



Patienteninformation zum Störungsbild Depression

Einleitung: Was ist Depression?

Depressionen sind eine häufige und ernstzunehmende psychische Erkrankung, die sich auf das Denken, Fühlen und Verhalten eines Menschen negativ auswirken kann. Es handelt sich um mehr als nur vorübergehende Traurigkeit oder schlechte Laune; unbehandelt kann eine Depression das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen. Es ist wichtig zu verstehen, dass Depressionen jeden treffen können, unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialem Status oder Herkunft.

Verbreitung von Depressionen in Deutschland

Die Depression ist eine weit verbreitete psychische Erkrankung in Deutschland. Im Jahr 2022 waren mehr als zehn Prozent der Bevölkerung davon betroffen. Laut dem Gesundheitsatlas Deutschland hatten im Jahr 2022 bereits 12,5 Prozent der Einwohnerinnen und Einwohner Deutschlands ab zehn Jahren eine ärztlich diagnostizierte Depression. Dies stellt einen kontinuierlichen Anstieg von 11,8 Prozent im Jahr 2017 dar. Insgesamt wurden im Jahr 2022 in Deutschland bei 9,49 Millionen Menschen Depressionen diagnostiziert.

Die Häufigkeit von Depressionen variiert in verschiedenen Altersgruppen, wobei eine Zunahme im höheren Alter beobachtet wird. Frauen sind in fast allen Altersgruppen häufiger von Depressionen betroffen als Männer. Die höchste Prävalenz wird bei Frauen im Alter von 80 bis 84 Jahren mit 27,7 Prozent erreicht. Bei Männern liegt der höchste Wert in der Altersgruppe ab 90 Jahren bei 17,6 Prozent.

Auch regionale Unterschiede in der Depressionshäufigkeit sind zu beobachten. Während im Saarland mit 14,2 Prozent der Bevölkerung ein vergleichsweise hoher Anteil betroffen ist, sind

es in Sachsen mit 11,1 Prozent weniger. Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg weisen ebenfalls niedrigere Prävalenzraten auf. Interessanterweise scheinen Depressionen in städtischen Gebieten häufiger vorzukommen als in ländlichen Kreisen.

Für Nordrhein-Westfalen (NRW), zu dem auch die Region Ostwestfalen-Lippe (OWL) gehört, zeigen die Zahlen ebenfalls eine hohe Betroffenheit. Im Jahr 2023 wurden in NRW insgesamt 58.610 Menschen wegen Depressionen stationär behandelt, was einen Anstieg gegenüber dem Vorjahr darstellt. In Westfalen-Lippe waren im Jahr 2022 insgesamt 988.000 Menschen ab zehn Jahren wegen Depressionen in ärztlicher Behandlung. Die stetige Zunahme der Depressionsprävalenz in den letzten Jahren deutet auf eine wachsende Herausforderung für die öffentliche Gesundheit hin, möglicherweise beeinflusst durch eine verbesserte Aufklärung, genauere Diagnoseverfahren und sozioökonomische Faktoren wie die COVID-19-Pandemie. Die anhaltende geschlechtsspezifische Ungleichheit, bei der Frauen stärker betroffen sind, verdient weitere Beachtung hinsichtlich möglicher biologischer, hormoneller und soziokultureller Ursachen. Die höhere Prävalenz in städtischen Gebieten könnte mit Faktoren wie erhöhtem Stress, sozialer Isolation trotz hoher Bevölkerungsdichte oder einem besseren Zugang zu diagnostischen Angeboten zusammenhängen. Ebenso könnte die Zunahme der Depressionshäufigkeit mit dem Alter mit dem Eintritt in den Ruhestand, dem Verlust sozialer Unterstützung oder dem Auftreten körperlicher Gesundheitsprobleme verbunden sein. Die hohe Anzahl betroffener Personen unterstreicht die erhebliche Belastung für das Gesundheitssystem und die Wirtschaft durch krankheitsbedingte Arbeitsausfälle. Die regionalen Unterschiede deuten auf die Notwendigkeit maßgeschneiderter psychischer Gesundheitsdienste und Interventionen hin, die auf den lokalen Bedarf und die demografischen Gegebenheiten zugeschnitten sind.

