



Psychosomatikseminar Depression





Nur ein Bruchteil der Betroffenen erhält die bestmögliche Therapie!

Depressionen sind überwiegend gut behandelbar, dennoch: nur ein Bruchteil der Betroffenen erhält eine optimale Therapie!!!

Gründe hierfür:

- Betroffene suchen erst gar keinen Arzt auf
- Der Arzt erkennt die Depression nicht
- Das individuell unterbreitete Behandlungsangebot ist unzureichend
- Der Betroffene ist nicht bereit, das Behandlungsangebot zu nutzen





Depression – die unterschätzte Krankheit

Depression ist eine der häufigsten Volkskrankheiten und die häufigste psychische Störung

Derzeit sind etwa 5% der Bevölkerung (4 Millionen Menschen) in Deutschland an einer Depression erkrankt (bei hoher Dunkelziffer)

Ca. 15% der Bevölkerung erkrankt irgendwann im Laufe des Lebens an einer Depression. Frauen leiden doppelt so häufig an Depressionen wie Männer

Depressionen verursachen großen volkswirtschaftlichen Schaden durch AU-Zeiten und Frühberentungen

Depression beeinflusst den Verlauf anderer Erkrankungen negativ (z.B. Diabetes mellitus, Herzinfarkt, Krebs ...)

Depression verursacht vielfaches Leid auch in Familie und Partnerschaft





Abgrenzung von Depression

Stimmungsschwankungen sind allgemeine Möglichkeiten menschlichen Erlebens

→ sie sind typisch für das Auf und Ab im Alltag

Trauer ist zwar die schmerzliche Folge eines Schicksalsschlages, aber ebenfalls eine natürliche Reaktionsweise

→ „Betrauern“ eines Verlustes kann der Entwicklung einer Depression sogar vorbeugen!

Die Depression dagegen ist eine Krankheit – sie kann sich durch vielfältige Symptome äußern, die häufig von Betroffenen und ihrer Umwelt falsch eingeschätzt werden.

→ Erst ab dem gemeinsamen Auftreten verschiedener Symptome über einen Zeitraum von wenigsten 2 Wochen sprechen wir von Depression





Symptome der Depression

Gefühle:

Niedergeschlagenheit bis zur tiefsten Verzweiflung

„Gefühl der Gefühllosigkeit“ bis zur Versteinerung

Gereiztheit, meist versteckter Groll

Wut auf sich selbst bis zur Selbsttötungsgefahr

Existenzängste, Schuld- und Schamgefühle



Symptome der Depression

Motive & Antriebe:

Hemmung von Aktivität, Interessenverlust und Willenskraft

Verlangsamung der Bewegungen

Alternativ: hektische, unproduktive Getriebenheit



Symptome der Depression

Selbsterleben:

Selbstentwertung und -anklage

Selbstunsicherheit, kein Selbstvertrauen





Symptome der Depression

Denken:

Einengung der Denkinhalte, wenig
Einfälle, Entschluslosigkeit,
Grübelneigung, Konzentrationsstörungen



Symptome der Depression

körperlicher Bereich:

Appetitlosigkeit oder „Fress-Sucht“

Schlafstörungen, Mattigkeit, Erschöpfung

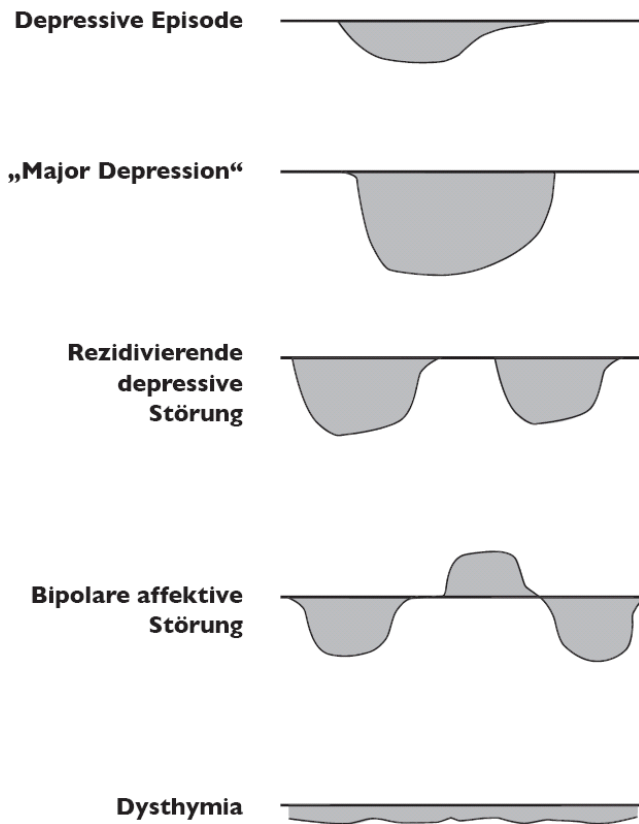
Schmerzen

Sexualstörungen





Verlaufsformen der Depression





Depressionen im Rahmen anderer psychischer Störungen ...

bei Psychosen

bei Suchterkrankungen

bei Angsterkrankungen

bei Posttraumatischen Belastungsstörungen

bei schweren Persönlichkeitsstörungen

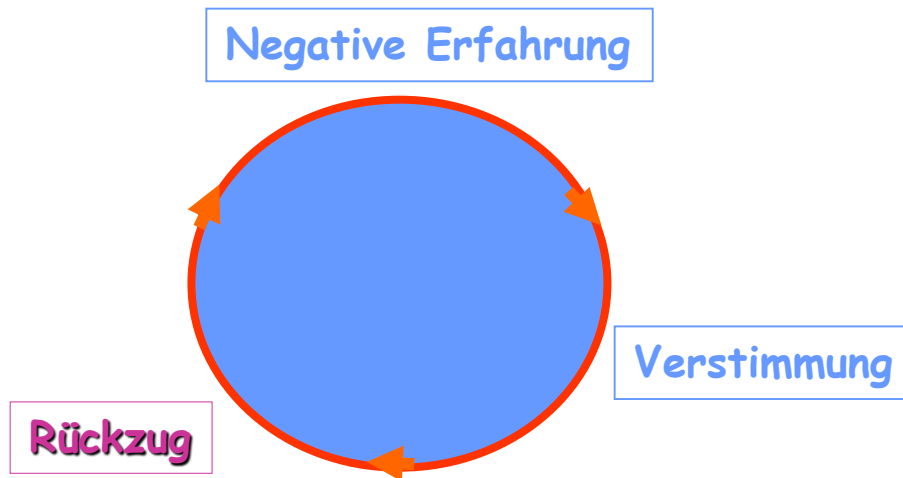
... erfordern verändertes therapeutisches Vorgehen





Theorien über die Entstehung von Depressionen...

Verstärker-Verlust-Theorie nach Lewinsohn (50erJahre)



Was erfolgreiche
Therapeuten bei
Depressiven schon immer
angewandt haben:

- Aktivitätsaufbau
- Förderung von
Erfolgslebnissen
- Bewältigung sozialer
Situationen

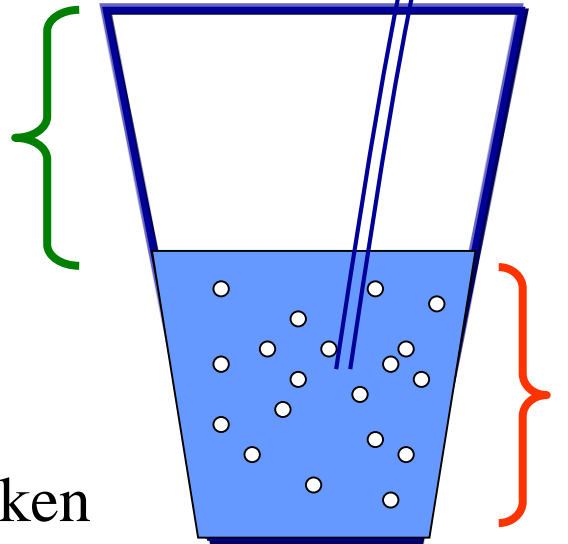
Neurobiologisch und
empirisch untermauert (Jacobson
96)





Depression und kognitive VT

Halb voll !



Halb leer !

