

## **Was erfahren Sie in den Workshops?**

### **Workshop 1:**

#### **„Umgang mit der Depression: Wahrnehmen, annehmen und verhindern“**

In dem von **Manfred Bischke-Behm** vom Selbsthilfenetzwerk Depressionen und Ängste Berlin Brandenburg geleiteten Workshop werden praxiserprobte, kreative Methoden vorgestellt und praktisch angewendet.

Der Einsatz verschiedener spielerischer Techniken kann dazu beitragen die eigene Lebenssituation besser zu verstehen und bei Bedarf zu verändern. Der Workshop ist ausgelegt Anregungen zu bekommen, mit der DEPRESSION konstruktiv und gewinnbringend umzugehen.

### **Workshop 2:**

#### **„Medikamentöse antidepressive Medikation - warum und womit?“**

Die Zusammenhänge zwischen Tinnitus und Depression werden ausführlich dargestellt. Da die Depression einerseits eine häufige Ursache für den Tinnitus ist, andererseits aber auch durch einen Tinnitus verstärkt werden kann, ist eine antidepressive Behandlung ein wesentliches Element eines ganzheitlichen Tinnitus-Konzeptes.

Herr **Dr. Kratzsch** ist Ärztlicher Direktor der HELIOS Klinik „Am Stiftsberg“ in Bad Grönenbach (Allgäu), einer Fachklinik bei Hörbehinderung, Tinnitus und Schwindelerkrankungen und verfügt als langjähriger Chefarzt der Klinik über einen reichen Erfahrungsschatz mit der geschilderten Problematik.

### **Workshop 3:**

#### **„Therapeutische Effekte des Yoga bei Depressionen“**

Der Diplom - Psychologe **Dr. Hannes Hempel** wird zunächst einen Einblick in die Hintergründe des Yoga geben. Dabei wird auf die Ursprünge und Ziele, sowie auf die unterschiedlichen Arten des Yoga eingegangen. Dem werden wissenschaftliche Befunde über die therapeutischen Wirkungen gegenübergestellt. Diese Wirkungen werden zum Störungsbild der Depression in Beziehung gesetzt.

Es werden einfache Yogahaltungen geübt. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie in ihrer Wirkung die unterschiedlichen Symptomkategorien der Depression positiv beeinflussen.

### **Workshop 4:**

#### **„Hypnosetherapie bei Depression und Tinnitus“**

**Dr. Gerken, MediClin Seeparklinik, Bad Bodenteich:**

Die Entspannung ist besonders wirksam in der Hypnose und kann sehr präzise gesteuert werden. Es werden sehr individuelle Ressourcen des jeweiligen Patienten genutzt, um einen optimalen Weg in die Entspannung zu finden.

Das besondere Instrument der Hypnose-therapie ist die Sprache in Form der menschlichen Stimme aber auch die Sprache als Werkzeug. Die Sprache des realen Alltags muss in Anbetracht psychischer Erkrankungen oft versagen. Die Sprache des Unterbewusstes kann scheinbar unlogische Zusammenhänge darlegen und positiv verändern. Hierzu wird in der Hypnose-therapie oft eine bildhafte Sprache verwendet, die wesentlich näher an den seelischen Prozessen ist als die gewohnte logische Sprache des Alltags.

Mit der Hypnose-therapie können alle psychosomatischen Krankheitsbilder behandelt werden. Besonders gut eignet sie sich bei Erkrankungen, die mit einer erhöhten inneren und körperlichen Anspannung und mit Stress einhergehen.

### **Workshop 5: Neuromodulation zur Behandlung von Hirnerkrankungen mit krankhafter Synchronisation**

**Prof. Dr. Tass** vom Forschungszentrum Jülich entwickelte ein neuartiges Verfahren, mit dem das Klingeln im Ohr durch gezielte akustische Reize bekämpft werden kann. Ursache für das permanente Ohrgeräusch sind Fehlsteuerungen im Gehirn. Nervenzellen feuern dabei übermäßig synchron Signale.

Durch Einsatz des Neurostimulators kann das synchrone Feuern der Nervenzellen unterbunden werden.

Erste klinische Studien mit dem Prototypen belegen: Bei mehr als 70 Prozent der Probanden gingen die Symptome signifikant und dauerhaft zurück.

Da das Prinzip der Neuromodulation vermutlich auch für die Behandlung von anderen Hirnerkrankungen eingesetzt werden kann, wird Prof. Tass der Frage nachgehen ob auch eine Depression durch die Neuromodulation positiv beeinflusst werden kann.