Die Hauptsymptome einer Depression

Depressionen können sich durch eine Vielzahl von Symptomen äußern, die das emotionale Befinden, das Denken und das Verhalten betreffen. Zu den Kernsymptomen einer Depression gehören eine anhaltende Traurigkeit oder gedrückte Stimmung, ein deutlicher Verlust von Interesse oder Freude an Aktivitäten und eine ausgeprägte Müdigkeit oder ein Mangel an Energie.

Neben diesen Hauptsymptomen können weitere Symptome auftreten, darunter Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gefühle von Wertlosigkeit oder Schuld, negative Zukunftsperspektiven, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Appetitveränderungen (Gewichtsverlust oder -zunahme), psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung sowie wiederkehrende Gedanken an den Tod oder Suizid.

Viele Betroffene können ihre Beschwerden anfangs nicht richtig einordnen und sind sich möglicherweise nicht bewusst, dass es sich um eine psychische Störung handelt. Oftmals suchen sie zu Beginn einer depressiven Phase einen Arzt wegen unspezifischer Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder einer allgemeinen Verschlechterung der Stimmung auf. Einige beschreiben ihre Gemütslage als Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Apathie, während andere sich deprimiert, innerlich leer oder gefühllos fühlen und Schwierigkeiten haben,

auf freudige oder bedrückende Ereignisse in gewohnter Weise zu reagieren. Ein charakteristisches Merkmal ist oft der Verlust des Antriebs und die Notwendigkeit, sich zu allem zwingen zu müssen, anfangs nur zu aufwendigeren, später aber auch zu einfacheren Tätigkeiten. Die Vielfalt der Symptome, die Stimmung, Verhalten, Kognition und körperliches Wohlbefinden betreffen, verdeutlicht den umfassenden Einfluss von Depressionen auf das Leben eines Menschen. Das Potenzial für Suizidgedanken unterstreicht die dringende Notwendigkeit rechtzeitiger Intervention und Unterstützung.

Unterschiedliche Schweregrade der Depression

Depressionen können in unterschiedlichen Schweregraden auftreten, die in der Regel in leicht, mittelgradig und schwer unterschieden werden.

Bei einer leichten Depression gelingt es Betroffenen meist noch, ihren Alltag zu bewältigen, dies ist jedoch oft mit großer Anstrengung verbunden. Nach den diagnostischen Kriterien müssen mindestens zwei Hauptsymptome und zwei weitere Zusatzsymptome vorhanden sein.

Eine mittelgradige Depression ist durch eine bereits eingeschränkte Arbeitsfähigkeit und einen Rückzug aus sozialen Kontakten gekennzeichnet. Hier liegen mindestens zwei Hauptsymptome und drei bis vier weitere Zusatzsymptome vor.

Die schwerste Form der Depression, die schwere Depression, führt in der Regel dazu, dass es den Betroffenen nicht mehr möglich ist, zu arbeiten, den Haushalt zu erledigen oder Freizeitaktivitäten nachzugehen. In diesem Fall müssen alle drei Hauptsymptome und mindestens vier weitere Zusatzsymptome erfüllt sein. Die Einteilung des Schweregrades richtet sich nach der Anzahl und Intensität der vorhandenen Symptome sowie dem Ausmaß der Beeinträchtigung im täglichen Leben.

Neben diesen allgemeinen Schweregraden gibt es auch verschiedene Formen von Depressionen, wie beispielsweise die chronische Depression (Dysthymie), die psychotische Depression, die melancholische Depression, die saisonal abhängige Depression (SAD), die postpartale Depression und die substanzinduzierte depressive Störung. Die Unterscheidung in Schweregrade und Formen ermöglicht es Behandelnden, den Therapieansatz besser auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen abzustimmen. Die Schwere der Symptome beeinflusst direkt das Ausmaß der Funktionsbeeinträchtigung. Mit zunehmendem Schweregrad der Depression nimmt die Fähigkeit, alltägliche Aufgaben zu erledigen und soziale Kontakte zu pflegen, deutlich ab. Das Vorhandensein psychotischer Symptome deutet auf eine schwerere Form der Depression hin, die möglicherweise eine intensivere Behandlung erfordert. Die Unterscheidung der Schweregrade dient als Grundlage für Therapieentscheidungen, wobei leichte Fälle möglicherweise von Selbsthilfe oder weniger intensiver Therapie profitieren, während schwere Fälle oft eine Kombination aus Medikamenten und intensiver Psychotherapie oder sogar einen Krankenhausaufenthalt erfordern. Die Erkennung verschiedener Formen wie SAD oder postpartale Depression ermöglicht gezielte Interventionen und Unterstützung für spezifische Bevölkerungsgruppen.

Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen

Es gibt verschiedene wirksame Behandlungsmöglichkeiten für Depressionen, die in der Regel eine Kombination aus Psychotherapie, medikamentöser Behandlung und gegebenenfalls weiteren unterstützenden Maßnahmen umfassen.

Psychotherapie: Ein Überblick über verschiedene Ansätze

Psychotherapie ist ein wesentlicher Bestandteil der Depressionsbehandlung, mit dem Ziel, psychische Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Es gibt verschiedene psychotherapeutische Ansätze, die sich in ihren Schwerpunkten und Methoden unterscheiden.

Die **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)** ist ein weit verbreiteter und effektiver Ansatz, der darauf abzielt, negative Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Die KVT konzentriert sich auf die Verbindung zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen und vermittelt praktische Strategien zur Bewältigung aktueller Probleme.

Die **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** und die **analytische Psychotherapie** gehören zu den psychodynamisch orientierten Verfahren. Sie untersuchen unbewusste Konflikte und frühere Erfahrungen, insbesondere aus der Kindheit, um aktuelle Muster zu verstehen und zu verarbeiten. Diese Ansätze legen Wert auf die therapeutische Beziehung als Werkzeug zur Erforschung unbewusster Prozesse.

Die **Systemische Therapie** betrachtet den Einzelnen im Kontext seiner sozialen Systeme und konzentriert sich auf Beziehungsmuster und Kommunikationsdynamiken innerhalb von Familien oder anderen sozialen Gruppen. Ziel ist es, dysfunktionale Muster im System zu erkennen und zu verändern.

Die **Interpersonelle Therapie (IPT)** ist ein weiterer wirksamer Ansatz, der sich auf die Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen und des sozialen Funktionierens konzentriert.

Auch die **Gruppentherapie** kann bei Depressionen genauso wirksam sein wie die Einzeltherapie. Sie bietet ein unterstützendes Umfeld für den Austausch mit anderen Betroffenen und zur Förderung des Selbstverständnisses. Die Vielfalt der psychotherapeutischen Optionen unterstreicht die Komplexität von Depressionen und die Notwendigkeit von Therapeuten, die in verschiedenen Modalitäten ausgebildet sind. Die zunehmende Verfügbarkeit von Videosprechstunden verbessert zudem den Zugang zur Therapie, insbesondere in ländlichen Gebieten oder für Personen mit eingeschränkter Mobilität.

Medikamentöse Behandlung von Depressionen

Antidepressiva werden häufig eingesetzt, um die akuten Symptome einer mittelgradigen bis schweren Depression zu lindern. Dabei sind Antidepressiva der zweiten Generation (SSRIs, SNRIs) oft die erste Wahl. Diese Medikamente beeinflussen die Neurotransmitter im Gehirn und benötigen in der Regel mehrere Wochen, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Die

medikamentöse Behandlung kann allein oder in Kombination mit Psychotherapie erfolgen, wobei die Kombination oft bei schweren Depressionen bevorzugt wird. Das Absetzen von Antidepressiva sollte immer schrittweise und unter ärztlicher Aufsicht erfolgen, da ein abruptes Absetzen das Risiko eines Rückfalls erhöhen kann. Die Wirksamkeit von Antidepressiva bei der Behandlung von Depressionen ist gut belegt, und ihr Einsatz hat erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheitskosten und die pharmazeutische Industrie. Die sorgfältige Berücksichtigung der Krankengeschichte, Begleiterkrankungen und potenziellen Nebenwirkungen ist entscheidend für eine individualisierte Verschreibungspraxis.

