

# Informationen für Patienten mit depressiven Erkrankungen

**Miteinander statt Nebeneinander:**

**Patient und Arzt als Partner in der Depressionsbehandlung**

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,** im Rahmen eines ärztlichen Gespräches wurde vermutet, dass Ihre Beschwerden im Zusammenhang mit einer depressiven Erkrankung stehen. Verständlicherweise haben Sie zu diesem Thema einige Fragen. Mit dem nachfolgenden Text erhalten Sie wichtige Informationen, die Ihnen helfen werden, die Erkrankung besser zu verstehen. Je mehr Sie über Depression wissen, desto besser werden Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zusammen arbeiten können und gemeinsam eine angemessene Entscheidung für eine Behandlung treffen können.

## Wie können Sie diese Patienteninformation nutzen?

Nutzen Sie die Patienteninformation so, wie es Ihnen am besten hilft. Es wird empfohlen, diesen Text mitzunehmen, wenn Sie wieder zu Ihrem Arzt gehen. Möglicherweise können Sie die Broschüre auch Familienangehörigen oder Freunden zeigen. Auch diesen kann die Information helfen, Ihre Erkrankung und die Behandlung besser zu verstehen.

## Das Wichtigste über depressive Erkrankungen

1. Das Wichtigste über Depressionen am Anfang
2. Wer wird depressiv?
3. Was sind Depressionen?
4. Woher weiß ich, dass ich depressiv bin?

5. Was kann ich tun?
6. Personen, die Ihnen weiterhelfen können
7. Welche Art von Behandlung kann ich erhalten?
8. Wer sollte einen Spezialisten aufsuchen?

## 1. Das Wichtigste über Depression am Anfang

Depressionen sind häufige Erkrankungen. Eine Depression ist eine ernste Erkrankung, die jedoch erfolgreich behandelt werden kann. Es besteht kein Anlass, sich für das Vorhandensein depressiver Symptome zu schämen.

## 2. Wer wird depressiv?

Eine Depression ist eine Erkrankung, die häufig auftritt und jeden betreffen kann. Man schätzt, dass etwa 20 % der Bevölkerung mindestens einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen Depression erkranken. Etwas mehr als 4 Millionen Menschen in Deutschland sind gegenwärtig an Depressionen erkrankt. Damit gehören depressive Erkrankungen zu den häufigsten seelischen Erkrankungen überhaupt. Frauen sind etwa zweimal so häufig betroffen wie Männer.

## 3. Was sind Depressionen?

Eine Depression zu haben, bedeutet mehr als traurig zu sein oder nach einem Verlust Kummer zu haben. Eine Depression ist eine

Erkrankung (wie beispielsweise Diabetes, hoher Blutdruck) von seelischen Funktionen, die Ihre Gedanken und Gefühle, Ihre körperliche Gesundheit und Ihr Verhalten beeinflusst.

Besondere Lebensbedingungen (z.B. starker Stress oder Kummer) können eine Depression auslösen, begünstigen oder eine vollständige Genesung verhindern. Eine Depression ist keine persönliche Schwäche, sondern eine behandlungsbedürftige medizinische Erkrankung.

Depressionen können durch verschiedene Umstände ausgelöst werden, z.B. durch:

- ▲ die Familiengeschichte und erblich bedingte Ursachen,
- ▲ besonders belastende Lebensereignisse,
- ▲ andere allgemeine medizinische Krankheiten,
- ▲ bestimmte Medikamente,
- ▲ übermäßigen Alkohol- oder Drogenkonsum,
- ▲ andere psychische Beschwerden.

#### 4. Woher weiß ich, dass ich depressiv bin?

Menschen, die an einer Depression leiden, haben eine Reihe von Beschwerden, die fast täglich, während des ganzen Tages und über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen bestehen. Immer sind mindestens zwei der folgenden Symptome vorhanden:

- ▲ Das Gefühl, traurig, deprimiert oder trübsinnig zu sein
- ▲ Interessenverlust an Dingen, die zuvor Freude bereitet haben
- ▲ Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit

Außerdem haben Sie mindestens zwei der folgenden Symptome:

- ▲ Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- ▲ Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

- ▲ Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- ▲ Negative und pessimistische Zukunftsaussichten
- ▲ Suizidgedanken, -handlungen
- ▲ Schlafstörungen
- ▲ Verminderter Appetit

