

**Moderne  
Depressionsbehandlung –  
leitliniengerecht und individuell**

Dr. med. Birgit Hofbauer  
Fachärztin für Psychosomatik und  
Psychotherapie  
Traunstein 24.10.18

**Zahlen und Fakten der S3-Leitlinie**

- Lebenszeitprävalenz 16-20%
- 12-Monatsprävalenz Deutschland 6%
- Jahresinzidenz 1-2/100
- Selbstauskunft 8,1% der Bevölkerung (18-79J.)
- 1/5 bipolare Störung
- Episodischer, zeitlich begrenzter Verlauf
- Hohe interindividuelle Variabilität

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

**Die Depression erkennen**

- Herabgestimmtheit, Antriebslosigkeit, Rückzug, Erschöpfung, Gewichtsverlust, Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Verlust von Freude/Interesse, Gleichgültigkeit →
- Nachfragen!!! Häufig kein spontanes Berichten der Beschwerden
- Hauptsymptome und Nebensymptome, Risikofaktoren und Lebenssituation aktiv abfragen.

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

**Beispielfragen**

- Eine Möglichkeit der schnellen Erfassung einer unipolaren depressiven Störung bietet z. B. der **„Zwei-Fragen-Test“**, der mit einer Sensitivität\* von 96 % und einer Spezifität\* von 57 % [33] ein sehr zeitökonomisches Vorgehen darstellt:
- Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig bedrückt oder hoffnungslos?
- Hätten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?
- Werden beide Fragen mit „Ja“ beantwortet, ist die klinische Erfassung der formalen Diagnosekriterien erforderlich, da **nur durch die explizite Erhebung aller relevanten Haupt- und Nebensymptome eine adäquate Diagnosestellung nach ICD-10 möglich ist.**

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

**Hauptsymptome nach ICD-10**

- **Herabgestimmtheit, Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit**
- **Zusatzsymptome** :
  - verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit;
  - vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen;
  - Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit;
  - negative und pessimistische Zukunftsperspektiven;
  - Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlungen;
  - Schlafstörungen;
  - verminderter Appetit.

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

**Somatoformes Syndrom**

- Interessenverlust oder Verlust der Freude an normalerweise angenehmen Aktivitäten
- mangelnde Fähigkeit, auf eine freundliche Umgebung oder freudige Ereignisse emotional zu reagieren
- frühmorgendliches Erwachen, zwei oder mehr Stunden vor der gewohnten Zeit
- Morgentief
- der objektive Befund einer psychomotorischen Hemmung oder Agilität
- deutlicher Appetitverlust
- Gewichtsverlust, häufig mehr als 5 % des Körpergewichts im vergangenen Monat
- deutlicher Libidoverlust

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

**Diagnosestellung und weiteres Vorgehen**

Abbildung 2: Diagnose depressiver Epilepsien nach ICD-10 Kriterien (mod. n. [13])

|   |     |       |     |
|---|-----|-------|-----|
| <b>Hauptsymptome</b>                                | = 2 | = 2   | = 3 |
| • Gedächtnis, allgemeine Stimmung                   | +   | +     | +   |
| • Interessenverlust, Freudlosigkeit                 |     |       |     |
| • Antriebsverlust, erhöhte Einzelgänger             |     |       |     |
| <b>Zusatzsymptome</b>                               | = 2 | = 3-4 | ≥ 4 |
| • Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit      |     |       |     |
| • Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen |     |       |     |
| • Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit              |     |       |     |
| • Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven  |     |       |     |
| • Suizidgedanken/handlungen                         |     |       |     |
| • Schlafstörungen                                   |     |       |     |
| • Verminderter Appetit                              |     |       |     |

Symptome ≥ 2 Wochen

Schweregrad: **leichte**    **mittelgradige**    **schwere**

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

**Risikofaktoren**

- Frühere depressive Episoden
- bipolare oder depressive Störungen in der Familiengeschichte
- Suizidversuche in der eigenen Vor- oder der Familiengeschichte
- komorbide somatische Erkrankungen
- komorbider Substanzmissbrauch bzw. komorbide Substanzabhängigkeit
- aktuell belastende Lebensereignisse
- Mangel an sozialer Unterstützung

