

## Wege aus der Depression

### Depressionen sind behandelbar

Viele Formen der **Psychotherapie**, darunter einige **Kurztherapien**, die zwischen zehn und zwanzig Wochen dauern, können depressiven Menschen helfen.

In **Gesprächstherapien** gewinnen Patienten im Gespräch mit dem Therapeuten Einsicht in ihre Probleme und lernen diese zu lösen. Manchmal werden zwischen den Sitzungen auch *Hausaufgaben* aufgegeben.

**Verhaltenstherapien** helfen den Patienten zu lernen, wie sich aus ihren eigenen Handlungen mehr Befriedigung ziehen und wie sie die Verhaltensmuster verändern können, die zu der Depression beitragen oder deren Folge sind. Wichtig kann auch die Einbeziehung der Familie, des Lebenspartners und des sozialen Umfeldes in die Therapie sein. Die sozialen Aspekte des Patienten (Beruf, Freundeskreis, Freizeitbeschäftigungen, etc.) müssen immer analysiert und mit bearbeitet werden.

### Kurzpsychotherapie

Die **interpersonelle Therapie** und die **kognitive Verhaltenstherapie** sind zwei der Kurztherapien, die nachweislich bei manchen Formen der Depression hilfreich sind. Bei interpersonellen Therapien liegt der Schwerpunkt auf gestörten zwischenmenschlichen Beziehungen, welche Depressionen sowohl verursachen als auch verstärken. Kognitive Verhaltenstherapien helfen, die negativen Denk- und Verhaltensmuster zu ändern, die oft mit einer Depression einhergehen.

### Psychodynamische Therapie

Auch **psychodynamische Therapien** werden manchmal zur Behandlung depressiver Patienten verwendet. Sie können vor allem Konflikte im Gefühlsleben der Patienten lösen. Diese Therapien werden häufig erst durchgeführt, wenn sich die depressiven Symptome erheblich gebessert haben. Im Allgemeinen sind bei schweren Depressionen, vor allem, wenn sie wiederholt auftreten, Medikamente in Verbindung mit einer Psychotherapie notwendig, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Quelle Testbogen:  
Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München

### Checkliste Depression

Bei der Bewertung dieser Liste von Merkmalen, die auf eine typische Depression hindeuten, sollten Sie berücksichtigen, dass jeder Mensch seine eigene Leidenschaft hat. Schmerzen, Magenprobleme oder Empfindungsstörungen können ebenso Begleiterscheinungen einer Depression sein.

Fachpraxis für Psychiatrie,  
Psychotherapie und  
Psychosomatische Medizin

Langobardenstr. 2  
42277 Wuppertal

Tel.: 0202 640004  
Fax. 0202 6481119

[www.praxisamberlinerplatz.de](http://www.praxisamberlinerplatz.de)

### Fragebogen Depression

	Ja	Nein
Fühlen Sie sich fast durchgängig traurig, niedergeschlagen oder hoffnungslos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie so gut wie jedes Interesse an fast allen Dingen verloren, empfinden Sie keine Freude mehr, z.B. auch an Dingen, die Ihnen gewöhnlich Freude bereiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie keinen Appetit mehr oder erheblich an Gewicht verloren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmeckt es Ihnen nicht mehr so wie früher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie fast täglich unter Schlafstörungen, wie Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen oder frühem Erwachen am Morgen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sprechen Sie oder bewegen Sie sich langsamer als sonst? Oder leiden Sie im Gegenteil an einer inneren Unruhe, so dass Sie nicht stillsitzen können, sondern auf- und abgehen müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat sich ihr sexuelles Verlangen vermindert oder ist es gar nicht mehr vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie kein Selbstvertrauen mehr, fühlen Sie sich wertlos oder machen Sie sich viele Selbstvorwürfe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Schwierigkeiten sich zu konzentrieren und Dinge zu merken, oder fallen Ihnen sogar ganz alltägliche Dinge schwer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Denken Sie häufig über den Tod nach oder sogar daran, sich das Leben zu nehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>