

# Depressionen - Behandlung

## Depressionen - so wird behandelt

Ärzte und Psychotherapeuten behandeln depressive Patienten mit bestimmten Medikamenten – Antidepressiva – und außerdem mittels einer Psychotherapie. Wenn möglich, kombinieren sie die beiden Therapieformen. Häufig sind die Patienten während ihrer depressiven Phase jedoch zu einer Psychotherapie nicht in der Lage. Diese kann aber folgen, wenn es dem Betroffenen wieder besser geht.

## Medikamentöse Therapie

Die verschiedenen Antidepressiva beeinflussen den Stoffwechsel im Gehirn: Sie setzen an der Stelle an, an der die Konzentration von wichtigen Botenstoffe – so genannten Neurotransmittern – aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Medikamente verlieren auch mit zunehmender Therapiedauer nicht an Wirksamkeit. Wichtig zu wissen ist auch: Im Gegensatz zu anderen Psychopharmaka machen Antidepressiva nicht abhängig und wirken gezielt gegen Depressionen. Bei leichten Depressionen ist es auch möglich, einen Therapieversuch mit Johanneskraut zu machen. Die Wirkung tritt frühestens nach zwei Wochen ein.

## Psychotherapie

Psychotherapie ist die Behandlung von seelischen Erkrankungen durch Gespräche und Übungen mit einem Therapeuten. Bei der Depression ist es das Ziel der Behandlung, die seelischen Gründe für die Krankheit herauszufinden und zu behandeln.

**Kassenärztliche Vereinigung** –  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

*Fortsetzung Seite 2*

**Bei der Suche nach einem Facharzt für Neurologie und Psychiatrie oder einem Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**

Zwei Behandlungsansätze sind von besonderer Bedeutung: Die Verhaltenstherapie zielt darauf ab, negative Denk- und Verhaltensweisen eines Patienten durch Gespräche und Übungen aufzubrechen und zu verändern. Sie geht davon aus, dass die Depression auf einem erlernten Fehlverhalten beruht, das durch das Erlernen neuer Verhaltensweisen überwunden werden kann. Bei der Therapie lernt der Patient, seine negativen Denk- und Verhaltensmuster schrittweise zu ändern.

Die Psychoanalyse oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie versucht, die Erlebnisse herauszuarbeiten, die bei dem Patienten die psychische Erkrankung bewirkt oder zumindest ausgelöst haben. Häufig liegen diese Erlebnisse in der frühkindlichen Phase des Patienten. Durch die Erarbeitung und Bewusstwerdung können neue Lösungsansätze erarbeitet werden.

## **Lichttherapie**

Viele Menschen leiden in den dunklen Jahreszeiten – im Herbst und Winter – unter Niedergeschlagenheit und Antriebsschwäche. Bei diesen so genannten Winterdepressionen kann eine Lichttherapie hilfreich sein: Der Patient wird innerhalb einer Woche täglich 30 Minuten Licht einer bestimmten Stärke ausgesetzt. Häufig erholt er sich dabei von seiner saisonalen Niedergeschlagenheit. Die Lichttherapie ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

*Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung*

**Kassenärztliche Vereinigung** –  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

**Bei der Suche nach einem Facharzt für Neurologie und Psychiatrie oder einem Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**