Zielt auf Veränderung
dysfunktionaler Gedanken
und Einstellungen





Typische Wahrnehmungsverzerrungen

wie z.B. Schwarzmalerei, „Alles oder nichts“-
Denken, persönliche Fehlerzuschreibung

„Selbsterfüllende Prophezeiung“

immer wiederkehrende, sich aufdrängende
Gedanken, die sich vornehmlich um die
eigene Wertlosigkeit drehen



Einige depressionsfördernde dysfunktionale Grundannahmen

Klinik
St. Irmingard



„Mein Wert als Mensch hängt davon ab, was andere von mir denken“.

„Wenn jemand anderer Meinung ist als ich, bedeutet das, dass er mich nicht mag“.

„Um glücklich zu sein, muss ich von allen Menschen akzeptiert werden“.

„Wenn ich einen Fehler mache, bedeutet dies, dass ich unfähig bin“.

„Ich kann ohne dich nicht leben“.





Oder auch:

Ich kann nichts

ich bin nichts

keiner mag mich

ich kann nichts daran ändern

nichts wird sich zum Guten wenden

und an allem bin ich selber Schuld



Häufige Persönlichkeitszüge bei Menschen die zu Depressionen neigen



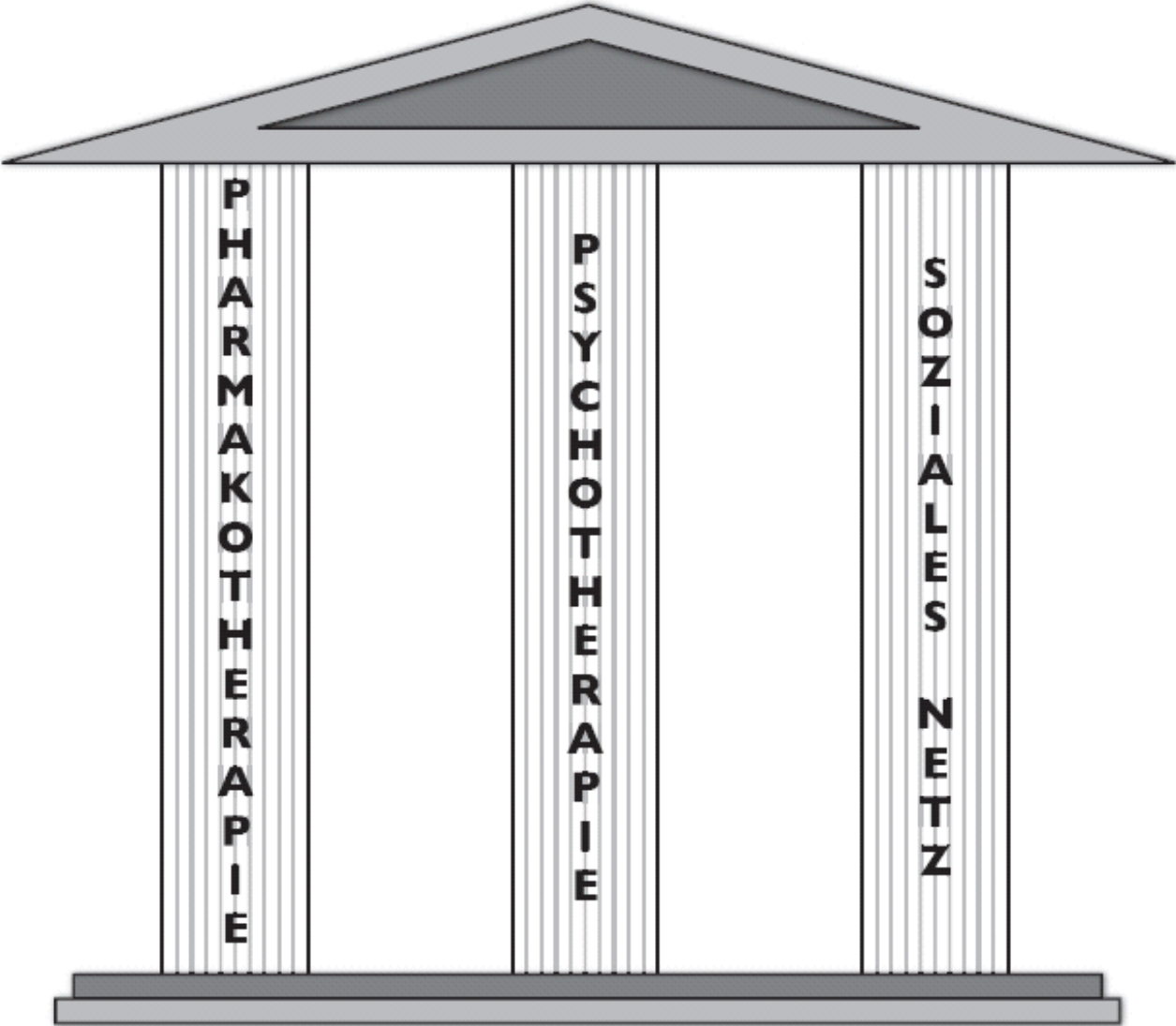
- ✓ Hilfsbereitschaft
- ✓ Treue
- ✓ Leistungsorientierung
- ✓ Gerechtigkeitssinn
- ✓ Einfühlungsvermögen
- ✓ Introvertiertheit



