

Depressionen sind heilbar

Therapeutische Ansätze,
Wirkweisen und Nebenwirkungen
von Therapien

25.02.2019

Dr. med. Martin Lison, MBA

Chefarzt Paracelsus-Roswitha Klinik Bad Gandersheim

Überblick

- Wiederholung Depressionen
- medikamentöse Behandlungen
- andere Verfahren
- Psychotherapie
- Wem hilft Psychotherapie?
- Wem nicht?
- Welche Therapieverfahren gibt es?
- Wege in die Psychotherapie
- Zusammenfassung

Wiederholung Depressionen

Typische Symptome:

- Gedrückte Stimmung
- Interessenverlust, Freudlosigkeit („Anhedonie“)
- Antriebslosigkeit, gesteigerte Ermüdbarkeit/ Erschöpfung

Häufige begleitende Symptome:

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Vermindertes Selbstwertgefühl/ Selbstbewusstsein/ Selbstvertrauen
- Schuldgefühle/ Schamgefühle
- Pessimistische Gedanken an die Zukunft
- Suizidalität (in verschiedenen Ausgestaltungen)
- Schlafstörungen/ Morgentief
- Appetit- und Libidostörungen

Wiederholung Depression

- Zweithäufigste psychische Erkrankung (nach Angsterkrankungen)
- bei mehr als Hälfte der Betroffenen Beginn vor dem 31. Lebensjahr
- aber auch im hohen Lebensalter häufig und unterdiagnostiziert/ unbehandelt
- psychische Erkrankungen inzwischen die häufigste Ursache für vorzeitige Berentungen (>40%)
- ca. 10000 vollendete Suizide pro Jahr, darunter vermutlich viele Depressive
- Frauen öfter betroffen als Männer
- immer noch tabuisiert (siehe z.B. „Wochenbettdepression“, depressive Mütter)
- erhebliche Komplikationen wegen komorbider Erkrankungen (Sucht..)
- „Bio-Psycho-Soziales Modell“ – Ursachen sind komplex
- Auslöser oft Lebensereignisse
- ...

Medikamentöse Behandlungen

- **Grundlage:** ausführliche Information und Aufklärung über Indikation, Wirkweisen und Nebenwirkungen der Medikation – der Wunsch der Patienten steht immer im Vordergrund
- „Shared-Decision-Making“ – gemeinsames Entscheiden (Arzt mit Patient)
- **Vier Strategien:**
 - „Aktives Abwarten“ bei leichten Depressionen, eventuell Online-Angebote/ Bibliothherapie
 - alleinige medikamentöse Therapie
 - alleinige Psychotherapie
 - **Kombination: Medikation plus Psychotherapie**
- Differenzierung nach Krankheitsphasen:
 1. Akutbehandlung
 2. Erhaltungstherapie
 3. Rezidivprophylaxe (Rückfallvorbeugung)

Medikamentöse Behandlungen

- bereits seit den 1950er Jahren stehen wirksame Antidepressiva zur Verfügung
- Antidepressiva lassen sich in verschiedene Gruppen einteilen:
- Trizyklika, SSRI, SSNRI, MAO-Hemmer und andere Wirkmechanismen
- gemeinsam ist die Erhöhung von Neurotransmittern wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin u.a. -> „Botenstoffmangel-Hypothese“ als Ursache von Depressionen
- Wirksamkeitsnachweise v.a. bei mittleren und schweren Depressionen
- heute v.a SSRI, wie Citalopram, Sertralin u.a.
- bei unzureichender Wirkung nach 2-4 Wochen -> Umstellung
- bis heute Ängste und Vorbehalte gegen Antidepressiva
- wichtig: Antidepressiva machen weder abhängig noch verändern sie die Persönlichkeit
- Nebenwirkungen z.B. Gewichtszunahme, innere Unruhe, sexuelle Störungen, etc.
- insgesamt recht gute Verträglichkeit mit akzeptablen Nebenwirkungen

Andere Verfahren

- neben den bekannten Behandlungsformen gibt es auch andere Therapieansätze
- Wach- oder Schlafentzugsbehandlung
- Licht- (Photo-) Therapie
- Elektrokrampftherapie (EKT)
- (Ausdauer-)Sport, Krafttraining etc.
- eher experimentelle Verfahren wie repetitive Transkranielle Magnetstimulation (rTMS)
- hoher Stellenwert von ergänzenden Therapien wie Kunst- und Ergotherapie
- ambulante Krankenpflege
- Betreutes Wohnen
- Online-Angebote wie Novego, Deprexis etc.
- Sektorübergreifende Versorgungsmodelle (IV)

Was ist Psychotherapie?

