



# Zurück zu mehr Lebensfreude

Psychosomatische Behandlung von Depressionen

**sanatorium**KILCHBERG

ZENTRUM FÜR PSYCHOSOMATIK  
ZÜRICH CITY

# Zurück zu mehr Lebensfreude

Depressionen sind häufige psychische Erkrankungen, die mit grossem Leid für die Betroffenen einhergehen und zu erheblichen Beeinträchtigungen im Alltag, in Beziehungen und im Beruf führen können. Im Lebensverlauf erkrankt eine von fünf Personen an einer Depression.

Die Erkrankung macht sich bemerkbar durch eine anhaltend niedergeschlagene Stimmung, Interesseverlust und Freudlosigkeit sowie durch Antriebsmangel, Schlafstörungen und erhöhte Ermüdbarkeit. Die Betroffenen machen sich übermässig Sorgen um die Zukunft und fühlen sich minderwertig und hilflos. Es können Gedanken von Hoffnungslosigkeit und Lebensüberdruß auftreten. Fast immer kommen körperliche Symptome wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darmbeschwerden und Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen hinzu. In manchen Fällen können die körperlichen Symptome sogar im Vordergrund stehen und eine Diagnosestellung erschweren.

Die Ursachen für eine depressive Episode sind individuell unterschiedlich. Man geht davon aus, dass biologische, psychologische und soziale Faktoren zusammenspielen. Die Erkrankung kann in jedem Lebensalter auftreten, am häufigsten in der späten Jugend oder im frühen Erwachsenenalter. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Spezifische Auslöser einer depressiven Episode können belastende Lebensereignisse wie Verluste und Trennungen, Krankheit, Scheitern oder Konflikte sein.

## PSYCHOSOMATISCHE BEHANDLUNG VON DEPRESSIONEN

---

Depressionen sind gut behandelbar. Gemäss den aktuellen Behandlungsleitlinien stellen die Psychotherapie und die Gabe von Antidepressiva die zentralen Therapiebausteine dar. Bei einer leichten bis mittleren Ausprägung der depressiven Symptomatik ist eine Psychotherapie ebenso wirksam wie eine medikamentöse Behandlung. Der grösste Behandlungserfolg wird jedoch bei einer Kombination aus beiden erwartet. Depressionen sind meistens sehr komplex und äussern sich auf verschiedenen Ebenen des Erlebens. Aufgrund dieser Vielschichtigkeit integrieren wir im Zentrum für Psychosomatik biologische, psychologische und soziale Therapieansätze, basierend auf einer individuellen Therapieplanung.

## BIOLOGISCHE BEHANDLUNGSEBENE

---

Die Behandlungsangebote der biologischen Ebene umfassen eine schonende medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva, Lichttherapie, Innere Medizin sowie Physiotherapie.

### **Antidepressiva**

Die Indikation für eine medikamentöse Behandlung wird individuell im Rahmen eines Gesamtbehandlungsplans gestellt. Bei einem unzureichenden Ansprechen auf Antidepressiva, kann eine Kombinationsbehandlung erwogen werden, beispielsweise mit einem stimmungsstabilisierenden Medikament wie Lithium. Wirksamkeit und Verträglichkeit der Medikamente werden regelmässig überprüft. Da pharmazeutische Wirkstoffe unterschiedlich schnell abgebaut werden, führen wir bei Bedarf ein therapeutisches Drug Monitoring (Bestimmung der Blutspiegelkonzentration) durch.

### **Lichttherapie**

In Ergänzung zu einer medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung können durch eine Lichttherapie zusätzliche stimmungsverbessernde Effekte erreicht werden. Bei der in den Herbst- und Wintermonaten auftretenden saisonalen Depression kann die Lichttherapie auch durchaus alleine wirksam sein. Entsprechend dem individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus erfolgt bald nach dem Aufstehen eine etwa 30-minütige Lichtexposition vor einer speziellen Lampe mit hoher Lichtintensität (2500 bis 10000 Lux). Dies entspricht etwa der Intensität an einem sonnigen Sommertag in Mitteleuropa und liegt deutlich über der Lichtintensität einer normalen Zimmerbeleuchtung. Die Lichttherapie bewirkt eine Freisetzung des Hormons Melatonin und hat somit einen stabilisierenden Einfluss auf das Gleichgewicht des Nervenbotenstoffs Serotonin. Etwa zwei Drittel der Betroffenen berichten in der Folge eine Stimmungsaufhellung, Verbesserung von Schlaf und Denkvermögen.