Zusammen mit einer Depression können häufig andere körperliche oder psychologische Symptome auftreten:

- ▲ Kopfschmerzen
- ▲ sonstige Schmerzen oder körperliche Beschwerden
- ▲ Verdauungsstörungen
- ▲ Störungen der Sexualität
- ▲ Pessimismus und Hoffnungslosigkeit
- ▲ Angst und Sorge

#### 5. Was kann ich tun?

Viele depressive Menschen erhalten keine ausreichende Hilfe, weil sie die Beschwerden nicht als Symptome einer Erkrankung erkennen, Schwierigkeiten haben, nach Hilfe zu fragen, sich selbst die Schuld geben oder nicht wissen, dass es gute Behandlungsmöglichkeiten für die Depression gibt.

Hausärzte sind oft die erste Anlaufstelle, um Hilfe zu erhalten. Diese werden die Depression erkennen und die Diagnose Depression feststellen sowie

- ▲ herausfinden, ob es einen körperlichen Grund für die Depression gibt,
- ▲ die Depression behandeln,
- ▲ Sie gegebenenfalls für eine weitergehende Behandlung an einen Facharzt für seelische Erkrankungen oder einen Psychotherapeuten überweisen.

Wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Suizid sind häufige Symptome einer Depression. Wenn Sie solche Gedanken haben, sprechen Sie mit jemandem darüber, dem Sie vertrauen. Bitten Sie ihn, Ihnen zu helfen, umgehend professionelle Hilfe zu finden. So

bald die Depression richtig behandelt wird, werden diese Gedanken in aller Regel verschwinden.

Eine erfolgreiche Behandlung wird die Symptome der Depression beseitigen und Ihnen helfen, wieder ein normales Leben zu führen. Da es eine gewisse Zeit dauert (in der Regel etwa 2 bis 4 Wochen), bis die Behandlung vollständig wirkt, ist es wichtig, möglichst frühzeitig mit der Behandlung zu beginnen. Die Depression kann sich verschlimmern und die Behandlung kann schwieriger werden, je länger Sie damit warten.

## 6. Personen, die Ihnen weiterhelfen können

Die folgenden Personen oder Institutionen sind für das Erkennen und für die Behandlung einer Depression sowie weiterführende Beratung zuständig:

### Hausarzt

Hausärzte sind bei seelischen Erkrankungen häufig die erste Anlaufstelle und können die Akutbehandlung der Depression übernehmen. Gegebenenfalls wird Sie Ihr Hausarzt an einen Spezialisten überweisen.

### Psychiater oder Nervenarzt

Dies ist ein Arzt, der sich auf die Diagnose und die Behandlung von seelischen Erkrankungen spezialisiert hat. Der Psychiater wird in einem Gespräch mit Ihnen eine genaue Diagnose der Depression stellen und mit Ihnen über die geeignete Behandlungsmöglichkeit sprechen.

### Psychotherapeuten

Dies sind Personen mit einer Ausbildung in Psychologie oder Medizin und einer speziellen Schulung in Psychotherapie. Der ärztliche und der psychologische Psychotherapeut können eine psychotherapeutische Behandlung durchführen.

## 7. Welche Art von Behandlung kann ich erhalten?

Es gibt mehr als eine Möglichkeit zur Behandlung Ihrer Beschwerden. Jede davon hat unterschiedliche Vorteile und Risiken. Alleine aus den medizinisch-wissenschaftlichen Empfehlungen kann nicht zwangsläufig eine einzige Therapie abgeleitet werden. Aber wenn Sie Ihrem Arzt genau mitteilen, welche Beschwerden und Bedürfnisse Sie haben, kann Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen die beste Behandlung für Sie auswählen.

Wie bei anderen gesundheitlichen Beschwerden kann es notwendig sein, gemeinsam mit Ihrem Arzt unterschiedliche Behandlungsmethoden zu erproben, bevor die Behandlung gefunden wird, die am besten für Sie geeignet ist. Dabei ist es besonders wichtig, sich nicht entmutigen zu lassen, wenn die erste Behandlung noch nicht zum Erfolg führt. In fast jedem Fall gibt es eine Behandlungsmethode, die Ihnen helfen wird.