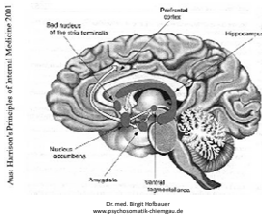
Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

**Exploration der aktuellen Lebenssituation**

- Verluste, Konflikte, Gerichtsverfahren
- Life-events/ Jahrestage
- Soziale Isolation
- Komorbidität, Erkrankungen der Angehörigen
- Bedrohungssituationen (finanziell, sozial)
- Sucht, Zwang, Angst
- Suizidalität

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

## Neuroanatomie



Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

## Komorbidität beachten

- Angst, Sucht, Schmerz
- Diabetes mellitus
- Hypertonus, KHK
- Rheumatische/chronisch entzündliche Erkr.
- Onkologische Erkrankungen
- Neurologische Erkrankungen

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

## Behandlungsziel

- Als **allgemeine Behandlungsziele** gelten für Patienten mit depressiven Störungen [45-55]:
- die Symptome der depressiven Störung zu vermindern und letztlich eine vollständige Remission zu erreichen;
- die Mortalität, insbesondere durch Suizid zu verringern;
- die berufliche und psychosoziale Leistungsfähigkeit und Teilhabe wiederherzustellen;
- das seelische Gleichgewicht wieder zu erreichen sowie
- die Wahrscheinlichkeit für einen direkten Rückfall oder eine spätere Wiedererkrankung zu reduzieren.

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

## Therapieempfehlung der S3-Leitlinie

- **Leicht:** Pharmakotherapie **oder** Psychotherapie
- **Mittel:** Pharmakotherapie **oder** Psychotherapie
- **Schwer:** Pharmakotherapie **und** Psychotherapie

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

## Pharmakotherapie

- Trizyklische (und tetrazyklische) Antidepressiva (TZA) bzw. nichtselektive Monoamin-Rückaufnahme-Inhibitoren (NSMRI);
- Selektive Serotonin-Rückaufnahme-Inhibitoren (SSRI);
- Monoaminoxidase (MAO)-Inhibitoren (MAOI);
- Selektive Serotonin/Noradrenalin-Rückaufnahme-Inhibitoren (SSNRI);
- Alpha2-Rezeptor-Antagonisten;
- Selektive Noradrenalin-Dopamin-Rückaufnahme-Inhibitoren (Bupropion);
- Melatonin-Rezeptor-Agonisten (MT1/MT) und Serotonin 5-HT2C-Rezeptor-Antagonisten (Agomelatin).
- Darüber hinaus gibt es **nicht klassifizierte Antidepressiva** (Trazodon), **Lithiumsalze** und **Phytopharmaka** (Johanniskraut).

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

## Empfehlungen der Leitlinie zur Auswahl der Antidepressiva

- Verträglichkeit/ Nebenwirkungsprofil
- Überdosierungssicherheit
- Ansprechen bei früherer Erkrankung
- Handhabbarkeit
- Anwendungserfahrung des Arztes
- Möglichkeiten bei Nichtansprechen
- Beachtung von Komorbidität/ Komedikation
- Patientenpräferenz

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

## Psychotherapie Basisbehandlung

- aktives flexibles und stützendes Vorgehen, Vermittlung von Ermutigung und Hoffnung;
- empathische Kontaktaufnahme, Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung;
- Exploration des subjektiven Krankheitsmodelles, Klärung aktueller Motivationen und der Therapieerwartungen des Patienten;
- Vermittlung eines Verständnisses der Symptome, ihrer Behandelbarkeit und ihrer Prognose, Vermittlung eines „biopsychosozialen Krankheitsmodelles“ zur Entlastung des Patienten von Schuldgefühlen, Selbstvorwürfen und Versagensgefühlen;
- Klärung aktueller äußerer Problemsituationen, Entlastung von zur Zeit überfordernden Pflichten und Ansprüchen am Arbeitsplatz und in der familiären Situation;
- Verhinderung depressionsbedingter Wünsche nach überstürzter Veränderung der Lebenssituation, Unterstützung beim Formulieren und Erreichen konkreter, erreichbarer Ziele zum Wiedergewinnen von Erfolgserlebnissen (positive Verstärker).