### **Innere Medizin**

Körperliche Beschwerden sind im Rahmen von Depressionen sehr häufig. Umgekehrt können körperliche Erkrankungen das Auftreten von Depressionen begünstigen. Die Internisten des Zentrums für Psychosomatik klären die Wechselwirkungen von Körper und Psyche gezielt ab und entwickeln mit den Patientinnen und Patienten geeignete Behandlungsmassnahmen.

### **Physiotherapie**

Viele Betroffene vernachlässigen während einer depressiven Episode ihre früheren sportlichen Aktivitäten. Aktuelle Studien belegen günstige Effekte von Sport auf Stimmung, Schlaf, Leistungsfähigkeit, körperliches Befinden und Immunabwehr. Unsere Physiotherapeutin unterstützt Patienten gezielt beim Aufbau von regelmässiger Bewegung und bei der Förderung eines positiven Körpererlebens. Entspannung und Yoga können zusätzlich die Bewältigung von Stress und unangenehmen Gefühlen unterstützen.

## PSYCHOLOGISCHE BEHANDLUNGSEBENE

---

Eingebettet in ein Klima der Selbstfürsorge und Wertschätzung bieten wir individuelle Psychotherapien an, die durch die Teilnahme am Gruppentherapieprogramm intensiviert werden können. Dabei kommen kognitiv-verhaltenstherapeutische, klärungs- und emotionsorientierte sowie achtsamkeitsbasierte psychotherapeutische Verfahren zur Anwendung.

Am Anfang steht die Vermittlung von Informationen zum Krankheitsbild. Das zugrunde gelegte Störungsmodell geht davon aus, dass sich Depressionen entwickeln, wenn die eigenen Kompetenzen und Ressourcen nicht ausreichen, um akute Belastungen oder Entwicklungsschritte zufriedenstellend zu bewältigen. Dabei spielen individuelle Vulnerabilitäten und emotionale Prägungen eine ausschlaggebende Rolle. Kurzfristig hilfreiche Strategien wie Rückzug und Grübeln halten die Symptomatik langfristig aufrecht. Daher steht die Verhaltensaktivierung unter Berücksichtigung der eigenen Ziele und Werte anfänglich im Vordergrund. Dabei geht es darum, nach Plan und nicht nach Stimmung zu handeln. Eine Verhaltensaktivierung fördert zudem den Aufbau einer Tagesstruktur und schafft dem Betroffenen Möglichkeiten, aktiv mit der Umwelt in Kontakt zu treten, die eigene Selbstwirksamkeit zu erleben und soziales Feedback zu erhalten. Im Rahmen der Therapie werden bei Bedarf auch Strategien zur Bewältigung unangenehmer Gefühle (z. B.: Entspannungsmethoden, Achtsamkeit) vermittelt, welche schrittweise die depressiven Verhaltensweisen wie Grübeln und Rückzug ersetzen sollen. Auf der kognitiven Ebene werden depressive Denkweisen, Einstellungen und Erwartungen sich selbst und der Umwelt gegenüber überprüft und auf der Basis neuer Erfahrungen modifiziert. Die Klärung und Bearbeitung auslösender und aufrechterhaltender Faktoren der Depression (z.B. emotionale Muster wie Perfektionismus, Selbstkritik oder Ängste vor dem Alleinsein) verschaffen dem Betroffenen ein Verständnis seiner Situation und stellen die Voraussetzungen für eine nachhaltige Besserung dar. In diesem Sinne können Depressionen auch als Chance betrachtet werden, sich selbst weiterzuentwickeln und das Leben gemäss den eigenen Bedürfnissen und Werten zu gestalten.

Als Ergänzung zur Psychotherapie im Einzelsetting kann je nach Indikation eine Teilnahme am Gruppenangebot (siehe «Unsere Angebote») sinnvoll sein. Dabei können Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusätzlich von den Erfahrungen anderer Personen profitieren, welche ebenfalls unter der depressiven Symptomatik leiden.

## SOZIALE BEHANDLUNGSEBENE

---

Depressionen zeigen oft negative Auswirkungen auf das Beziehungsverhalten, die Fähigkeit den Alltag zu bewältigen und die berufliche Leistungsfähigkeit. Die Betroffenen meiden soziale Kontakte und verlieren dadurch positive Verstärker. Demzufolge berichten depressive Patienten häufig von ausgeprägten Einsamkeitsgefühlen, dies selbst dann wenn ein Gegenüber vorhanden wäre, die Kontaktaufnahme aber nicht gelingt. Im Zentrum für Psychosomatik können Angehörige, Partner oder die gesamte Familie bei Bedarf in die Behandlung miteinbezogen werden, um über die Erkrankung zu informieren und gemeinsame Strategien im Umgang mit der Depression zu entwickeln.

