



Psychotherapie der Depression

Dr. med. Benedikt Buse, Luzern

Luzerner Bündnis gegen Depression, Vortrag 5.Mai 2009



Wertvolle Hypothesen zur
Entstehung/Aufrechterhaltung der
Depression (1)

**Wenige positive und viele negative
Erlebnisse fördern depressive
Verstimmungen**

A vertical blue decorative bar with a gradient and a wavy texture is located on the left side of the slide.

Wertvolle Hypothesen (2)

Die Basis für diese Erlebnisse kann
OBJEKTIV oder SUBJEKTIV sein
(hohe Aufmerksamkeit für alles, was
schlecht funktioniert, **und niedrige
Aufmerksamkeit für das, was gut
geht**)

A vertical blue decorative bar with a gradient and a slight curve, located on the left side of the slide.

Wertvolle Hypothesen (3)

Sowohl die negative Einstellung des Patienten selbst (**negative Selbstbewertung**) als die seiner Umgebung (ungenügend Lob und Belohnung für positives Verhalten) spielen eine Rolle.

A vertical blue decorative bar with a gradient and a wavy pattern is located on the left side of the slide.

Wertvolle Hypothesen (4)

Depressive Pat. haben die Neigung, die **geringe Energie**, die sie noch haben, **nicht in angenehme Aktivitäten zu investieren**. Sondern darauf zu verwenden, „ihre Pflicht zu tun“, ohne dann daraus Zufriedenheit zu ziehen.

A vertical blue decorative bar with a gradient and a wavy texture is located on the left side of the slide.

Wertvolle Hypothesen (5)

Die **negativen Gefühle** und **Gedanken**
und das **unbefriedigende Verhalten**
bilden negative Gewohnheitsschemata,
die sich gegenseitig in einer
TEUFELSSPIRALE
verstärken und sehr beharrliche
Überzeugungssysteme bilden

A vertical blue decorative bar with a gradient and a wavy pattern is located on the left side of the slide.

Wertvolle Hypothesen (6)

Wenn die Umgebung mit Unterstützung, Mitleid und Übernahme von Aktivitäten (denen der Pat. nicht mehr gewachsen ist) reagiert, wird sein depressives Verhalten dadurch kurzfristig verstärkt

A vertical blue decorative bar with a gradient and a wavy texture is located on the left side of the slide.

Wertvolle Hypothesen (7)



Wenn die Umgebung hingegen gereizt und abwertend reagiert, bekräftigt dies das negative Selbstbild des Pat.

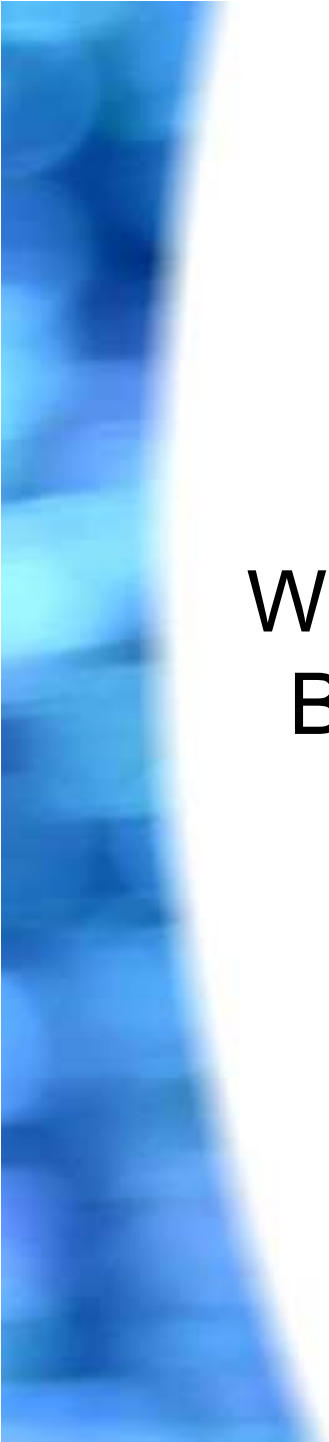


Das Gefühl der eigenen Wertlosigkeit ist Ausgangspunkt und Kern der Depression !

Ursachen, die zum Teil auf weiter zurückliegenden **zwischenmenschlichen Beziehungen** beruhen.

