

18. November, 19:00 Uhr  
Thema: Herbstblues /  
depressive Verstimmung

in München



**Infoabende  
Praxisgemeinschaft am Westpark**

# Willkommen in der Praxisgemeinschaft am Westpark online

- Die heutigen Referent\*innen
- Anke Nowicki, Heilpraktikerin, Kinesiologie und Aufstellungsarbeit
- Andrea Hentzen, Lehrerin für Alexander-Technik
- Peter Tilmann, Heilpraktiker für Naturheilkunde und Psychotherapie
- Praxisgemeinschaft am Westpark seit 2010
- Gemeinschaft von Einzelpraxen am Westpark 7 dritter Stock



# Unterstützung bei depressiven Verstimmungen mit klassischer Homöopathie

- Über mich
- Diagnose Depressive Verstimmung
- Behandlung Depression
- Behandlung mit Homöopathie
- Fragen jederzeit möglich und erwünscht!



# Kurze Vorstellung



- Selbständig als Heilpraktiker seit 1997, Schwerpunkte Elektroakupunktur nach Dr. Voll und klassische Homöopathie
- Studium Bachelor of Sciences Psychologie mit Abschluß 2010 -2014
- Suchttherapeut in einer Übergangswohngemeinschaft für Männer bei Condros in Teilzeit von 2017-2019
- Psychologischer Fachdienst in einer Mutter-Kind Einrichtung freiberuflich einTag/Woche seit Herbst 2019

# Diagnose Depressive Episode

## Depressive Episode (F32)

Bei den typischen leichten (F32.0), mittelgradigen (F32.1) oder schweren (F32.2 und F32.3) Episoden leidet der betroffene Patient unter einer gedrückten Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit zu Freude, das Interesse und die Konzentration sind vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört, der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Sogar bei der leichten Form kommen Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit vor.

**Risiko: Suizidalität erhöht!**

# Einige Konzepte

**Konzepte die eine Rolle bei der Behandlung von Depressionen eine Rolle spielen können:**

- Selbstwirksamkeit
- Selbstwert
- Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz
- Achtsamkeit
- **Sehr häufig** : Angst, Ängstlichkeit
- Dauerstress: Angriff Verteidigung Totstellreflex

# Therapie

## ***Psychotherapie:***

### **Wichtige Faktoren**

- Selbstkonzept,
- Selbstregulation,
- Glaubenssätze,
- Systemische Faktoren aus Familie und Herkunftsfamilie,
- Körperliche Faktoren, genetische Faktoren,
- Soziale Faktoren, Umfeld,
- Umweltfaktoren wie toxische Belastungen, Umweltstress

## ***Medikamentöse Behandlung:***

**Antidepressiva, nur bei schweren Depressionen →wegen Suizidgefahr**

***Begleitende Therapie: Homöopathisch, phytotherapeutisch, Belastungen reduzieren***

**Ordnungstherapie: Schlafrhythmus, Ernährung, Struktur...**



# • **Wie wirkt Homöopathie?**

- Ähnlichkeitsprinzip
- Einheit von Körper, Seele, Geist
- Potenzierung
- Einige häufige Mittel



# Natrium muriaticum



# Pulsatilla pratensis



# Aurum metallicum

Gold, Au, 79



# Nux vomica



# Lycopodium clavatum



## Zeit für Fragen

**Etwa ein Drittel des menschlichen Leidens ist unvermeidlich. Die anderen zwei Drittel entstehen durch unsere missglückten Versuche, das erste Drittel zu vermeiden.**

Aldous Huxley