Bei Fragen zu Wohnen, Arbeit und Finanzen steht unsere Sozialberatung zur Verfügung. Wichtige Ziele sind dabei die Reintegration in den Arbeitsprozess bzw. der Erhalt des Arbeitsplatzes und der Arbeitsfähigkeit.

## RÜCKFALLPROPHYLAXE BEI WIEDERKEHRENDEN DEPRESSIONEN

---

In der Mehrzahl der Fälle heilt eine einzelne depressive Episode vollständig aus. Rückfälle sind jedoch häufig und bei 20 bis 30 Prozent der Betroffenen kann die Depression einen chronischen Verlauf nehmen. Dem Rückfallrisiko kann durch eine ausreichend lange Behandlung mit Antidepressiva, durch Psychotherapie, sowie durch eine ausgewogene Lebensführung entgegengewirkt werden. Psychotherapeutische Behandlungsansätze zielen darauf ab, die individuellen Belastungen, Stress, Frühsymptome oder auch normale Schwankungen des Befindens rechtzeitig zu erkennen und angemessene Strategien im Umgang damit zu entwickeln. Zur Rückfallprophylaxe und im Umgang mit depressiven Restsymptomen haben sich achtsamkeitsbasierte Methoden bewährt. Achtsamkeit (Mindfulness) versteht sich als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die absichtsvoll, nicht wertend auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet ist. Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie verbindet Methoden der Achtsamkeit mit Konzepten der kognitiven Verhaltenstherapie. Patienten lernen dabei, ihre Beziehung zu negativen Empfindungen und Gefühlen zu verändern, um nicht automatisch ins Grübeln und in negative Handlungsweisen abzugleiten. Achtsamkeit kann im Einzel- und Gruppensetting vermittelt werden.

## SPEZIFISCHE PSYCHOTHERAPIE BEI CHRONISCHEN DEPRESSIONEN

---

Bei Personen, die sich lange in einer depressiven Phase befinden, beobachtet man häufig, dass diese verlernen ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu friedensstellend zu gestalten. Dabei spielen frühere Traumatisierungen, frühe Verlusterfahrungen oder eine emotionale Vernachlässigung in der Kindheit eine wichtige Rolle. Die Betroffenen entwickeln im Lebensverlauf zunehmend einen vermeidend-ängstlichen Lebensstil. Das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)<sup>1</sup> wurde spezifisch zur Behandlung von chronischen Depressionen entwickelt. Dabei werden die Patientinnen und Patienten angeleitet, Alltagssituationen mittels Situationsanalysen zu untersuchen und neue Strategien zur befriedigenden Bewältigung zwischenmenschlicher Situationen zu entwickeln. Ein weiterer wichtiger Bestandteil von CBASP ist der Erwerb von sozialen Problemlösefertigkeiten.

## UNSERE ANGEBOTE

---

### Psychologisch

- Differenzierte diagnostische Abklärung
- Beratung bezüglich geeigneter Behandlungsmöglichkeiten
- Individuelle und spezifische Psychotherapie
- Gruppenangebot «Achtsamkeit bei Depression, Angst und Stress»
- Gruppenangebot «Training emotionaler Kompetenzen»
- Gruppenangebot «Kommunikation und soziale Kompetenz»

### Biologisch

- Umsichtige Pharmakotherapie inklusive Drug Monitoring
- Lichttherapie
- Physiotherapie und Yoga
- Ernährungsberatung

### Sozial

- Angehörigen und Familiengespräche
- Sozialdienst

<sup>1</sup> Weitere Informationen entnehmen Sie dem Flyer «Hilfe für chronisch depressive Patienten»

## ORGANISATORISCHES UND ANMELDUNG

---

Anmeldungen nehmen wir direkt oder über den zuweisenden Hausarzt, Psychiater oder Psychologen im Zentrum für Psychosomatik entgegen.

## FÜR WEITERE AUSKÜNFTE STEHT GERNE ZUR VERFÜGUNG

---

Dr. med. Christine Poppe  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Chefärztin Psychotherapie

Telefon 044 716 38 38      Zentrale  
zentrum@sanatorium-kilchberg.ch