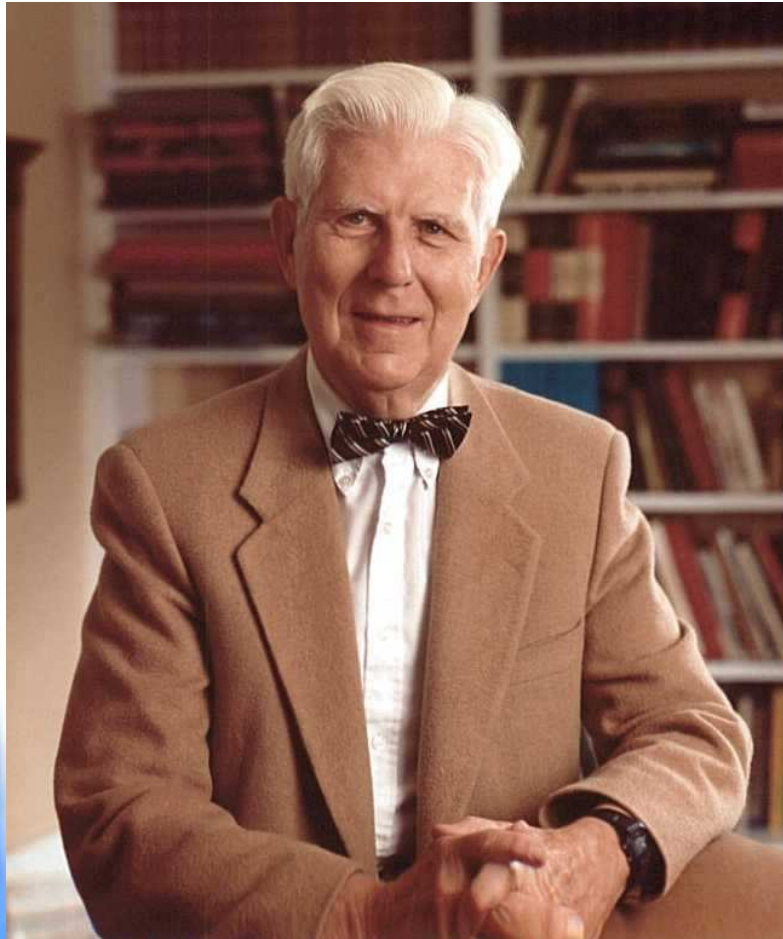
Das Gefühl, nichts mehr Wert zu sein, bedeutet maximalen Stress.

- 
- Dem **erstmaligen Auftreten** einer Depression im Leben eines Menschen **geht immer ein bedeutsam belastendes Ereignis voraus.**
 - Typische Ereignisse: Probleme oder Konflikte in der Partnerschaft, drohende oder tatsächliche Trennung, der Tod eines nahen Menschen, nicht zuletzt aber auch Konflikte, Überforderungen und Kränkungen im beruflichen Umfeld.
 - Gemeinsames Merkmal: alle haben mit **zwischenmenschlichen Beziehungen** zu tun
- 



Warum reagieren manche Menschen auf Belastungsereignisse mit **Depression**, andere nur mit einfacher Belastungsreaktion ?