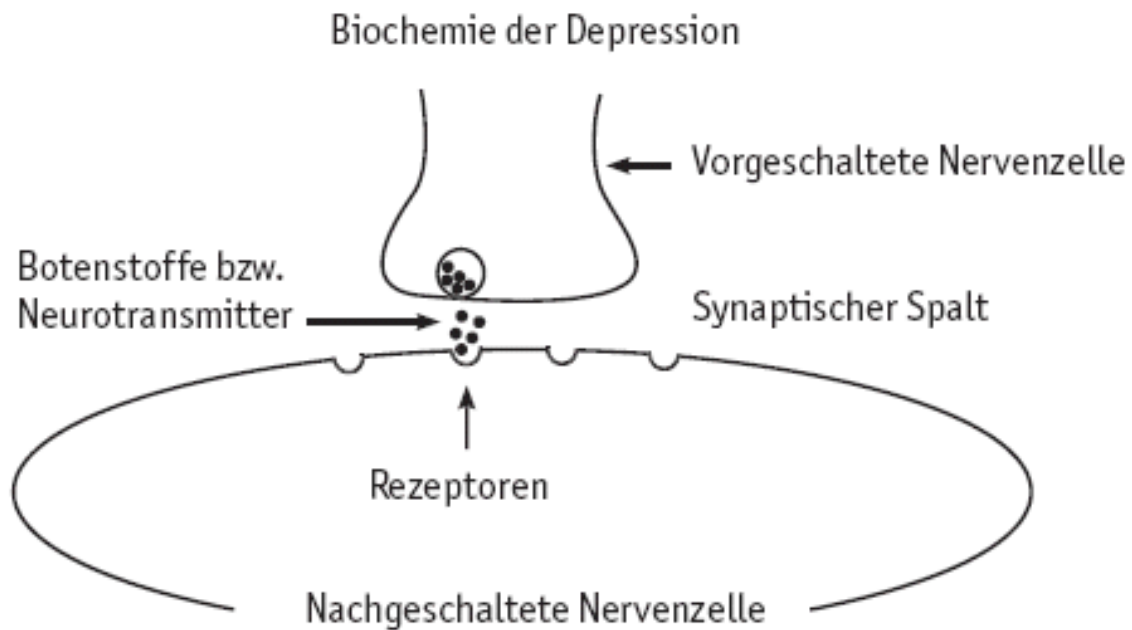


....und jetzt!?

Die drei Säulen der Depressionsbehandlung



Säule I – Pharmakotherapie



Pharmakotherapie wirkt am Ort des biochemischen Ungleichgewichts!

Antidepressiva:

führen in der Mehrzahl der Fälle zu einer deutlichen Besserung der Depression
nach 2–6 Wochen

Nebenwirkungen stehen i.d.R. in keinem Verhältnis zum großen Nutzen

„Therapieversager“ oft infolge unregelmäßiger Einnahme oder Unterdosierung

... machen nicht abhängig!

... verändern nicht die Persönlichkeit!

Rückfälle oft durch zu frühes Absetzen

Möglichkeiten der Phasenprophylaxe prüfen



Therapieziel

Aus einem Menschen, der von dysfunktionalen Gedanken
und depressiven Gefühlen überschwemmt wird,

Wird wieder ein anderer Mensch:

der sich seiner Gedanken bewusst ist

diese reflektiert (mentalisiert)

seine Gefühle bewusst wahrnimmt und sie handhabt

eine Begegnung mit anderen Menschen realistisch einschätzt
und so für beide Seiten positive Beziehungsgestaltung ermöglicht



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!