Weitere Therapieformen und ergänzende Maßnahmen

Neben Psychotherapie und Medikamenten können auch andere Therapieformen und ergänzende Maßnahmen bei der Behandlung von Depressionen hilfreich sein. Hirnstimulationsverfahren wie die Transkranielle Magnetstimulation (TMS) und die Elektrokonvulsionstherapie (EKT) können in Fällen eingesetzt werden, in denen andere Behandlungen nicht ausreichend wirksam sind, insbesondere bei schweren Depressionen. Auch Lebensstiländerungen wie regelmäßige körperliche Aktivität, eine strukturierte Tagesroutine, eine gesunde Ernährung und soziale Kontakte können die professionelle Behandlung ergänzen. Für die saisonal abhängige Depression (SAD) hat sich die Lichttherapie als wirksam erwiesen. Die Existenz alternativer Therapien wie TMS und EKT erweitert das Behandlungsspektrum für therapieresistente Depressionen. Die Betonung von Lebensstilfaktoren unterstreicht den ganzheitlichen Ansatz zur Behandlung von Depressionen, bei dem die Selbstfürsorge eine entscheidende Rolle spielt. Regelmäßige Bewegung setzt Endorphine frei, die stimmungsaufhellend wirken können. Eine strukturierte Routine kann Stabilität bieten und einem weiteren Rückzug entgegenwirken. Soziale Interaktion kann Einsamkeit bekämpfen und Unterstützung bieten. Die Förderung körperlicher Aktivität und Entspannung kann sich positiv auf das gesamte psychische Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit auswirken. Die Ermutigung zu gesunden Schlafgewohnheiten ist ein wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge für Menschen mit Depressionen.

Der Ablauf einer ambulanten Psychotherapie

Der Beginn einer ambulanten Psychotherapie in Deutschland ist durch bestimmte Schritte gekennzeichnet.

Die ersten Schritte: Sprechstunde und Diagnostik

Seit 2017/2018 ist eine psychotherapeutische Sprechstunde obligatorisch, bevor eine längerfristige Therapie begonnen werden kann. Dieser erste Termin (in der Regel 25 bis 50 Minuten) dient der ersten diagnostischen Einschätzung und der Klärung, ob eine Psychotherapie notwendig ist. Sie können direkt einen Psychotherapeuten kontaktieren oder den Terminalservice der Kassenärztlichen Vereinigung (TSS) unter der Telefonnummer 116117 nutzen, um einen Termin für eine Sprechstunde zu vereinbaren. Für die erste Sprechstunde ist keine Überweisung von einem Hausarzt erforderlich ; Sie benötigen lediglich Ihre Krankenversicherungskarte. In dieser Phase können bis zu drei 50-minütige Sitzungen (oder

sechs 25-minütige Sitzungen) stattfinden. Der Therapeut wird beurteilen, ob der Verdacht auf eine psychische Störung besteht und weitere Schritte empfehlen, die eine Therapie, andere Unterstützungsangebote oder eine Überweisung an einen Spezialisten umfassen können. Sie erhalten einen Bericht (PTV 11 Formular) mit den Ergebnissen der Sprechstunde und den Empfehlungen für das weitere Vorgehen. Dieser standardisierte Prozess zielt darauf ab, den Zugang zur psychischen Gesundheitsversorgung zu erleichtern und eine angemessene erste Einschätzung zu gewährleisten. Der direkte Zugang ohne Überweisung senkt die Hürde für Hilfesuchende. Das Ergebnis der ersten Sprechstunde bestimmt die nächsten Schritte im Therapieprozess. Bei dringendem Behandlungsbedarf kann eine Akutbehandlung mit bis zu 12 Sitzungen zeitnah eingeleitet werden. Der standardisierte Ablauf der Sprechstunde soll die Qualität der ersten Einschätzung verbessern und sicherstellen, dass Patienten die passenden Empfehlungen erhalten. Die Verfügbarkeit der TSS kann dazu beitragen, die Wartezeiten für den ersten Kontakt mit einem Therapeuten zu verkürzen.