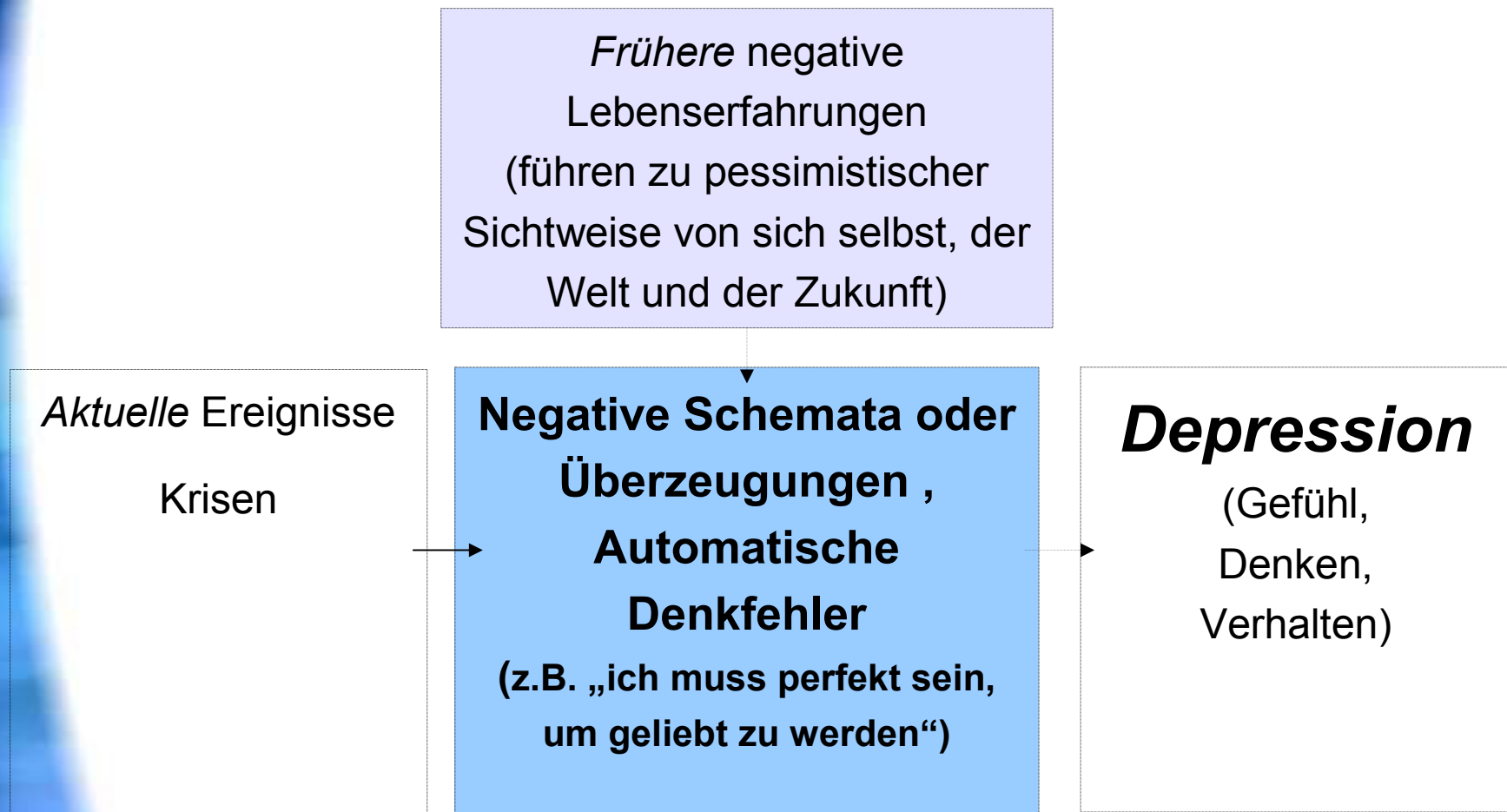
Kognitive VT: Aaron T. Beck (* 1921)





In seinen Studien mit depressiven Patienten konnten die psychoanalytischen Konzepte nicht bestätigt werden. Beck entwickelt eine Theorie und Therapie des ungünstigen Denkens in der Depression, die weltweit anwendbar und effizient sind und die „Kognitive Verhaltenstherapie“ begründen.

Vorteile: Klares Konzept, Empirische Forschung, Manualisierung, Gute Lehrbarkeit für Therapeuten, gute Vermittelbarkeit für Patienten.