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

## Therapieansätze für Depression

- **Tiefenpsychologisch fundierte Therapie**
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Schematherapie nach Young
- MBCT (mindfulness based cognitive therapy)
- CBASP (cognitive based analysis system of psychotherapy)
- ACT (acceptance and commitment therapy)
- IPT (interpersonelle Therapie)
- Hypnosystemische Therapie
- Behandlung von Bindungsstörungen (K.H. Brisch)

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

## Wie hilft Psychotherapie?

- wertschätzende Beziehungserfahrung
- Anpassung des Selbst an die neue Situation
- Entwicklung neuer Fertigkeiten
- **Verstehen des depressiven Grundkonfliktes (tiefenpsychologische Psychodynamik)**
- **Klärung der Funktionalität der Depression**

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

### Der depressive Grundkonflikt

- **Vergangenheit/ Kindheitssituation:** Früher Mangel, instabiles Selbst, erfolgreiche Kompensation
- **Aktuelle Situation:** Scheitern des Kompensationsmechanismus, Depressive Dekompensation
- **Zukunft:** Genesung durch Nachversorgung, Akzeptanz, Verarbeitung, Entwicklung eines stabilen Selbst mit neuen Fertigkeiten

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

### Typische Kompensationswege und Beispiele der Dekompensation (nach Rudolph)

- Altruistische Verarbeitung → Erschöpfung
- Narzistische Verarbeitung → narz. Krise
- Schizoide Verarbeitung → Rückzug/ Angst
- Oral-regressive Verarbeitung → Sucht
- Philobatische Verarbeitung → Risiko
- Humor → Grenzen / Konflikte

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

### Klärung der Funktionalität

- **Hypothese: irgendwie macht die bestehende Symptomatik für die Lebensaufgabe dieses Menschen Sinn**
- Bisherige Grundüberzeugungen sind für die aktuelle Lebenssituation unpassend
- Einladung zur Entwicklung
- Potenzial der eigenen Persönlichkeit erweitern (bisher ungelebtes Leben)
- Chance der Krise: „Eroberung von Neuland“

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

### Offenheit, Motivation, Neugier

- Biographisches Verstehen der bisherigen Muster
- Interesse an der eigenen psychischen Binnenwelt
- Staunen über sich statt Selbstabwertung
- Offenheit durch Einlassen auf Entwicklung
- Erkennen einer Chance in der Krise

→ **Akzeptanz und sich einlassen auf Veränderung**

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

### Grundhaltung SPASS®

- **Spielerisch**
- **Achtsam**
- **Sportlich**
- **Sich selbst verstehen wollen (Introspektion)**

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

### Spielerische Haltung

- Neugier und Ausprobieren
- Ressourcen
- Freude und Humor/ Quatsch
- Fehler machen
- Leichtigkeit
- Offenheit und Vertrauen
- Erfahrung statt Ergebnis
- INNERES KIND

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

### Achtsamkeit

- Aufmerksamkeit im Augenblick
- Wahrnehmen was ist, nicht was sein soll
- Offenes Annehmen ohne Bewertung
- Erleben geistiger, emotionaler und körperlicher Zustände
- Beobachterposition
- Freundliche, gelassene Grundhaltung

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

### Sport

- Stressabbau (Kreislauf, Stoffwechsel, Neurotransmitter)
- Bewegung ist Selbstwirksamkeit
- Bewegung ist Veränderung
- Bewegung ist Lebendigkeit (Körpergefühl!)
- Natürliches Antidepressivum
- Laufen, Schwimmen, Radfahren

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

### Sich selbst verstehen

- Psychoedukation über Persönlichkeitsanteile
- Austausch statt Rückzug
- Mitpatienten als Spiegel
- Häufige depressive Fallen erkennen
- Ungünstiges Beziehungsverhalten erkennen
- Balance zwischen Tiefgang und oberflächlichem Kontakt in der Gruppe