Die Hauptbehandlungsmethoden bei Depression sind:

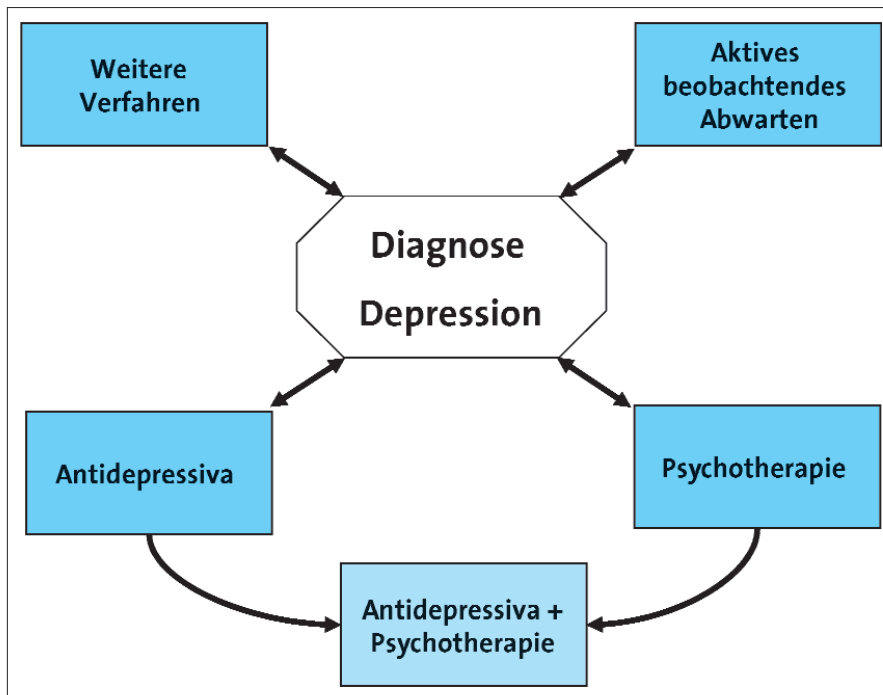
- ▲ Antidepressiva
- ▲ Psychotherapie
- ▲ Antidepressiva kombiniert mit Psychotherapie

Darüber hinaus gibt es weitere Verfahren (z.B. Lichttherapie, Schlafentzug oder Elektrokrampftherapie, über die Sie Ihr Hausarzt gegebenenfalls informieren wird).

Zunächst abzuwarten und (noch) nicht zu behandeln, kann auch sinnvoll sein. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt, der Ihnen die Vor- und Nachteile jeder Behandlungsmöglichkeit genau erläutern wird.

## 8. Wer sollte einen Spezialisten aufsuchen?

Viele Menschen mit Depressionen können erfolgreich von ihrem Hausarzt behandelt



Behandlungsalternativen bei depressiven Erkrankungen

werden. Manche Menschen benötigen jedoch spezielle Behandlungsmethoden, weil

- ▲ die beim Hausarzt gefundenen Behandlungsmethoden nicht helfen;
- ▲ sie eine Kombination verschiedener Behandlungsmethoden benötigen;
- ▲ sie eine spezielle Behandlung benötigen, die sie beim Hausarzt nicht erhalten können;
- ▲ die Depression schwer ist oder schon lange andauert.

Oft ist auch nur eine zweite Meinung oder die Beratung durch einen spezialisierten Arzt erforderlich. Wenn ein Psychiater, ein auf die Behandlung von seelischen Erkrankungen spezialisierter Arzt, oder ein Psychotherapeut die Behandlung durchführt, dann geschieht dies in der Regel in dessen Praxis. Wenn Sie einen Psychiater oder einen Psychotherapeuten aufsuchen möchten, so besprechen Sie diesen Wunsch mit Ihrem Hausarzt, der Sie überweisen wird.

