

PEP bei Depressionen

Das Thema Depressionen ist eines der wichtigsten in der Medizin, in der Psychotherapie, ja in unserer Gesellschaft. Laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes leiden im Zeitraum von einem Jahr 12 % der Allgemeinbevölkerung im Alter von 18 bis 65 Jahren (das entspricht fast sechs Millionen Menschen) unter einer affektiven Störung (12-Monats-Prävalenz). Die Lebenszeitprävalenz liegt bei 19 % (Frauen: 25 %, Männer: 12 %). Auch unter den coronabedingten Belastungen sollen die Depressionen nochmal deutlich zugelegt haben.

Gleichzeitig kann man mit den bisherigen Versorgungssituation bei weitem noch nicht zufrieden sein. Deshalb halte ich es für unabdingbar dem Thema noch mehr Raum zu geben.

Die bisherigen Erfahrungen sprechen dafür, dass die konsequente Anwendung von PEP eine sehr große Bereicherung in der Behandlung von Depressionen darstellt. Gleichzeitig haben viele der PEP AnwenderInnen aber noch nicht viel Erfahrungen bei der Anwendung von PEP bei Depressionen, da es hier vor allem um eine gute Beherrschung des KKT, des Selbstwerttrainings und der inneren Immunisierung vor Übertragungsfallen geht. Auch die Aktivierung einer positiven Heilungserwartung auf Seiten des Klienten (Sanabo Effekt) spielt eine große Rolle.

Auch haben sich viele PEP Erkenntnisse und Erfahrungen erst in den letzten Jahren so sehr verdichtet, dass sich daraus eine sehr inspirierende und bereichernde Behandlungspraxis bei Depressionen mit PEP ergibt. Nicht zuletzt die Frage, welche positive Botschaft in der Depression stecken könnte, bzw. welche unbewussten Dynamiken wirken, gehört dazu.

Man kann entweder nur einen solchen Workshop „PEP bei Depressionen“ besuchen oder wenn man Interesse an einer tiefergehenden Auseinandersetzung mit dem Thema und einer Spezialisierung hat oder einfach am Ball bleiben will, kann man diesen Workshop auch mehrfach besuchen.

Zu diesem Kursprojekt gehört auch eine **Task-Force zum Thema "PEP bei Depressionen"**, die sich intensiv im Forum austauschen soll. D.h. die Teilnehmenden sollen schon vor, aber auch nach dem Workshop unterstützt werden, PEP auch wirklich in seiner ganzen Breite und Tiefe (also nicht nur Klopfen, sondern vor allem mit Big Five, KKT, Selbstwerttraining und verdecktem Arbeiten) konsequent bei Menschen mit depressiven Symptomen und Depressionen anzuwenden.

Im Forum soll es vor allem um behandlungspraktische Aspekte der Depressionen aus PEP Sicht gehen. Man kann dort Fälle posten (natürlich anonymisiert), Fragen stellen oder Behandlungsverläufe mitteilen. Es geht letztendlich darum eine **Best Practice in der Behandlung von Depressionen mit PEP** zu entwickeln.

Ich stelle mir vor, dass wir die nächsten Jahre ein Erfahrungs- und Ideenpool aufbauen, von dem möglichst viele Menschen (PEPologInnen und KlientInnen) profitieren können. Danach halte ich es für unabdingbar ein Buch zu dem Thema herauszugeben und Forschungsprojekte zu initiieren.

Kernstück des Workshops ist die live Arbeit mit 5 - 7 externe KlientInnen, bzw. einzelne TeilnehmerInnen können nach Absprache auch eine KlientIn im Rahmen einer Konsultation mitbringen.

Die PEP Fortbildung muss zum Zeitpunkt des Kurses mit PEP III abgeschlossen sein. Eine Anmeldung kann aber vorher erfolgen, wenn klar ist, dass zum Zeitpunkt des Kurses die PEP Fortbildung abgeschlossen sein wird.

Denjenigen, deren letzter PEP Kurs mehr als drei, vier oder mehr Jahre zurückliegt, würde ich empfehlen, vorher den Kurs „Verdecktes Arbeiten mit PEP“ zu besuchen. Abgesehen davon, dass das verdeckte Arbeiten total spannend ist und viele zusätzliche Möglichkeiten eröffnet, haben viele TeilnehmerInnen gesagt, dass sie erstmals in diesem Kurs die PEP Struktur richtig verstanden hätten.

Referent: Michael Bohne