

Depression kan godt behandles uden medicin

Find årsagen til depressionen og drop symptombehandlingen. Så klart er budskabet i psykolog Gunnar Hatts nye bog, *Kærlig hilsen Tante Agathe*, hvor han tager et opgør med den gængse opfattelse, at lykkepiller og anden antidepressiv medicin er eneste løsning for de hundredtusinder i Danmark, der er ramt af depression.

”Depression er en tilstand, der rammer alt for mange mennesker i Danmark og sætter dem ud af spillet i alt for lang tid. Som behandling får de fleste medicin, eller får via terapi rykket rundt på nogle problemer, så de igen kan fungere i hverdagen, men hvorfor? Hvorfor ikke tage fat om nældens rod og behandle depressionsramte på en måde, hvor de fleste vil kunne lægge depressionerne bag sig og dermed få en håndsækning til at komme fri af de snærende begrænsninger, der belaster den depressive – og de pårørendes – liv?”

Spørgsmålet er stillet af psykolog Gunnar Hatt. Og svaret har han arbejdet med i årtier i sin praksis, hvor han har haft stor succes med at komme væk fra idéen om, at depression er en genetisk arvelig sygdom, og i stedet begynde at se den depressive tilstand som et resultat af måden, man har behandlet sig selv på. Og nu vil han gerne dele sin viden med både depressive, deres pårørende og ikke mindst andre behandlere i det danske sundhedsvæsen, og derfor har han skrevet bogen *Kærlig hilsen Tante Agathe – en inspirerende fortælling om depressionsbehandling uden medicin*, der udkommer på forlaget EgoLibris den 21. maj.

”Min metode er i virkeligheden ganske enkel. Når klienten bliver hjulpet til at opdage, hvordan han eller hun behandler sig selv, er vejen banet for at komme videre i eget liv,” siger Gunnar Hatt om sin bog, der er bygget op om tre konstruerede eksempler fra hans hundredvis af samtaler med klienter gennem hans godt 35 års arbejde med depressive.

Gunnar Hatt har siden 1969 uddannet sig inden for flere forskellige psykoterapeutiske retninger og tilgrænsende områder. Han har skrevet speciale om depressioner, og i 1979 blev han cand. psych. fra Århus Universitet og har siden modtaget klienter i terapi. Gunnar Hatt har også Socialministeriets Psykolognævns autorisation som psykolog. Se mere på www.gunnarhatt.dk.



Kærlig hilsen Tante Agathe – en inspirerende fortælling om depressionsbehandling uden medicin udkommer på forlaget EgoLibris den 21. maj 2017 som trykt bog og e-bog. Gunnar Hatt giver gerne interview og kan kontaktes på telefon 86 29 62 22 eller via e-mail post@gunnarhatt.dk.

Titel:	Kærlig hilsen Tante Agathe
Forfatter:	Gunnar Hatt
Vejledende pris:	199,95
ISBN:	978-87-93434-61-5
Udgivelsesdato:	21. maj 2017

Denne pressemeddelelse samt forsiden af *Kærlig hilsen Tante Agathe* og kan hentes i elektronisk form på www.forlagetegolibris.dk under Presse.