

Modul 2: Behandlungsmöglichkeiten und Hilfe bei Depression

Wie wird eine Depression behandelt?

1. Lies Dir den folgenden Text aufmerksam durch.

Behandlungsmöglichkeiten einer Depression

Eine Depression ist eine sehr schwere Erkrankung, die behandelt werden muss. Die Behandlung einer Depression erfolgt durch Psychotherapie und Medikamente. Wie die Erkrankung behandelt wird, hängt davon ab, wie stark sie ist und wie sehr sie im Alltag, in der Schule oder bei der Arbeit sowie in der Freizeit und mit Freundinnen und Freunden einschränkt. Eine Depression wird ambulant meist von Hausärztinnen und Hausärzten behandelt. Weitere behandelnde Personen sind Psychotherapeutinnen und -therapeuten sowie spezielle Fachärztinnen und Fachärzte (FÄ). Bei sehr schweren Fällen oder starken Suizidgedanken ist der stationäre Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik oder Tagesklinik erforderlich.



Wer behandelt eine Depression?

Hausärztinnen und Hausärzte untersuchen die betroffene Person zunächst körperlich, um andere Erkrankungen, wie z. B. der Schilddrüse, auszuschließen. Anschließend werden die Behandlungsmöglichkeiten besprochen. Betroffene können sich aber auch direkt an FÄ oder Psychotherapeutinnen und -therapeuten wenden.

FÄ haben Medizin studiert und sich auf die Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert. Sie können Medikamente verschreiben und führen die Diagnostik und oft auch Psychotherapie durch. Behandelt wird die Depression von FÄ für Psychiatrie und Psychotherapie, FÄ für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie sowie FÄ für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Psychotherapeutinnen und -therapeuten sind ebenso auf die Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert. Sie verschreiben jedoch keine Medikamente. Sie behandeln mit Psychotherapie, d. h. durch Gespräche und Übungen. Das konkrete Therapieziel wird vorher gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten festgelegt. Psychotherapie dürfen Behandelnde nur dann mit der Krankenkasse abrechnen, wenn sie eine spezielle Zulassung haben. Sie haben meist Psychologie studiert und anschließend eine mehrjährige Weiterbildung mit Staatsprüfung (Approbation) absolviert. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten behandeln Kinder und Jugendliche bis 21 Jahren.



Was bedeutet Diagnostik?

Diagnostik bedeutet, dass verschiedene Untersuchungen und Maßnahmen durchgeführt werden, um eine Erkrankung zu erkennen. Das können Gespräche über die Krankheitsgeschichte, körperliche Untersuchungen, Tests oder Laboruntersuchungen sein.



Wie funktioniert Psychotherapie?

Zu Beginn einer Psychotherapie lernen sich die Patientin oder der Patient und die Therapeutin oder der Therapeut kennen und prüfen, ob die Chemie stimmt und sie gut zusammenarbeiten können. In dieser Kennenlernphase, auch Probatorik genannt, wird die Diagnostik durchgeführt, indem z. B. verschiedene Fragebögen oder Tests ausgefüllt werden. Dann beginnt die eigentliche Behandlung. Es werden gemeinsam Ziele vereinbart, die die Patientin oder der Patient erreichen möchte. Außerdem wird Wissen über die Depression vermittelt und Patientinnen und Patienten erfahren mehr über die Ursachen der Erkrankung und aktueller Schwierigkeiten.

Wurde jemand z. B. in der Kindheit oft kritisiert oder konnte es den Eltern nicht recht machen, dann hat die Person gelernt „Ich mache immer alles falsch.“ Dieser Gedanke kann sich dann in verschiedenen Situationen auswirken. Ein Beispiel: Eine Freundin sagt ein Treffen ab. „War ja klar. Ich habe bestimmt etwas falsch gemacht und sie mag mich eh nicht besonders“, wäre aufgrund einer solchen Erfahrung ein typischer Gedanke. Das kann dazu führen, sich von anderen mehr und mehr zurückzuziehen und das drückt natürlich die Stimmung. In der Therapie werden dann solche negativen Erfahrungen und Gedanken herausgearbeitet und durch günstigere ersetzt, wie z. B.: „Möglicherweise ist meine Freundin schon verabredet gewesen. Ich frag sie einfach nächste Woche nochmal, ob wir schwimmen gehen.“ Ein solcher Gedanke verhindert den Rückzug und bringt auch weniger schlechte Stimmung mit sich.

