



Störungsspezifisches Therapiekonzept

Depressive Störungen

Eine vereinfachte Übersicht zur Information unserer Patienten und Zuweiser.

„Depressionen sind häufig und stellen eine schwere Last dar.“

Depressive Störungen sind ein zunehmendes Problem unserer Zeit und unserer Gesellschaft. Die WHO geht davon aus, dass ihre Bedeutung in den nächsten Jahrzehnten zur zweitwichtigsten Ursache von Krankheitsausfällen und Einschränkung der Lebensqualität werden wird.

Depressive Störungen sind nicht nur eine schwere Last für die Betroffenen, sondern auch für ihre Angehörigen. Man rechnet, dass zu einem gegebenen Zeitpunkt 5 – 7 Prozent an einer Depression leiden, im gesamten Lebensverlauf sogar jeder vierte Mensch (20 – 25 Prozent)!

Das Therapiekonzept der Klinik Sonnenhalde ist besonders auf Menschen mit Depressionen und Ängsten ausgerichtet und soll im folgenden kurz beschrieben werden.

Symptome

Für die Diagnose einer depressiven Episode braucht es mindestens fünf der folgenden Symptome über mindestens zwei Wochen:

- 1) depressive Verstimmung
- 2) deutlich vermindertes Interesse
- 3) deutlicher Gewichts- und Appetitverlust (manchmal auch Gewichtszunahme)
- 4) Schlaflosigkeit/vermehrter Schlaf
- 5) Psychomotorische Unruhe/Verlangsamung
- 6) Müdigkeit/Energieverlust
- 7) Gefühle von Wertlosigkeit/Schuld
- 8) Konzentrations- und Entscheidungsprobleme
- 9) Suizidgedanken oder -handlungen

Verlaufsformen

Man unterscheidet unipolare und bipolare Depressionen. Dazu kommen verschiedene andere Begriffe wie Erschöpfungsdepression oder Burnout. Eine depressive Episode dauert in der Regel drei Monate und länger; treten dazwischen auch Phasen von Überaktivität (Manie) auf, so spricht man von einer bipolaren Störung. Die Details können entsprechenden fachlichen Beiträgen in Büchern und im Internet entnommen werden.

Wann braucht es eine klinische Behandlung?

Nicht alle depressiven Menschen brauchen eine Klinik. Wenn aber eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihr Leben selbständig zu bewältigen, trotz eingeleiteter Therapie nicht schlafen kann, unter zusätzlichen körperlichen Problemen leidet und unter dem Druck von Suizidgedanken steht, so ist eine stationäre Behandlung angezeigt. Die Entscheidung erfolgt im Gespräch zwischen Hausarzt und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Zudem bietet die Klinik Sonnenhalde ein Vorgespräch an, in dem die Indikation und die Ziele eines stationären Aufenthaltes besprochen werden.

Diagnostische Abklärung

In den ersten Tagen nach Eintritt erfolgt eine breite Abklärung und Diagnostik. Dazu gehören klinische Interviews, standardisierte Fragebogen und eine körperliche Untersuchung (inkl. Labortests). Besonders wichtig ist es aber, im Gespräch die ganz persönlichen Problembereiche herauszuarbeiten und ihre Bedeutung für die Entstehung und den Verlauf der Depression zu besprechen. Wesentlich ist auch die Beobachtung des Verhaltens im klinischen Alltag.

Therapieziele

- Stabilisierung und Verbesserung des allgemeinen psychischen und körperlichen Zustandes, was sich auch in einer deutlichen Verbesserung der Werte auf den Depressionsskalen äussert.
- Positive Haltung zum Leben, spez. Abklingen der Suizidalität.
- vermehrter Lebensgenuss.
- aktivere Lebensgestaltung in Familie, Beruf und Freizeit.
- neue Perspektiven für die Zukunft.

Therapie

Weil die Ursachen von Depressionen so vielfältig sind, wird auch die Therapie verschiedene Bereiche einschliessen. Dabei unterscheiden wir vier Ansätze:

- Gespräch (einzeln, Gruppe, bei Bedarf mit Angehörigen; auf Wunsch mit dem Seelsorger)
- Medikamente (Antidepressiva, bei bipolaren Störungen auch Mood Stabilizer)
- Tagesrhythmus und soziales Training
- Körperliche Aktivierung / Sport / Fitness

Grundlegend ist die Milieutherapie (vgl. separate Erläuterung des Konzeptes), eine vorübergehende Lebensgemeinschaft, die von Wärme und Geborgenheit, Freundlichkeit und mitfühlender Anteilnahme geprägt sein soll. Sie stellt aber auch Herausforderungen, den Tag miteinander zu gestalten, Aktivitäten zu entwickeln und Konflikte auszuhalten und zu lösen.

Grafisch kann man die Therapie-Elemente wie folgt darstellen:



Therapiedauer

Depressionen brauchen oft längere Zeit, bis sie völlig abklingen. In der stationären Therapie gehen wir von einem Aufenthalt von 4 – 8 Wochen aus; in Einzelfällen kann auch ein längerer Aufenthalt notwendig sein.

Austrittsplanung

Rechtzeitig vor dem Austritt wird mit der Planung der Zeit nach dem Klinikaufenthalt begonnen: Dazu gehören Regelung der Arbeits- und Wohnsituation, Gespräche mit den Angehörigen, Orientierung über die Medikation und über Wege zur Rückfallverhütung. Wichtig ist eine geregelte ärztlich-therapeutische Nachbetreuung, um das Erreichte nicht zu gefährden. In manchen Fällen kann ein Anschlussaufenthalt in der Tagesklinik geeignet sein, um weiterhin die Tagesstruktur zu sichern und die Belastungsfähigkeit für den Alltag zu trainieren.

Weiterführende Literatur



Ausführliche Informationen über Ursachen, Symptome und Behandlung von depressiven Störungen finden Sie im Internet, in einschlägigen Fachbüchern oder in einer Broschüre, die von der Klinik Sonnenhalde herausgegeben wird. Bestellung über www.seminare-ps.net.

Kontakt

Klinik Sonnenhalde, Gänshaldenweg 28, CH-4125 Riehen / Schweiz, Tel. 061 645 46 46
www.sonnenhalde.ch
E-mail: info@sonnenhalde.ch