

frauen.  
leben.  
stärken.

## Frauen-gesundheit

Ich leide an Depressionen -  
was tun?



Foto: z.kg.

Doris Koller  
Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Dipl.  
Lebens- und Sozialberaterin, Tanzpädagogin,  
Validationsanwenderin nach Feil

### Lebensfreude geht verloren

Bei vielen Menschen beginnt die Erkrankung völlig unspezifisch: Konzentrationsschwierigkeiten, einem Gefühl der inneren Leere, Schwierigkeiten bei der Bewältigung der Arbeit und dem Gefühl den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen zu sein. Depressionen äußern sich in negativen Gedankenkreisen, die Lebensfreude geht verloren, das Selbstwertgefühl sinkt. Körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen, Verstopfung, Veränderung des Appetits und Gewichtsveränderungen können auftreten. Menschen verlieren die Fähigkeit Gefühle wie z.B. Freude oder Trauer auszudrücken, leiden unter Ängsten, fühlen sich wertlos, sind hoffnungslos und sehen schließlich keinen Sinn mehr im Leben.

### Lassen Sie es nicht so weit kommen

Depressionen können bei einer Mehrzahl der PatientInnen erfolgreich behandelt werden. Eine Kombination von Antidepressiva, verschrieben von Ihrem Arzt und eine ergänzende Psychotherapie sowie Bewegung (spazieren gehen, Sport, Tanzen) können sich gut ergänzen.

### Ursache der Depression ist unbekannt

Es gibt jedoch eine Vielzahl von Theorien, die die Depression und ihre Symptome näher zu beleuchten versuchen.

Als Erklärungsfaktoren für eine Depression werden einschneidende Lebensereignisse ebenso herangezogen, wie eine genetische Veranlagung. Auch der Stoffwechsel im Gehirn soll eine Rolle spielen: er gerät unter Belastung ins Ungleichgewicht. Unabhängig vom Initialauslöser steckt also hinter einer Depression immer auch eine biologische Veränderung.

### Faktor Bewegung

Es existiert eine Vielzahl von Studien, die die Wichtigkeit von Bewegung bei Depressionen belegen und die Wirksamkeit mit der medikamentösen Therapie gleichstellen.

Als Tanz- und Ausdruckstherapeutin, für die Tanz und Bewegung die Übersetzung des Körpers und der Seele nach außen sind, arbeite ich im klinischen und ambulanten Bereich, um Frauen auf Ihrem Weg aus der Depression zu begleiten. Mit Körperwahrnehmungsübungen, Entspannungsreisen, Achtsamkeitstraining und Tanzen als Quelle zu mehr Lebensfreude und Energie, kann ich im Einzel- und in einer tanztherapeutischen Gruppe mit Gleichgesinnten Menschen unterstützen. Tanzen aktiviert, befreit, gibt Kraft und Energie und stärkt unser Selbst- und Körperbewusstsein.

**Informationen und Kontakt:** [www.free2move.at](http://www.free2move.at)  
Tel. 0680 443 83 83

## Tanz und Therapie gegen Depressionen:

Die nächste tanztherapeutische Gruppe findet in meiner Praxis "free2move" in Neulengbach statt:

Zeit: 9. 10. - 18. 12. 2017 in sechs Einheiten

Ort: 3040 Neulengbach, St. Pöltnerstrasse 109

Info und Anmeldung: [welcome@free2move.at](mailto:welcome@free2move.at)

Wenn Sie lieber frei tanzen wollen, lade ich Sie gerne zu meinem Kurs "6Rhythmen-Barfuß Tanz", der ab 5. 9. 2017 dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr stattfindet, ein.