

## DEPRESSION FRÜHZEITIG ERKENNEN

Niedergeschlagenheit und Antriebsschwäche sind seelische Zustände, die jeder kennt und meistens aus eigener Kraft überwinden kann. Doch für Menschen mit Depression scheint das unmöglich: Sie fühlen sich oft wie gelähmt. Kein Wunder, da sie über lange Zeit von quälenden Gefühlen und negativen Gedanken heimgesucht werden. Vielleicht kennen Sie das? Es ist als säßen Sie in einem schwarzen Loch fest, das sie aus eigener Kraft nicht verlassen können. Depression ist keine Entscheidung, aus der Sie sich mit genügend Willenskraft einfach befreien können. Sie können sich jedoch dafür entscheiden, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dann sind wir für Sie da!

In unserer Dr. Becker Burg-Klinik sind wir auf die Behandlung von Depression spezialisiert. Mit unserem ganzheitlichen Therapieprogramm aus u. a. Psychotherapie, Entspannungs- und Bewegungstrainings geben wir Ihnen wichtige Werkzeuge an die Hand, um Ihre Krankheit zu meistern. Dabei haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, z. B. in unserem Depressionsbewältigungsseminar. Davon profitieren erfahrungsgemäß viele unserer Patienten. In unserer liebevoll eingerichteten Burg-Klinik finden Sie einen Ort, an dem Sie sich sicher und wohl fühlen können. Wir fangen Sie auf und helfen Ihnen dabei, Ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen.





**„AUF EINMAL GING ES NICHT MEHR. ICH LAG IM BETT UND WUSSTE, DASS ICH ZUR ARBEIT AUFSTEHEN SOLLTE, KONNTE ES ABER NICHT. ICH BRAUCHTE PROFESSIONELLE HILFE. DIE HABE ICH WÄHREND MEINER REHA BEKOMMEN“.**

– Renate J., 53 Jahre,  
Patientin der Dr. Becker Burg-Klinik

## DEPRESSION RICHTIG BEHANDELN

Die Dr. Becker Burg-Klinik ist auf die Rehabilitation von depressiv Erkrankten spezialisiert. Die zertifizierte Qualitätsrehabilitation der Klinik basiert auf modernen und integrativen Behandlungskonzepten. Ihre Behandlung setzt sich je nach individueller Problemlage aus tiefenpsychologischer, kognitiv-verhaltenstherapeutischer und psychoanalytischer Therapie zusammen. Diese wird ergänzt durch Einzel- und Gruppentherapie sowie Kreativtherapie, Sport und Entspannungstechniken.

[www.dbkg.de/depression](http://www.dbkg.de/depression)

## THERAPIEBAUSTEINE

- Achtsamkeitsgebundene Therapieverfahren, z. B. Meditation
- Bewegungstherapie, u. a. Nordic Walking, Lauffreize, Medizinische Trainingstherapie
- Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder Yoga
- Indikationsspezifische Gruppen, z. B. verschiedene Angst- und Depressionsgruppen
- Körperorientierte Therapieformen wie Tanztherapie, Pilates, Qigong
- Methodenübergreifende Psychotherapie (verhaltenstherapeutische, tiefenpsychologische, systemische und psychoanalytische Behandlungsgruppen)

Weitere Infos finden Sie online: [www.dbkg.de/burg-klinik](http://www.dbkg.de/burg-klinik)