## Weitere Informationen: Erkennen und Behandeln der Depression

Die ausführliche Information informiert detailliert über Depressionen und ihre Behandlung:

1. Symptome der Depression
2. Ursachen von Depressionen
3. Depressionen diagnostizieren
4. Wie bereite ich mich auf den Arztbesuch vor?
5. Behandlung der Depression
  - a. Arten der Behandlung
  - b. Eine Behandlungsmethode wählen
  - c. Wann ist eine stationäre Behandlung erforderlich?
  - d. Warum eine Depression behandelt werden muss
  - e. Wenn Sie sich Sorgen über den Erfolg Ihrer Behandlung machen
6. Antidepressiva
  - a. Die Wirkung der Antidepressiva
  - b. Meine Fragen zum Medikament
  - c. Wie gehe ich damit um, wenn Nebenwirkungen auftreten
  - d. Sich besser fühlen

7. Psychotherapie
  - a. Sich für eine Psychotherapie entscheiden
8. Medikamente und Psychotherapie kombinieren
9. Hilfestellungen beim Umgang mit der Erkrankung
  - a. Mit Anderen über die Depression reden
  - b. Ihre Familie und Ihre Freunde
  - c. Ihre Kinder

## 1. Symptome der Depression

Menschen, die an einer Depression leiden, haben eine Reihe von Beschwerden, die nahezu jeden Tag auftreten und während des ganzen Tages bestehen. Die Symptome halten mindestens zwei Wochen an. In der folgenden Liste können Sie diejenigen Symptome ankreuzen, für die das zutrifft.

Hauptsymptome	
Gedrückte, depressive Stimmung	<input type="checkbox"/>
Interessenverlust, Freudlosigkeit	<input type="checkbox"/>
Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit	<input type="checkbox"/>
Zusatzsymptome	
Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit	<input type="checkbox"/>
Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen	<input type="checkbox"/>
Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit	<input type="checkbox"/>
Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven	<input type="checkbox"/>
Suizidgedanken/-handlungen	<input type="checkbox"/>
Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>
Verminderter Appetit	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie seit mehr als zwei Wochen an mindestens drei dieser Symptome leiden, wobei zwei der Hauptsymptome dabei sein müssen, dann haben Sie möglicherweise eine depressive Störung. Sie sollten dann zu Ihrem

Hausarzt gehen, der eine genaue Diagnose stellen wird und Ihnen weiterhelfen wird.

In den nachfolgenden Ausführungen zur Behandlung der Depression werden die Begriffe **schwere**, **mittelschwere** und **leichte** Depression benutzt.

Eine **leichte** Depression liegt vor, wenn es viel Anstrengung kostet, notwendige Dinge zu erledigen. Hier liegen 2 Hauptsymptome und 2 Zusatzsymptome vor.

Eine **mittelschwere** Depression liegt vor, wenn diese Sie oft davon abhält, notwendige Dinge zu erledigen. Es liegen 2 Hauptsymptome vor und mindestens 3 Zusatzsymptome.

Eine **schwere** Depression liegt vor, wenn die Depression Sie davon abhält, den Alltag zu bewältigen. Es liegen alle 3 Hauptsymptome vor und mindestens 4 Zusatzsymptome.

Auch wenn Sie nur wenige Symptome einer Depression haben, sollten Sie dies Ihrem Arzt sagen. Manchmal können auch bereits wenige Symptome Anzeichen einer Depression sein. Es gibt auch Formen der Depression, die leichter sind, jedoch lange anhalten oder chronisch verlaufen. Auch diese Depressionen sollten behandelt werden.

## 2. Ursachen von Depressionen

Eine Depression wird nicht durch einen einzigen Faktor verursacht. Die wahrscheinlichste Ursache für das Entstehen einer Depression ist eine Kombination von erblichen, psychologischen und anderen Faktoren. Bestimmte Lebensumstände, wie z.B. sehr starke Belastungen oder Konflikte am Arbeitsplatz oder in der Familie, Kummer oder Krisensituationen, können hinzukommen und eine bereits vorhandene Neigung zur Depression verstärken und eine auslösende Wirkung haben. Bei manchen Menschen treten Depressionen jedoch auch auf, wenn die Lebensumstände zufriedenstellend sind.

Auch Alkohol- oder Drogenmissbrauch sowie bestimmte Medikamente können zu

einer Depression führen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, wenn Sie Alkohol- oder Drogenprobleme haben. Auch diese Abhängigkeitserkrankungen sind behandelbar.

Es ist wichtig zu wissen, dass eine depressive Erkrankung niemals durch persönliche Schwäche oder mangelnde Willensstärke verursacht wird. Eine Depression ist eine Erkrankung, für die es wirksame Behandlungsmöglichkeiten gibt.