Probatorische Sitzungen und Antragstellung

Im Anschluss an die Sprechstunde folgen in der Regel zwei bis vier (manchmal bis zu sechs bei Kindern und Jugendlichen) probatorische Sitzungen. Diese dienen dazu, dass Sie und der Therapeut sich besser kennenlernen und gemeinsam entscheiden können, ob eine Therapie in der entsprechenden Praxis fortgesetzt werden soll. Während dieser Sitzungen wird der Therapeut eine detailliertere diagnostische Beurteilung vornehmen und die Therapieziele mit Ihnen besprechen. Wenn Sie beide sich für eine Fortsetzung entscheiden, wird ein Antrag auf Psychotherapie bei Ihrer Krankenkasse gestellt. Bei psychologischen Psychotherapeuten ist in der Regel ein ärztlicher Bericht (Konsiliarbericht) von einem Hausarzt oder Facharzt erforderlich, um körperliche Ursachen für Ihre Symptome auszuschließen. Der Therapeut wird Ihnen bei der Antragstellung behilflich sein, und die notwendigen Formulare sind in der Praxis erhältlich. Die Krankenkasse kann vor der Genehmigung einer Langzeittherapie eine Begutachtung durch einen externen Experten (Gutachterverfahren) verlangen. Die probatorischen Sitzungen betonen die Bedeutung der therapeutischen Beziehung und der gegenseitigen Übereinstimmung, bevor eine längerfristige Behandlung begonnen wird. Die Anforderung eines ärztlichen Berichts unterstreicht die Notwendigkeit, sowohl die psychische als auch die körperliche Gesundheit im diagnostischen Prozess zu berücksichtigen. Eine positive Erfahrung während der probatorischen Sitzungen erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der Patient die Therapie in dieser Praxis fortsetzt. Der ärztliche Bericht kann die Entscheidung der Krankenkasse über den Therapieantrag beeinflussen. Das Antragsverfahren stellt sicher, dass Psychotherapie auf der Grundlage eines anerkannten Bedarfs und innerhalb der Richtlinien des Krankenversicherungssystems erbracht wird. Das mögliche Gutachterverfahren dient als zusätzliche Qualitätssicherung.

Der typische Verlauf einer Psychotherapie

Therapiesitzungen finden in der Regel einmal pro Woche für 50 Minuten statt. Die Therapie beginnt mit dem gegenseitigen Kennenlernen, der Festlegung des Rahmens und der Beschreibung Ihrer Probleme und Symptome. Es können Fragebögen und Tests zum Einsatz kommen. Der Therapeut wird sich nach der Vorgeschichte Ihres Problems erkundigen,

einschließlich wichtiger Erfahrungen aus Ihrer Kindheit und dem späteren Leben. Gemeinsam werden Therapieziele vereinbart. Jede Psychotherapie verläuft individuell und wird durch Sie selbst, den Therapeuten, das Problem und die angewandte Therapiemethode beeinflusst. Die aktive Teilnahme, die Reflexion außerhalb der Sitzungen und die Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, sind entscheidend für den Erfolg. Die Therapie kann als unterstützend, beruhigend und klärend erlebt werden, kann aber auch schwierige Phasen beinhalten. Im Laufe der Behandlung sollten Sie sich schrittweise besser fühlen, leichter mit bestimmten Situationen umgehen können, weniger Angst haben und sich sicherer und zuversichtlicher fühlen. Die Therapiedauer kann variieren: Kurzzeittherapie (bis zu 24 Sitzungen) oder Langzeittherapie (bis zu 60 Sitzungen oder mehr bei analytischer Therapie). Eine Verlängerung ist gegebenenfalls möglich. Gegen Ende der Therapie können die Sitzungsabstände verlängert werden. Die anfängliche Phase des Kennenlernens und des Verständnisses Ihrer Geschichte ist grundlegend für den Therapieprozess. Die gemeinsame Zielsetzung gibt der Therapie eine sinnvolle Richtung. Es ist wichtig zu bedenken, dass die Therapieerfahrung jedes Einzelnen einzigartig ist. Ihre aktive Beteiligung und Ihr Engagement im therapeutischen Prozess beeinflussen den Erfolg der Therapie maßgeblich. Eine offene Kommunikation über Schwierigkeiten oder Zweifel ermöglicht es dem Therapeuten, darauf einzugehen und den Behandlungsplan anzupassen. Die unterschiedliche Dauer der Therapie spiegelt die Komplexität psychischer Probleme und die Notwendigkeit flexibler Behandlungsoptionen wider. Der Fokus auf schrittweise Verbesserung und die Entwicklung von Bewältigungsstrategien zielt darauf ab, Sie langfristig in die Lage zu versetzen, Ihr Wohlbefinden selbstständig zu managen.

Verschiedene Therapierichtungen in der ambulanten Psychotherapie

In der ambulanten Psychotherapie werden verschiedene Therapierichtungen angewendet, die sich in ihren theoretischen Grundlagen und Methoden unterscheiden.

