sind Sie möglicherweise bei mir richtig“, sagt der psychologische Berater Ralf Gumz. „Ich möchte mir Ihr Problem anhören. In aufmerksamer Weise versuche ich das dahinter stehende Ursprungsproblem zu erkennen, um Sie auf Ihrem Weg der Lösungssuche zu führen und zu begleiten.“

Durch eine verbesserte



Psychologischer Berater Ralf Gumz.
Foto: Gumz/hfr

Eigenwahrnehmung wird dem Patienten die Bewältigung des Alltags leichter fallen und seine Lebensqualität verbessert. Er werden das Leben wieder in vollen Zügen genießen können.

Wegweiser in der psycholo-

gischen Beratung sind zum Beispiel die Prinzipien der Gestaltsberatung: „Achtsamkeit im Hier und Jetzt“ und „Impulse aus dem Inneren wahrnehmen“. Ralf Gumz verhilft seinen Patienten zur individuellen Lösungsfindung, indem er für sie und mit ihnen ihre Wahrnehmungen erkennt und ihnen dann dieses zur Verfügung stellt. „Sie selbst Ihre persönliche Lösung finden zu lassen, ist mein Ziel“, sagt Ralf Gumz.

Ein weiterer möglicher Ansatz ist die kognitive Verhaltensberatung. Dabei werden die Patienten darin

unterstützt, ihre Schwierigkeiten zu verstehen und zu bewältigen. In diesem Sinne ist die Verhaltensberatung eine Hilfe zur Selbsthilfe. „Wir werden Lösungsmöglichkeiten erarbeiten und im nächsten Schritt ausprobieren. Sie überprüfen diese dann in Ihrem Alltag, wie hilfreich die Lösungsstrategien sind, und dann bringen Sie Ihre Erfahrungen wieder in unsere Beratung ein“, erklärt Ralf Gumz.

Kontakt: Praxis für Mehrwert, Großendorfer Straße 47, 25355 Barmstedt, Tel. 0 41 23/956 15 07, Mobil: 01 51/22 28 31 01, www.ralf-gumz.de

„Schwere Erkrankung“: Eine Depression verändert das ganze Leben

Hamburg (dpa). Mit einer Verstimmung oder gar Befindlichkeitsstörung hat eine Depression nichts zu tun. Das sei eine Erkrankung, die das ganze Leben verändert, betont Prof. Ulrich Hegerl von der Deutschen Depressionshilfe. „Man erkennt

sich oft selbst nicht mehr wieder“, sagt er. Gefühle könnten nicht mehr empfunden werden, für alltägliche Aufgaben wie das Aufstehen oder Zähneputzen fehle die Kraft.

Bei der typischen, oft sehr schweren Depression neig-

ten Menschen dazu, Gewicht zu verlieren, weil sie keinen Appetit mehr haben. „Sie können auch nicht einschlafen, sind permanent angespannt.“ Das Wichtigste sei, dass sich Menschen mit einer Depression professionelle Hilfe holen – hier seien

auch die Angehörigen gefragt, dazu zu motivieren. „Man muss wissen“, betont Hegerl: „Depression ist eine schwere Erkrankung. Wenn man diese Diagnose hat, lebt man im Schnitt zehn Jahre weniger.“ Es sei keine Befindlichkeitsstörung.

Das Virus und die Depressionen

Mit Ablenkung und Austausch gegen die Corona-Angst