### 3. Depressionen diagnostizieren

Bevor eine Depression erfolgreich behandelt werden kann, muss eine genaue Diagnose gestellt werden. Ihr Arzt wird

- ▲ nach Ihren Beschwerden fragen,
- ▲ nach Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand fragen,
- ▲ nach Ihrer Familiengeschichte und nach allgemeinen und seelischen Erkrankungen fragen,
- ▲ eine ärztliche Untersuchung durchführen,
- ▲ ggf. einige Laboruntersuchungen veranlassen.

Bei der Diagnose „Depression“ ist Ihr Arzt in besonderem Maße von Ihren Informationen abhängig. Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden und darüber, welche Beeinträchtigungen Sie in Ihrem Lebensalltag wahrnehmen.

### 4. Wie bereite ich mich auf den Arztbesuch vor?

Bei der Diagnose und Behandlung der Depression ist es wichtig, möglichst gut mit Ihrem Arzt zusammenzuarbeiten und ihn über Ihren Gesundheitszustand ausführlich zu informieren. Alle Informationen, die Sie Ihrem Arzt mitteilen, sind vertraulich. Wenn es Ihnen aufgrund Ihrer Depression schwer fällt, sich auszudrücken oder sich zu erin-

nern, nehmen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner, einen Verwandten oder einen Freund zu Ihrem Arztbesuch mit.

Die körperliche Untersuchung und die Laboruntersuchungen helfen Ihrem Arzt bei der Überprüfung, ob eine körperliche Funktionsstörung der Grund Ihrer Depression ist. Wenn Sie an einer körperlichen Erkrankung leiden, sollten Sie den Arzt, den Sie wegen der Depression aufsuchen, darüber informieren. In einigen Fällen kann eine Depression auch eine Reaktion auf eine schwere körperliche Erkrankung sein.

### 5. Behandlung der Depression

Für jede Art von Depression gibt es unterschiedliche Behandlungsmethoden. Ihr Arzt wird mit Ihnen über die Behandlungsmöglichkeiten sprechen und gemeinsam mit Ihnen die Entscheidung für die in Ihrem Fall beste Behandlung treffen.

Eine Depression wird gewöhnlich zunächst in zwei Schritten behandelt:

1. **Akutbehandlung** und
2. die so genannte **Erhaltungstherapie**.

Das Ziel der akuten Behandlung ist die Linderung der Symptome der Depression, solange, bis es Ihnen wieder gut geht. Die Erhaltungstherapie (eine Fortführung der Behandlung für einige Zeit, auch wenn es Ihnen bereits wieder gut geht) ist wichtig, da diese Behandlung eine weitere depressive Phase verhindert.

#### Arten der Behandlung

Es gibt mehr als eine Möglichkeit zur Behandlung Ihrer Beschwerden. Jede davon hat unterschiedliche Vor- und Nachteile. Im Gespräch mit Ihrem Arzt werden Sie gemeinsam die für Ihre Beschwerden und Bedürfnisse angemessene Behandlung herausfinden.

Die wichtigsten Möglichkeiten zur Behandlung einer Depression sind:

- ▲ Antidepressiva



- ▲ Psychotherapie
- ▲ Antidepressiva kombiniert mit Psychotherapie
- ▲ Elektrokrampftherapie und andere Verfahren

Unter Umständen kann es auch sinnvoll sein, zunächst einmal abzuwarten und nicht zu behandeln.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt alle Behandlungsmöglichkeiten hinsichtlich Ihrer Vor- und Nachteile durch. Für die Entscheidung zu einer Behandlung ist es wichtig, dass Sie dem Arzt verständlich machen, welche Bedeutung die jeweiligen Vor- und Nachteile jeder Behandlungsform für Sie persönlich haben. Ihre Bedürfnisse gehen ebenso in die Erwägungen ein wie die wissenschaftlichen Empfehlungen Ihres Arztes.

### **Eine Behandlungsmethode wählen**

Zusammen mit Ihrem Arzt können Sie die Behandlungsmethode finden, die Ihnen am besten hilft. Bei der Auswahl der Behandlung sollten Sie die Aussichten auf Verbesserung Ihres Zustandes gegen die Nachteile wie eventuell zu erwartende Nebenwirkungen sorgsam abwägen. Über beides erhalten Sie Informationen von Ihrem Arzt. Folgende Fragen können Sie stellen, wenn eine Behandlungsentscheidung getroffen wird:

- ▲ Wie groß ist die Aussicht, dass diese Behandlungsmethode erfolgreich ist?
- ▲ Wann tritt die Verbesserung im Allgemeinen auf?
- ▲ Welche Risiken oder Nebenwirkungen hat die Behandlung?
- ▲ Welches sind sonstige mögliche Nachteile (z.B. zeitlicher Aufwand, Wartezeiten, Verfügbarkeit, etc.)?

