

„Es lohnt sich, Hilfe zu suchen.“

Was macht eine Depression aus?

Man spricht von Depression, um das Symptom des Bedrücktseins zu bezeichnen. Zum Krankheitsbild der depressiven Störung gehören neben der traurigen Verstimmung, der Hoffnungslosigkeit und dem Antriebsmangel häufig Grübeln sowie Schuldgefühle, oft zermürbende Schlafstörungen, weitere diverse körperliche Symptome und Rückzugsverhalten.

Welche Therapieangebote bietet das Institut für psychogene Erkrankungen?

Das Institut für psychogene Erkrankungen ist ein traditionell psychodynamisch orientiertes Institut. Hier werden tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie und analytische Psychotherapie im Einzel- und Gruppensetting angeboten. Darüber hinaus halten wir ein verhaltenstherapeutisches Angebot vor.

Angehende Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie können im Institut den ambulanten Teil ihrer Facharztweiterbildung absolvieren.

Welche Therapieformen haben sich bei einer Depression bewährt?

Die in Deutschland gültige Leitlinie empfiehlt je nach Schweregrad Medikation und / oder Psychotherapie.

Wie läuft eine Psychotherapie ab / was passiert bei einer Psychotherapie?

Zunächst findet eine Diagnostikphase zum Zwecke der Problemidentifikation statt. Medizinische und soziale Faktoren, die die depressive Störung möglicherweise mit aufrechterhalten, müssen korrigiert werden. Körperliche Betätigung spielt eine große Rolle. Im Rahmen einer Behandlungsvereinbarung werden dann Therapieziele definiert. In den Therapiegesprächen wird es immer wieder darum gehen, Verhaltensmuster zu identifizieren, die früher erlernt wurden, der Anpassung dienen und heute dysfunktional sind. Das Einüben neuer Verhaltensweisen spielt dann eine große Rolle. Dies kann nicht nur die kognitive Verhaltenstherapie sondern auch die tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie in hervorragender Weise leisten.

Einzel oder Gruppentherapie, was ist besser?

Schwer depressive Patienten werden durch die Anforderungen einer Gruppentherapie in der Regel überfordert sein. Bei mittelgradigen Depressionen richtet sich die Entscheidung nach den Gegebenheiten des Einzelfalles. Grundsätzlich gilt, dass depressive Störungen, die aus interaktionellen Problemen resultieren, auch gut in der Interaktion im Rahmen einer Gruppe behandelt werden können.

Werden neben den seelischen Belangen auch körperliche Beschwerden berücksichtigt?

Ja. Die bei uns tätigen Ärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie verfügen über medizinische, pharmakologische, sozialmedizinische sowie psychotherapeutische Kompetenz. Dies ist für einen ganzheitlichen Behandlungsansatz, in dem körperliche Beschwerden selbstverständlich berücksichtigt werden müssen, unabdingbar. Hierbei ist zu beachten, dass körperliche Beschwerden depressionsauslösend sein können (Stichwort Schilddrüse), auch Ausdruck der depressiven Erkrankung sein können (oft Schmerzen) oder aber neben der Depression vorhanden sind, sich jedoch wegen depressiver Antriebslosigkeit verschlechtern (Beispiel: Ein depressiver Diabetiker kann weder sein Ernährungsregime noch seine Medikation einhalten).

Kann eine Psychotherapie jedem depressiven Patienten helfen?

Ja und Nein. Bei Depressionsformen, an deren Entstehung ursächlich sich wiederholende ungünstige Interaktionen mit der Umwelt beteiligt sind, empfiehlt sich Psychotherapie in jedem Fall. Hier verweise ich auf die im Text abgehandelte unipolare Depression und die Dysthymie. Andere Formen der Depression (Stichwort bipolare Störung, die Ursache liegt primär im Hirnstoffwechsel) können mit Psychotherapie nicht geheilt werden. Hier steht die leitliniengerechte Verordnung von Medikamenten an erster Stelle. Psychotherapie kann in solchen Fällen jedoch helfen, die Folgen der Erkrankung zu bewältigen.

Sie bieten auch Videosprechstunden an. In welchen Fällen sind sie geeignet?

Die AOK Nordost hat sich im Rahmen ihrer Digitalisierungsoffensive die Förderung moderner Technologien im Gesundheitswesen auf ihre Fahnen geschrieben. In diesem Rahmen machen wir seit 2016 erste Erfahrungen mit der Anwendung von Videotelefonie in der Psychotherapie. Hiermit lassen sich Therapieunterbrechungen (bspw. durch berufsbedingte Auslandsaufenthalte oder aber Erkrankungen, die den Besuch im Institut unmöglich machen) vermeiden. Auch Patienten mit langen Anfahrtswegen kann man auf diese Weise den Kontakt zum Psychotherapeuten erleichtern. Wir haben hier noch viel zu lernen und sind derzeit immer erstaunt, wie sehr der Teufel im Detail liegen kann. Beispiel: Wie führen wir ein psychotherapeutisches Gespräch per Videotelefonie durch, wenn sich plötzlich Angehörige mit im Raum befinden?

Dr. med. M. Rudolph