

WAS ICH TUE

Ich bin glücklich über die überwältigende Resonanz von LeserInnen und Medien zu meinem neuen Buch „Self Care – Du bist wertvoll: Das Selbstfürsorge-Programm“ (Knaur Balance/Argon Hörbuch). Es wird besonders gerne verschenkt. Das Hörbuch habe ich diesmal selbst gesprochen.

TEILNEHMEN

Meine Self Care Programme sind jetzt buchbar:

Self Care Werkzeuge

Deine persönlichen Schlüssel für schwierige Situationen, in Krisen und zur Stresslösung. CrossMedia-Seminar + 1 Online Live-Coaching mit mir

Self Care Akademietage

Immere Blockaden verstehen und lösen. 2 Tage mit Ulrike in Berlin + Online-Vorbereitung mit den „Self Care Werkzeugen“.

Alle Termine & Übersicht

Self Care Programme & Berufliche Weiterbildung auf meiner Website.

WEITERDENKEN

• beim Schreibdenken

Mit dem eigens zum Buch konzipierten und gestalteten Self Care Journal



kann man über sich selbst nachdenken und in gutem Kontakt mit sich sein. – Überall im Buchhandel.

• beim Lesen

Steven S. Ilardi stellt die gut evaluierte „Therapeutische Lebensstilveränderung“ vor: Depression ist heilbar: Das Sechs-Schritte-Programm ohne Medikamente. Kailash 2013.

ulrike scheuermann das wesentliche leben

• beim Lesen

Einer meiner Lieblingsautoren zu „Lebensstil“, der britische Arzt Dr. Rangan Chatterjee, hat ein sehr empfehlenswertes Buch veröffentlicht, allerdings nur auf Englisch: The Stress Solution: The 4 Steps To Reset Your Body, Mind, Relationships and Purpose. Penguin Life 2018.

• beim Informieren:

Auf meiner Website finden sich Infos zur Ersteinschätzung und Links zu Depression unter „Self Care – Kapitel 2 Deine Gefühle hegen“.

• beim Lesen

Neunteilige Artikelserie von mir zu „Self Care“ auf dem großen Online-Portal „Einfachganzenleben.de“

Denkanstoß Das stille Leiden

Man sieht nichts – keine Verletzung, kein Hinken. Man hört nichts – wer sie durchlebt, zieht sich zurück und findet keine Worte. Wer sie hinter sich hat, vergisst sie möglichst schnell. Und obwohl es so schwer ist, eine Sprache für sie zu finden, ist sie überaus präsent bei uns: Depressive Störungen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Bis zum Jahr 2020 werden Depressionen laut WHO weltweit die zweithäufigste Volkskrankheit sein. Depression geht uns alle an. Direkt oder indirekt. Wegen Leuten wie Henry.



Henry funktioniert gut. Als Manager und Perfektionist hat er mehr als genug zu tun und er braucht das, um weiter zu leben. Doch abends auf dem Heimweg breitet sich die dunkle Wolke über ihn. Er ist schwermütig, freudlos, hoffnungslos. Er bemerkt seine diffusen körperlichen Symptome, die er tagsüber ausgeblendet hatte. Wenn er mal weinen kann, ist er gut dran. Seine Arbeit und auch seine erwachsene Tochter halten ihn im Leben, doch er überlegt schon lange, ob es sich noch lohnt. Wie bei so vielen Männern wusste bisher niemand von seinem Leiden, und ich bin dankbar und voller Respekt, dass er es wagt, sich mir gegenüber zu öffnen.

„Depression“ geht uns alle an,

- weil jede dritte Person einmal im Leben daran erkrankt und die Erkrankungsrate in der westlichen Welt seit Jahrzehnten zunimmt.
- weil sie unter den zehn häufigsten krankheitsbedingten Todesursachen rangiert – aufgrund der hohen Suizidrate – und weil Suizid mit Abstand die häufigste nicht natürliche Todesursache ist. Der Anteil der Männer ist dabei fast dreimal so hoch.
- weil Depressionen oft nicht als solche erkannt werden,
- weil sie stigmatisiert ist: Wer depressiv ist, gilt als schwach und sollte sich „mal zusammenreißen“,
- weil sie gute Heilungschancen hat, wenn man sie erkennt und ihr mit wirksamen Ansätzen begegnet,
- und letztlich, weil wir so leben, dass grundlegende körperliche, psychologische und soziale Bedürfnisse nicht mehr erfüllt sind. Wir sind die einsamste Gesellschaft, die es je gab.

Mit meinem neuen Buch „Self Care – Du bist wertvoll: Das Selbstfürsorge-Programm“ (Knaur Balance) will

ich unter anderem zur Depressions- und Burnout-Prävention beitragen. Wer gut für sich sorgt, bleibt psychisch und körperlich gesünder, bemerkt depressive Tendenzen und ihre Auslöser besser und kann viel dafür tun, stabil zu bleiben – oder wieder zu werden. Wer gut für sich sorgt, kann auch gut für andere sorgen und sich verbunden fühlen – ein wichtiger Schlüssel für Linderung oder Heilung.

Die Ursachen sind vielfältig: Es können psychische Auslöser sein wie etwa ein Trauma, ein ungelöster Konflikt oder Bindungsunsicherheit, ebenso körperliche Auslöser z.B. durch bestimmte Viren, Hormone oder Ernährung sowie soziale Auslöser wie Einsamkeit oder Mobbing. Dementsprechend vielfältig sind die Ansätze für Prävention, Heilung und Stabilisierung. In meinen Self Care Programmen arbeiten wir unter anderem mit Logosynthese®, aber auch mit Schreibdenken und Lebensstilveränderung.

Hier sind ein paar Impulse für die so genannte „Therapeutische Lebensstilveränderung“, die für Depressionsbehandlung und allgemeine Stimmungsaufhellung zunehmend an Bedeutung gewinnt:

- Verbundenheit und Nähe in guten, stabilen, sorgenden Beziehungen. Für Betroffene: Wende dich anderen Menschen zu und erzähle, wie es dir wirklich geht. Für Menschen im Umfeld: Sei offen dafür, dass jemand tief verzweifelt und suizidal sein kann, ohne dass du es merkst.
- Genug Bewegung: möglichst dreimal pro Woche eine halbe Stunde Sport: Laufen, Walken, Radfahren, Schwimmen – was man am liebsten mag.
- Genug schlafen: 7-8 Stunden wären optimal.
- Bewusster Umgang mit Licht: 0,5 - 2 Stunden helles Tageslicht sowie tiefe Dunkelheit in der Nacht.
- Pflanzenbasierte Ernährung.
- Kreisende, oft stundenlange Grübelgedanken beenden: Fokussieren auf eine Tätigkeit.

Als Henry sich zu öffnen begann, war das der Beginn seiner Heilung. Wir arbeiteten viel mit modernen psychologischen Methoden wie Logosynthese®, und heute ist er gut aufgehoben in einem Netzwerk aus Freunden und Familie und engagiert sich in einem Ehrenamt, das ihn mit neuer Freude und Sinn erfüllt.



© Ulrike Scheuermann

Ausgewählte »Denkanstöße« findest du hier: <https://ulrike-scheuermann.de/entdecken/selfcare-blog/>

Kontakt: Ulrike Scheuermann
Tel +49 30. 78 711081
info@ulrike-scheuermann.de

www.ulrike-scheuermann.de