- eine gezielte professionelle Behandlung von
- Psychischen und manchmal auch körperlichen, psychosomatischen Erkrankungen und Beschwerden
- ein wechselseitiger („Interaktioneller“) Prozess zwischen Patient und Behandler („therapeutische Beziehung“)
- zielgerichtet
- mit ausdrücklichem Einverständnis der Patienten
- nach ausführlicher Aufklärung („Informed consent“)
- häufig, aber nicht immer, sprachlich dominiert
- mit spezifischen und unspezifischen Interventionen

Wem hilft Psychotherapie?

- bei leichten und mittelschweren Depressionen Mittel der Wahl! (nach Leitlinie)
- bei Angststörungen
- bei allen Persönlichkeitsstörungen (nach Leitlinien)
- bei Posttraumatischen Belastungsstörungen
- bei psychischen Beschwerden im Rahmen von großen Veränderungen („Anpassungsstörungen“)
- in Ergänzung mit z.B. Medikation und anderen Verfahren, bei allen anderen Erkrankungen wie:
 - Schweren Depressionen
 - Schizophrenie
 - Schmerzstörungen.
 - ...etc..

Wem nicht?

- Menschen mit schwer(st)en akuten Erkrankungen
- Menschen mit fortgeschrittener Demenz
- Menschen mit schweren geistigen Behinderungen
- sehr kleinen Kindern
- akut Intoxikierten (z.B. Alkohol- oder Drogenrausch)
- Menschen mit ausgeprägten sprachlichen oder kulturellen Barrieren
- Menschen, die Psychotherapie ablehnen
- Menschen, die Spiritualität oder Religion suchen
- Menschen, die keinen Wunsch nach Veränderung haben
- Menschen, die nicht unter ihren Symptomen leiden
-etc.

Welche Therapieverfahren gibt es?

- es gibt vermutlich tausende verschiedener Verfahren:
- unmöglich den Durchblick zu behalten...
- wissenschaftlich anerkannt sind nur wenige Verfahren:
- Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologische oder psychodynamische Therapie
- Psychoanalyse
- Gesprächstherapie nach Rogers, systemische Therapie
- (Schematherapie, Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT), Dialektisch Behaviourale Therapie (DBT), Übertragungsfokussierte Therapie (TFP))
- alle werden als Einzel- und Gruppentherapie angeboten
- die Deutschen Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für VT, TP und PA (s.o.)

Wege in die Psychotherapie

- Erfahrungsgemäß sind folgende Wege erfolgreich:
- Empfehlungen durch Haus(Fach-)arzt oder Bekannte
- Internetrecherche, z.B. bei spezifischen Wünschen bei einigen Erkrankungen wie Borderline, PTSD, Schmerz,..
- Kontakt- und Beratungsstellen, wie z.B. KIBIS
- Selbsthilfegruppen
- Krankenkassen
- Ärzte- oder Psychotherapeutenkammern
- Kassenärztliche Vereinigung
- Fachgesellschaften
- Telefonische Beratungen wie Telefonseelsorge
- lokale Netzwerke
- Telefonbuch
-

Zusammenfassung

- **Psychotherapie bedeutet:**
- auf wissenschaftlicher Grundlage mit
- professionellem Know How und einer
- konstruktiven therapeutischen Beziehung
- die eigenen Stärken und Schwächen kennen zu lernen,
- sich mehr anzunehmen,
- eigene Ziele umzusetzen,
- alte Belastungen und Hemmungen abzulegen,
- die eigenen Beziehungs-, Erlebens und Verhaltensmuster reflektieren und zu verändern, um
- selbstständiger und mit mehr Eigenverantwortung die
- eigenen Geschicke in die Hand zu nehmen
- Psychotherapie ist aktive Arbeit und manchmal schwierig zu bekommen..

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

martin.lison@paracelsus-kliniken.de
helmut.platte@paracelsus-kliniken.de

Sekretariat:

elona.bechler@paracelsus-kliniken.de
martina.oeschger@paracelsus-kliniken.de