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik-chemnitz.de

## Das SPASS®-Konzept

- 2014 bis 2017 stationär eingebunden in ein multimodales psychodynamisches Behandlungssetting
- Ambulant ab Winter 2018/2019 : 5 Termine, 1x wöchentlich 100min, geschlossen, max. 8 Teilnehmer, manualisiert
- Ausschlusskriterien: HOPS, Sucht, soziale Phobie und Persönlichkeitsstörungen

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik.cherngau.de

## Inhalte der SPASS®-Gruppe

- 1. Symptome und Einflussmöglichkeiten
- 2. Achtsamkeit und Fühlen
- 3. Selbsterleben und Persönlichkeitsanteile
- 4. Kontakt und Beziehung
- 5. sich auf Konflikte einlassen

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik.cherngau.de

## 1. Symptome und Einflussmöglichkeiten

- Psychoedukation über depressionsfördernde oder aufrechterhaltende Denk- und Verhaltensgewohnheiten
- Förderung von Offenheit und Interesse an der eigenen psychischen Binnenwelt
- Alltagsfallen erkennen
- Erstes In-Fragestellen des depressiven Selbstbildes
- Ressourcenaktivierung verstehen und üben

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik.cherngau.de

## 2. Achtsamkeit und Fühlen

- Einüben einer freundlichen und achtsamen Grundhaltung
- Psychoedukation über affektives Erleben und Toleranz gegenüber Unbehagen oder unangenehmen Gefühlen
- Neurobiologie, Epigenetik und Veränderungsmöglichkeit der Software und Hardware (Neuroplastizität als Chance)
- Ressourcenübung: angenehme Sinneswahrnehmung

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik.cherngau.de

## 3. Selbsterleben und Persönlichkeitsanteile

- Einführung des Teilemodells mit der inneren Bühne
- Auseinandersetzung mit eigenen Persönlichkeitsanteile
- Wer steht vorn auf der Bühne und spielt die Hauptrolle im Alltag, wer hat die Nebenrolle, wer ist die Souffleuse, wer ist der Kritiker?
- Selbst Regie führen für das eigene Leben
- Ressourcenübung z.B. Filmrolle, Faschingskostüm

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik.cherngau.de

## 4. Kontakt und Beziehung

- Einführung der 3 Dimensionen aus CBASP: Offenheit, Freundlichkeit, Aktivität vs. Verslossenheit, Feindseligkeit/Misstrauen, Passivität
- Austausch über eigenen Stil und Gewohnheiten
- Lernen von neuer Sprache bei Veränderungswünschen z.B. „Das ist interessant, ich probiere es gerne aus.“ oder „Nein, leider kann ich Deine Aufgabe nicht übernehmen.“
- Ressourcenübung z.B. Kinderspiel

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik.cherngau.de

## 5. Sich auf Konflikte einlassen

- Zusammenhang Konflikt und Depression
- Psychoedukation innere/äußere Konflikte
- Offene Konflikte oder verdeckte Konflikte und Sackgassen. Klärungsmöglichkeiten
- Emotionale Minusbilanz und Konsequenz – Muster der Unterwerfung oder ständiger Kampf
- Augenhöhe und Würde
- Ressourcenübung z.B. friedlicher Platz, Ozean

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik.cherngau.de

## Fazit: Information hilft

- ... aber ersetzt keine Therapie!
- 1.) Heilung durch veränderte Beziehungserfahrung (Erleben)
  - 2.) Neues Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit sichern die Stabilität
  - 3.) Liebevoller Beziehung zu sich selbst als Boden
  - 4.) BALANCE als Lebensthema

Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik.cherngau.de

## State of the art – individuell angepasst (Therapie wie ein guter Skistiefel)



Dr. med. Birgit Hofbauer  
www.psychosomatik.cherngau.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Dr. med. Birgit Heikesser  
www.gynchirurgie-schlingens.de