Außerdem werden in einer Psychotherapie wieder angenehme Aktivitäten, wie z. B. Lesen, mit Freundinnen und Freunden treffen oder Sport machen, in den Alltag eingebaut und an der Tagesstruktur gearbeitet. Die Stärkung des Selbstwertgefühls, Genussstraining oder die Schulung der sozialen Kompetenzen (z. B. „Nein“-sagen, Kontakte knüpfen) können auch Bestandteile von therapeutischen Gesprächen und Übungen sein.

Psychotherapie kann einzeln oder in Gruppen stattfinden. Gerade bei jüngeren Kindern werden auch Eltern und andere Bezugspersonen mit in die Behandlung einbezogen.



Wie helfen Medikamente?

Neben Psychotherapie sind Medikamente eine wichtige Säule der Depressionsbehandlung. Durch die Einnahme von Antidepressiva lassen die depressiven Symptome nach: Antriebs-, Freud- und Hoffnungslosigkeit gehen zurück und es gelingt den Betroffenen wieder, alltägliche kleine und große Probleme zu bewältigen. Die Medikamente müssen über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen werden. Antidepressiva machen nicht süchtig und sind auch keine „Happy Pills“. Bei Kindern und Jugendlichen wird eine Depression meist durch Psychotherapie behandelt. In schweren Fällen, wenn die Therapie allein nicht ausreicht oder deutliche Suizidalität vorliegt, werden zusätzlich Antidepressiva eingesetzt.

2. Entscheide, ob die Aussagen wahr oder falsch sind.

wahr falsch

- ☐ ☐ A. Depression kann durch Psychotherapie und Medikamente behandelt werden.
- ☐ ☐ B. In den probatorischen Sitzungen lernen sich die Patientin oder der Patient und die Therapeutin oder der Therapeut kennen.
- ☐ ☐ C. Wenn man probatorische Sitzungen bei einer Therapeutin oder einem Therapeuten macht, darf man dann die Therapie dort nicht beginnen.
- ☐ ☐ D. In der ambulanten Therapie werden Patientinnen und Patienten in einer Klinik behandelt.
- ☐ ☐ E. In der Verhaltenstherapie lernen die Patientinnen und Patienten Strategien und Verhaltensweisen, wie sie wieder mehr Kontrolle über problematische Situationen bekommen.
- ☐ ☐ F. In der Verhaltenstherapie werden positive Gedankenmuster hinterfragt und schrittweise verändert.
- ☐ ☐ G. Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie und Virologie behandeln eine Depression.
- ☐ ☐ H. Psychiaterinnen und Psychiater, Psychotherapeutinnen und -therapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten behandeln Menschen mit Depression.
- ☐ ☐ I. Medikamente, mit denen eine Depression behandelt wird, nennt man Antidepressiva.

An wen würdest Du Dich wenden, wenn es Dir nicht gut geht?

3. Im Text hast Du gelesen, an wen man sich bei einem Verdacht auf eine Depression wenden kann und wer die Erkrankung behandelt. **An wen würdest Du Dich wenden, wenn es Dir längere Zeit nicht gut geht? Wer ist für Dich eine Vertrauensperson? Wer ist eine fachliche Ansprechperson?**

Mein persönlicher Notfallkoffer

4. Um Deine psychische Gesundheit zu stärken bzw. um für Krisenzeiten und angespannte Situationen vorbereitet zu sein, hilft es, sich bereits vorher Gedanken zu machen, was Dir in Deinem Leben Unterstützung und Halt bietet. Ein sogenannter Notfallkoffer besteht aus Dingen, die Dir guttun. **Überlege, was Dein persönlicher Notfallkoffer enthält und schreibe es in die freien Felder und ergänze z. B. kleine Zeichnungen im Koffer. Das können z. B. Namen von Vertrauenspersonen, Kontaktdaten von Ärztinnen und Ärzten oder positive und entspannende Tätigkeiten sein.**



So kannst Du Menschen mit Depression unterstützen

Betroffene treffen häufig auf Unverständnis, wenn sie über ihre Erkrankung sprechen. Dabei werden sie mit Verharmlosungen und Klischees konfrontiert. Es fallen Sätze wie „Sieht man Dir ja gar nicht an“, „Du musst einfach mal an die frische Luft“ oder „Andere haben mehr Probleme“. Oft ist es nicht leicht, hilfreiche Worte für einen depressiv erkrankten Menschen zu finden.

5. Welche Sätze könnten sich Betroffene von Menschen in ihrem Umfeld wünschen? Ergänze Deine Ideen in den Feldern des Mutmach-Bingos.

B	I	N	G	O
		<i>Es ist okay.</i>		
<i>Du bist nicht allein.</i>	<i>Kann ich Dich unterstützen?</i>			