

# Hoffnung für den „ewigen Verlierer“

**Lippstadt.** Gibt es den Typ des „ewigen Verlierers“, der sich selbst als wertlos, nutzlos und nicht lebenswert empfindet, der sich als „hoffnungslosen Fall“ sieht und von sich glaubt, er sei nur noch eine Belastung für sein Umfeld? In Zeiten tiefgreifender gesellschaftlicher Veränderungen gibt es diesen „depressiven“ Typ Mensch öfter, als wir das gemeinhin annehmen möchten. Das weiß vor allem Hans-Ulrich Dombrowski, der als Diplom-Psychologe und Psychotherapeut tagtäglich mit dem Krankheitsbild der „Depression“ konfrontiert wird. Der Lippstädter Psychologe hat jüngst einen praktischen Ratgeber zum Thema „Depression“ veröffentlicht, der das emotionale Lebensproblem als ernstzunehmendes Krankheitsbild behandelt und Lösungsmöglichkeiten aufzeigt, depressive Stimmungen zu über-

winden.

„Wieder Zuversicht gewinnen“, heißt bezeichnenderweise der Ratgeber, in dem der Psychotherapeut hilfreiche Möglichkeiten aufzeigt, depressive Verstimmungen und seelische Tiefs zu überwinden. Um wieder zu einer positiven Lebenseinstellung zu gelangen, werden Lösungsversuche beschrieben, die sich in der Praxis bereits bewährt haben.

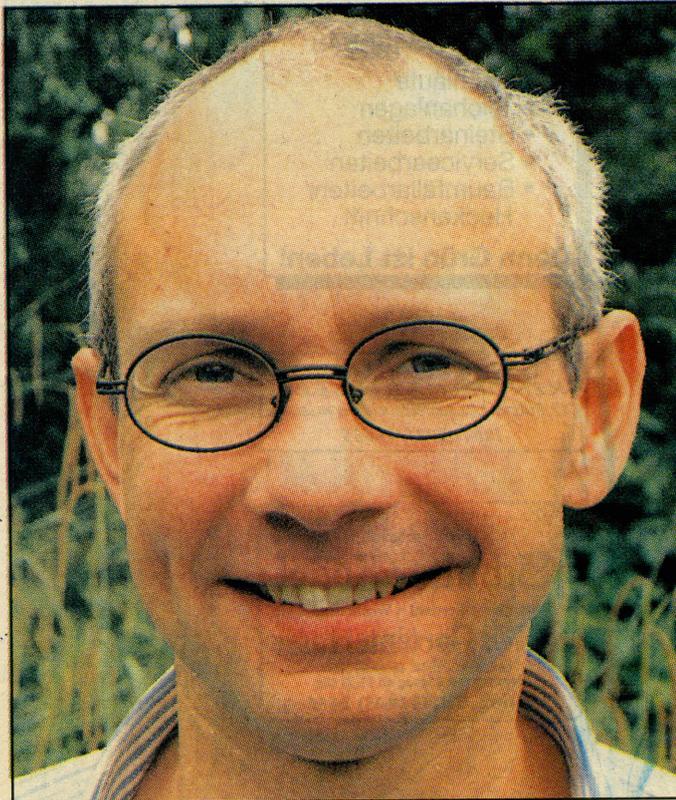
Mit dem Thema „Depression“ greift Hans-Ulrich Dombrowski eine der häufigsten psychischen Beeinträchtigungen unserer Zeit auf. Nach Auskunft der Weltgesundheitsorganisation leiden ca. 10 Prozent der Menschheit an depressiven Reaktionen - Tendenz steigend. Die Gründe für diese Entwicklungen sind vielfältig: Veränderte gesellschaftliche Lebensbedingungen,

zunehmende Vereinsamung, verstärktes Leistungsdenken, Nachlassen der gegenseitigen Hilfsbereitschaft und des gegenseitigen Vertrauens und nicht zuletzt die hohe Arbeitslosigkeit.

Aus der Praxis weiß Hans-Ulrich Dombrowski jedoch, daß die aus diesen Entwicklungen resultierenden Depressionen geheilt werden können: „Die psychologische und verhaltensmedizinische Forschung haben in den letzten Jahren deutlich Fortschritte in Bezug auf Behandlung und Therapie von Depressionen machen können. Man muß jedoch offen sein für das Krankheitsbild. Die Depression ist heute kein unabänderliches Schicksal mehr, dem man hilflos ausgeliefert ist.“

In seinem Ratgeber gibt der Diplom-Psychologe in einem kurzen Abriß grundlegende Informationen zum Thema Depressionen wieder, wie die Darstellung der einzelnen Symptome und Beschreibung der Formen von Depressionen. In einem praktischen Teil hat der Leser dann die Möglichkeit, seinen Grad depressiver Verstimmung selbst einzuschätzen. Konkrete Hilfestellungen werden angeboten, um mögliche Schritte aufzuzeigen, wie Einsamkeit überwunden, das Selbstvertrauen wieder gestärkt und neue Aktivitäten aufgebaut werden können.

Im Anhang werden zudem noch wichtige Informationen über Antidepressiva sowie Ratschläge für Angehörige und Freunde von depressiven Menschen gegeben. Der Ratgeber „Wieder Zuversicht gewinnen“ ist in der Reihe „Psychologische Lebenshilfe“ im Lippstädter Verlag für Psychologie und Lebenshilfe erschienen und kostet 24 Mark.



Aus seiner Berufspraxis weiß Hans-Ulrich Dombrowski, daß Depressionen in vielen Fällen behandelt und geheilt werden können.

Foto: Gockel

Carsten Gockel

W. Gockel Blatt Seite 12.08.95