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

Die KVT konzentriert sich auf den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten und zielt darauf ab, negative Muster zu verändern. Zu den Techniken gehören das Erkennen und Hinterfragen negativer Gedanken, die Verhaltensaktivierung, das Problemlösen und das Erlernen neuer Fähigkeiten. Oft werden Hausaufgaben gegeben, um neue Fähigkeiten und Denkmuster zu üben. Die KVT ist gut erforscht und hat sich als wirksam bei Depressionen erwiesen. Der Schwerpunkt der KVT auf der Gegenwart und ihr strukturierter, zielorientierter Ansatz machen sie zu einer beliebten und gut untersuchten Therapieform bei Depressionen. Die aktive Rolle des Patienten durch Hausaufgaben und das Üben von Fähigkeiten ist ein Schlüsselement dieses Ansatzes. Durch das Erkennen und Verändern negativer Gedanken (kognitive Umstrukturierung) zielt die KVT darauf ab, die Stimmung und das Verhalten zu verbessern. Die Verhaltensaktivierung, die die Steigerung des Engagements in positiven Aktivitäten beinhaltet, kann der Inaktivität und der schlechten Stimmung entgegenwirken, die mit Depressionen verbunden sind. Die starke Evidenzbasis für die KVT macht sie zu einer häufig angebotenen und erstattungsfähigen Therapie. Ihr Fokus auf praktische Fähigkeiten und

Selbstmanagement kann Patienten in die Lage versetzen, ihr Wohlbefinden nach Therapieende aufrechtzuerhalten.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie untersucht unbewusste Konflikte und frühere Erfahrungen, insbesondere aus der Kindheit, die zu aktuellen Problemen beitragen können. Sie konzentriert sich auf das Verständnis der Ursprünge emotionaler Schwierigkeiten und Beziehungsmuster. Die therapeutische Beziehung ist zentral für die Erforschung dieser zugrunde liegenden Themen. Dieser Ansatz kann bei einer Reihe von psychischen Störungen hilfreich sein, einschließlich Depressionen. Es kann auch die Erforschung von Übertragungsmustern in der Beziehung zwischen Therapeut und Patient umfassen. Die Tiefenpsychologie betont die langfristigen Auswirkungen frühkindlicher Erfahrungen und unbewusster Prozesse auf die psychische Gesundheit. Der Fokus auf die therapeutische Beziehung als Mittel zum Verständnis von Beziehungsmustern ist ein wesentliches Merkmal dieses Ansatzes. Das Verständnis vergangener Konflikte und unbewusster Muster kann zu Einsichten in aktuelle depressive Symptome und Verhaltensweisen führen. Die Bearbeitung dieser Themen in der therapeutischen Beziehung kann die emotionale Heilung und das persönliche Wachstum fördern. Die Tiefenpsychologie bietet eine tiefere Erforschung des Selbst und kann zu dauerhaften Veränderungen in der Persönlichkeit und den Beziehungsmustern führen. Sie kann besonders geeignet sein für Personen, die ein tieferes Verständnis ihrer emotionalen Welt suchen.

Systemische Therapie

Die Systemische Therapie betrachtet Individuen innerhalb ihrer sozialen Systeme und konzentriert sich auf Beziehungen und Kommunikationsmuster. Sie fokussiert auf das "Wozu" depressiven Verhaltens innerhalb des Systems und nicht nur auf das "Warum". Oft werden Familienmitglieder oder andere wichtige Personen in die Therapiesitzungen einbezogen. Ziel ist es, dysfunktionale Muster innerhalb des Systems zu erkennen und zu verändern. Zu den Techniken können zirkuläres Fragen, Genogramme und Familienskulpturen gehören. Die systemische Therapie betrachtet Depressionen nicht nur als individuelles Problem, sondern als etwas, das durch das soziale Umfeld beeinflusst wird und dieses beeinflusst. Die aktive Einbeziehung von Familienmitgliedern oder wichtigen Bezugspersonen ist ein kennzeichnendes Merkmal. Dysfunktionale Kommunikationsmuster innerhalb einer Familie können zur Depression eines Einzelnen beitragen oder diese aufrechterhalten. Durch die Verbesserung der Kommunikation und der Beziehungsdynamik zielt die systemische Therapie darauf ab, depressive Symptome zu lindern. Die systemische Therapie kann besonders hilfreich sein bei Depressionen im Zusammenhang mit Familienkonflikten oder Beziehungsschwierigkeiten. Sie betont die Vernetzung von Individuen innerhalb eines Systems.

Tipps zur Selbsthilfe bei Depressionen

Auch wenn professionelle Hilfe unerlässlich ist, gibt es verschiedene Schritte, die Sie selbst unternehmen können, um mit Depressionen umzugehen oder die Wartezeit auf einen Therapieplatz zu überbrücken.