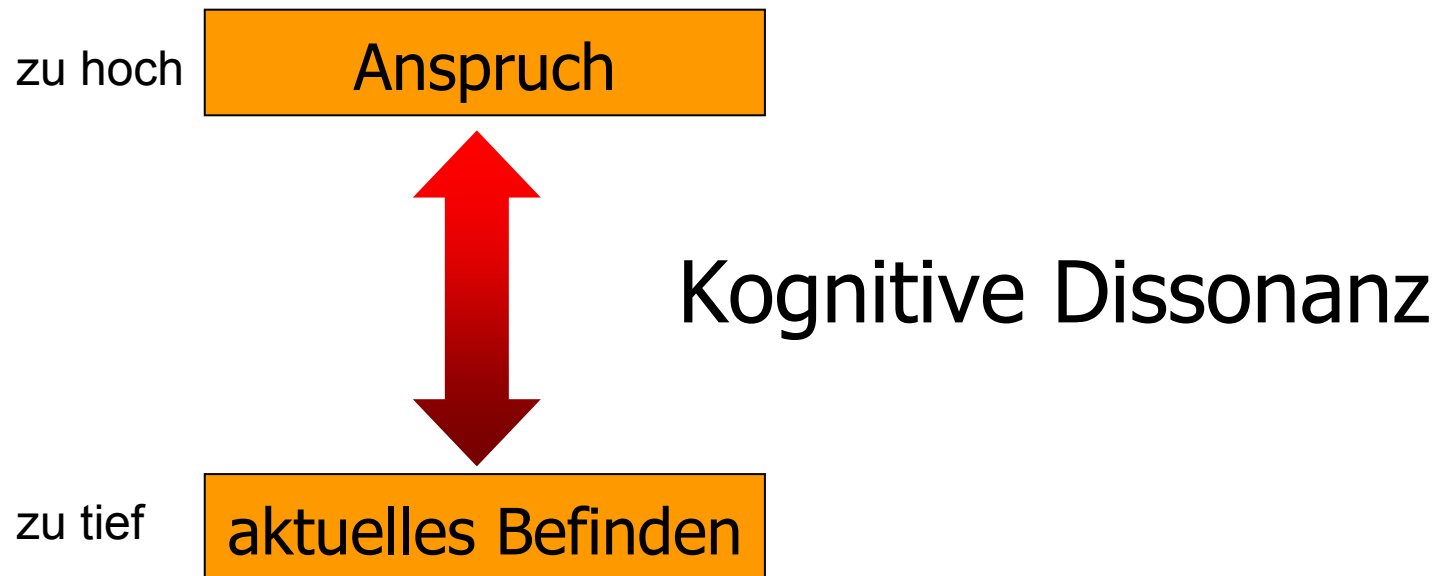
Kognitionstheoretisches Modell



Kognitionstheoretisches Modell nach Beck (1974)

- 
- Kognitive Therapie ist jede Technik, deren Hauptverfahren die **Erfassung und Veränderung ungünstiger Denkmuster** ist.
 - Ziel ist das **Erlernen von günstigeren Denkmustern**, die einer Person dazu verhelfen, das Leben besser zu bewältigen.
- 

Kognitive Dissonanz (nach L. Festinger)



Akzeptanz des depressiven Zustandes erreichen !

Strategien und Ziele der Psychotherapie:

*Patient soll **aus suchender Position** („ich kann nicht anders, ich bin zu schwach, habe keine Energie“etc.) **heraustreten** und **eine Consulting-Beziehung eingehen** („sagen Sie mir, was ich tun soll, und wenn es einigermaßen möglich ist, werde ich es versuchen“).*

Strategien und Ziele der Psychotherapie:

Dem Pat. helfen, aus seinem Schwarz-weiß-Denken herauszukommen !

→ *Entspannungstechniken, Ablenkungstechniken, Unterbrechungstechniken, Konfrontationsverfahren („Warum Sind sie depressiv ?“), Wiederherstellung gesunder Schlaf-Wachrhythmus, Strukturierung, Verhaltensanleitungen (morgens aus dem Bett !)*

Strategien und Ziele der Psychotherapie:

Zukunftsperspektive herstellen

Wunderfragen, Fortsetzungsfragen

Drei Fragen zum glücklichen Leben:

- 1. „was habe ich heute getan, wodurch ich mit mir selbst zufrieden sein kann.*
- 2. Was hat jemand anders getan, womit ich zufrieden sein kann, und wie habe ich so darauf reagiert, dass die Chancen größer sind, dass diese Person das wiederholt ?*
- 3. Was ist sonst noch passiert, womit ich zufrieden bin, und wie habe ich das hilfreich verwendet ?*

Arbeitsblätter

Tagesprotokoll dysfunktionaler Gedanken

Datum	Situationsbeschreibung	Gefühle	Automatische Gedanken	Rationalere Gedanken	Ergebnis
	Beschreiben Sie: 1. Das Ereignis, das zu unangenehmen Gefühlen geführt hat, oder 2. Gedankengänge, Tagträume oder Eindrücke, die zu unangenehmen Gefühlen führten	1. Nennen Sie die Gefühle 2. Skalen Sie Ihre Häufigkeit ein (0-100)	1. Notieren Sie Ihre automatisierten Gedanken, die den Gefühlen vorangehen 2. Skalen Sie Ihren Glauben an diese Gedanken ein (0-100 Prozent)	1. Notieren Sie die rationale Reaktion auf die automatisierten Gedanken 2. Skalen Sie Ihren Glauben an diese rationalen, auton. Gedanken ein (0-100 %)	1. Notieren Sie Ihre Gefühle nach der rationalen Reaktion 2. Skalen Sie die Gefühle ein (0-100)