Erste Schritte zur Selbsthilfe

Nehmen Sie Ihre Symptome ernst und erkennen Sie an, dass Sie Unterstützung benötigen. Suchen Sie als ersten Schritt Ihren Hausarzt auf. Selbsthilfe ist eine wertvolle Ergänzung zur professionellen Behandlung, aber kein Ersatz dafür. Der erste und wichtigste Schritt ist, zu erkennen, dass Depressionen ernst zu nehmen sind und professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Selbsthilfestrategien können die professionelle Behandlung unterstützen, sind aber kein Ersatz dafür.

Strukturierung des Alltags und soziale Kontakte

Versuchen Sie, einen festen Tagesablauf mit regelmäßigen Zeiten für das Aufstehen, Essen, Arbeiten/Lernen und Schlafen zu etablieren. Planen Sie Aktivitäten ein, die Ihnen Freude bereiten, wie Spaziergänge, Hobbys und Treffen mit Freunden. Pflegen Sie soziale Kontakte zu Familie und Freunden. Erwägen Sie den Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe, um Unterstützung und Austausch mit anderen Betroffenen zu finden. Eine regelmäßige Tagesstruktur kann ein Gefühl der Kontrolle vermitteln, wenn Sie sich überfordert fühlen. Der Kontakt zu anderen erinnert Sie daran, dass Sie nicht allein sind und bietet ein Unterstützungssystem. Selbsthilfegruppen bieten einen Raum, um mit Menschen zu sprechen, die verstehen, was Sie durchmachen.

Bewegung und Entspannung

Integrieren Sie regelmäßige körperliche Aktivität in Ihren Alltag, schon ein kurzer Spaziergang kann helfen. Bauen Sie Entspannungstechniken wie Atemübungen oder Yoga in Ihren Tagesablauf ein. Achten Sie darauf, ausreichend Schlaf zu bekommen. Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von Koffein und Alkohol, insbesondere vor dem Schlafengehen. Bewegung setzt im Gehirn Chemikalien frei, die Ihre Stimmung verbessern können. Sich Zeit zum Entspannen zu nehmen hilft, Stress abzubauen. Ausreichend Schlaf ist sowohl für Ihre körperliche als auch für Ihre geistige Gesundheit unerlässlich.

Online-Ressourcen und Selbsthilfeangebote

Nutzen Sie Online-Selbsthilfeprogramme und Apps wie moodgym. Erkunden Sie Online-Foren für gegenseitige Unterstützung und Informationsaustausch, wie das Diskussionsforum Depression. Erwägen Sie Online-Therapieoptionen für einen leichteren Zugang. Informieren Sie sich auf den Webseiten von Organisationen wie der Deutschen Depressionshilfe und der Deutschen Depressionsliga. Erkunden Sie das Portal psychenet.de für umfassende Informationen zur psychischen Gesundheit. Das Internet bietet viele Möglichkeiten, Hilfe bei Depressionen zu finden, von Online-Programmen bis hin zu Selbsthilfegruppen. Diese

Ressourcen sind von zu Hause aus zugänglich und bieten verschiedene Arten von Unterstützung.

Ihr Engagement in der Psychotherapie: So tragen Sie zum Erfolg bei

Ihre aktive Beteiligung an der Psychotherapie ist entscheidend für den Erfolg und die Aufrechterhaltung des Therapieerfolgs.

Aktive Teilnahme und Mitarbeit in den Sitzungen

Bringen Sie sich aktiv in die Gespräche mit Ihrem Therapeuten ein. Bereiten Sie sich auf die Sitzungen vor, indem Sie über Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen nachdenken. Finden Sie Worte, um Ihre innersten Gedanken, Gefühle und Wünsche auszudrücken, auch wenn es anfangs schwerfällt. Seien Sie offen, um über das zu sprechen, was Sie innerlich bewegt. Seien Sie bereit, Gedanken und Gefühle zu identifizieren und auszudrücken, deren Sie sich zuvor nicht bewusst waren. Therapie funktioniert am besten, wenn Sie aktiv an den Sitzungen teilnehmen. Das bedeutet, dass Sie bereit sein sollten, über das zu sprechen, was in Ihnen vorgeht, und zwischen den Terminen über die Dinge nachzudenken.

Offene Kommunikation und Feedback

Seien Sie offen für Schwierigkeiten, Zweifel oder Unzufriedenheit mit dem Therapieprozess. Geben Sie Ihrem Therapeuten ehrliches Feedback darüber, was hilfreich ist und was nicht. Sprechen Sie jegliches Unbehagen oder Probleme an, die in der therapeutischen Beziehung auftreten. Es ist wichtig, ehrlich zu Ihrem Therapeuten zu sein, auch wenn es um negative Gefühle geht. Feedback zu geben hilft Ihrem Therapeuten zu verstehen, was funktioniert und was nicht. Über alle Probleme in Ihrer Beziehung zu Ihrem Therapeuten zu sprechen, kann Ihnen beiden helfen, besser zusammenzuarbeiten.

Umsetzung von Vereinbarungen und Hausaufgaben

Arbeiten Sie aktiv an den Zielen und Vereinbarungen, die Sie mit Ihrem Therapeuten getroffen haben. Nehmen Sie Hausaufgaben ernst und üben Sie diese selbstständig zwischen den Sitzungen. Reflektieren Sie Ihre Erfahrungen mit den Hausaufgaben und besprechen Sie diese in der nächsten Sitzung. Therapie ist ein gemeinsamer Prozess, der die Arbeit an vereinbarten Zielen beinhaltet. Hausaufgaben sind ein wichtiger Bestandteil vieler Therapieansätze und bieten Möglichkeiten zur praktischen Anwendung der erlernten Fähigkeiten. Je mehr Mühe Sie in die Arbeit an Ihren Zielen und die Erledigung von Hausaufgaben investieren, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie positive Veränderungen sehen. Das Nachdenken über die Hausaufgaben und deren Besprechung mit Ihrem Therapeuten hilft Ihnen zu lernen und zu wachsen.

Der Umgang mit schwierigen Phasen und Rückschlägen

Seien Sie auf mögliche schwierige Phasen, Rückschläge, Skepsis und Zweifel während der Therapie vorbereitet. Besprechen Sie diese Herausforderungen offen mit Ihrem Therapeuten.

Betrachten Sie Rückschläge als Teil des Genesungsprozesses und nicht als Versagen. Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten Strategien zur Bewältigung zukünftiger Herausforderungen und zur Rückfallprävention. Zögern Sie nicht, weitere Unterstützung zu suchen, wenn Symptome erneut auftreten oder sich verschlimmern. Die Genesung verläuft nicht immer geradlinig, und es ist normal, während der Therapie Herausforderungen und Rückschläge zu erleben. Eine offene Kommunikation mit dem Therapeuten ist entscheidend, um diese schwierigen Phasen zu bewältigen. Die Entwicklung von Bewältigungsstrategien kann das Selbstvertrauen stärken und die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls verringern.

Schlussfolgerung

Depressionen sind eine häufige und behandlungsbedürftige Erkrankung. Durch das Verständnis der Symptome, Schweregrade und Behandlungsmöglichkeiten können Betroffene den ersten Schritt zur Genesung machen. Die ambulante Psychotherapie im Praxisnetz Psychotherapie OWL bietet verschiedene Therapieansätze, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten werden können. Selbsthilfeangebote können eine wertvolle Ergänzung zur professionellen Behandlung darstellen. Ihr aktives Engagement in der Psychotherapie ist ein wesentlicher Faktor für den Therapieerfolg und die langfristige Stabilisierung Ihrer psychischen Gesundheit. Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich auf Ihren Weg der Genesung einzulassen.

Bei allen Fragen, die wir Ihnen bisher auf unserer Website nicht beantworteten konnten, wenden Sie sich bitte direkt an den



Arbeitskreis niedergelassener
Psychologischer PsychotherapeutInnen
Bielefeld e.V. [app:]

Gerichtstraße 3
33602 Bielefeld
Tel.: 0521 560 77 982

Telefonische Sprechzeiten: montags, 9:00 - 10:30 Uhr und donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Wegen erhöhter Nachfrage kann es derzeit während unserer telefonischen Sprechzeiten zu verlängerten Wartezeiten kommen. Bitte nutzen Sie daher gerne auch unsere Kontaktmöglichkeit per E-Mail (info@app-bielefeld.de). Leider können wir aufgrund der hohen Nachfrage und der zu gering bemessenen Anzahl von Psychotherapeut*innen nur selten und längst nicht in genügender Weise Therapieplätze vermitteln.

Wir bitten um Ihr Verständnis!