- Beobachtungsprotokoll ungünstiger Gedanken
- Aktivitätenplanung
- Übungen und Beispiele

Aktivitätenplanung

Ziel	Tag	Aktivität	Erfolg	Vergleichen

Bitte tragen Sie folgende Dinge ein:

- Spalte 1: Aktivität
- Spalte 2: Aktivität
- Spalte 3: Erfolg, d.h. wie erfolgreich habe ich die Aktivität ergriffen? Wenn zwischen 0 und 5 ein, wobei 0 = kein Erfolg, 5 = voll gelungen.
- Spalte 4: Vergleichen, d.h. wieviel Spaß hat mir eine Aktivität gemacht? Wenn zwischen 0 und 5 ein, wobei 0 = kein Spaß, 5 = sehr viel Spaß.


SEMINAR KOGNITIVE THERAPIE - ÜBUNG 1 Welche kognitiven Fehler finden Sie in den folgenden Aussagen?

1. Ein 35-jähriger Sozialarbeiter, der seine Stelle verloren hat und unter starken Umständen leidet: "Meine Gedanken kreuzen nur noch um mich selbst. Ich bin ein Egoist."
2. Eine 54-jährige Patientin mit einer Depression und rheumatischen Beschwerden: "Meine Knie schmerzen mich so, daß ich die ganze letzte Woche nicht in den Garten gehen konnte. Wahrscheinlich werde ich nie mehr mein geliebtes Hobby fernfahren können. Ich werde immer am Wohnzimmer gefesselt sein."
3. Ein 29-jähriger Jurist: "Ich bringe es nicht fertig, den Geschäftsvertrag zu formulieren. Ich frage mich, ob ich überhaupt noch etwas Sinnvolles schreiben kann."
4. Eine 49-jährige Hausfrau: "Ich gehe nicht mehr einkaufen. Alle sehen mir meine Depression an. Mit meinem Friseur geht es nicht mehr. Ich frage mich, ob ich mich überhaupt noch waschen darf."
5. Eine 48-jährige Hausfrau: "Trübsal war ich eine tolle Gastgeberin. Alle bewundern meine Köchlein. Aber jetzt habe ich niemand mehr ein. Ich spüre schon, jetzt wird jeder, daß ich der Aufnahme nicht mehr gewachsen bin."
6. Eine 36-jährige Sekretärin: "Seit dieser Depression habe ich stark nachgelassen. Eigentlich sollte ich am Abend immer einen ferneren Scheinbeck zurücklassen. Aber jetzt bin jeder, daß ich der Aufnahme nicht mehr gewachsen bin."
7. Eine 25-jährige Architektin nach einer Trennung von einem ebenfalls schwermütigen Schiller nicht im Ort: "Ich fürchte mich jeden Tag vor der Schule. Ich habe meine Klassen nicht mehr weiter reden kann, daß erborn Eltern mich beschimpfen würde. Was wird denn aus meiner Familie? Dann müssen wir unser Haus verkaufen und in eine Notunterkunft gehen. Ich weiß oft nicht weiter."
8. Eine Mutter: "Gestern hat mein Sohn schon wieder eine schlechte Note bekommen. Dabei habe ich versucht, mit ihm zu lernen. Wenn er ein Gymnasium mit Lehrgang von Herrlicher Hilfe auf von Tabakern -- völlig unabhängig. So ist mein Leben nicht mehr lebenswert."
9. Eine Geschäftsführerin: "Ich war so immer gewohnt, selbständig zu sein. Aber jetzt bin ich abhängig von Herrlicher Hilfe auf von Tabakern -- völlig unabhängig. So ist mein Leben nicht mehr lebenswert."
10. Eine Geschäftsführerin: "Ich war so immer gewohnt, selbständig zu sein. Aber jetzt bin ich abhängig von Herrlicher Hilfe auf von Tabakern -- völlig unabhängig. So ist mein Leben nicht mehr lebenswert."



Bei Depression mit **leichter Ausprägung** ist eine psychotherapeutische Behandlung die beste Wahl.

Bei der **schweren Depression** und bei **älteren Pat.** jedoch ist Kombination PT und Antidepressiva-Therapie zwingend !



Psychopharmaka wirken dadurch, dass sie im Gehirn die Ausschüttung von Botenstoffen verändern und auf diese Weise Symptome verändern.

Im Gegensatz zur Psychotherapie verändern Psychopharmaka nicht die Problemlösefähigkeiten.