Nehmen Sie sich Zeit, um gemeinsam mit Ihrem Arzt eine Entscheidung für eine Behandlung zu treffen oder auch, um sich zunächst gegen eine Behandlung zu entscheiden.

- Ihr Arzt könnte im Gespräch mit Ihnen
- ▲ betonen, dass bei der Depression eine Behandlungsentscheidung getroffen werden muss;
  - ▲ offenlegen, dass es mehr als einen Weg gibt, mit der Depression umzugehen;
  - ▲ die einzelnen Behandlungsmöglichkeiten und ihre Vor- und Nachteile erläutern;
  - ▲ sich vergewissern, dass Sie die Informationen verstanden haben;
  - ▲ nach Ihren Erwartungen fragen oder nach Ihren Vorschlägen, wie Sie mit der Depression am besten umgehen können;
  - ▲ nach Ihren Sorgen oder Befürchtungen bezogen auf die Depression und deren Behandlung fragen;
  - ▲ besprechen, inwiefern Sie bei der Entscheidung zu einer Therapie beteiligt werden möchten.

### **Wann ist eine stationäre Behandlung erforderlich?**

Die meisten Menschen, die an einer Depression leiden, werden im Rahmen regelmäßiger Besuche bei ihrem Arzt oder Psychotherapeuten behandelt. Manchmal kann es auch notwendig sein, in einer Klinik behandelt zu werden. Dies kann daran liegen, dass die Erkrankung besonders schwer ist, oder dass gleichzeitig andere gesundheitliche Beschwerden vorliegen. Es kann auch sein, dass Menschen mit einer Depression die ärztliche Versorgung in einer Klinik benötigen, um sich beispielsweise an die Medikamente zu gewöhnen. Auch Menschen, bei denen eine Suizidgefahr besteht, werden in einer psychiatrischen Fachklinik behandelt, bis die Gefahr vorüber ist und die Behandlung anspricht. Wenn Sie für eine erfolgreiche Behandlung Ihrer Depression in eine Klinik eingewiesen werden, bleiben Sie dort meist nur wenige Wochen. Eine frühzeitige Behandlung, bevor die Depression schwer oder chronisch wird, kann die Wahrscheinlichkeit eines Klinikaufenthaltes verringern.

## Warum eine Depression behandelt werden muss

Ohne eine Behandlung kann eine Depression 6 bis 12 Monate dauern. Zwischen den depressiven Episoden fühlen sich die meisten Menschen besser oder völlig gesund. Obwohl es manchen Menschen gelingt, sich ohne Behandlung durch eine Depression zu bringen, empfinden es die meisten Betroffenen sehr viel leichter, sich bei ihrem Leiden helfen zu lassen.

Es ist wichtig, die Depression behandeln zu lassen, da

- ▲ eine frühzeitige Behandlung verhindern kann, dass die Depression schlimmer oder chronisch wird;
- ▲ Suizidgedanken bei Depressionen häufig sind und das Risiko, einen Suizid zu begehen, größer ist, wenn die Patienten nicht behandelt werden und die Depression wiederholt auftritt;
- ▲ eine Behandlung wiederkehrende Depressionen verhindern kann.

## Wenn Sie sich Sorgen machen über den Erfolg Ihrer Behandlung

Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt über den Erfolg Ihrer Behandlung sorgen oder denken, dass die Behandlung nicht richtig anschlägt, sprechen Sie über Ihre Bedenken. Sie können mit Ihrem Arzt reden, nach einer zweiten Meinung fragen oder mit jemandem reden, dem Sie vertrauen.

Ihr Hausarzt, Ihr Psychotherapeut oder Ihr Psychiater können Ihnen nur helfen, wenn Sie Ihre Bedenken mitteilen.

## 6. Antidepressiva

Es gibt unterschiedliche Medikamente, mit denen Depressionen behandelt werden. Sie werden als Antidepressiva bezeichnet. Ihre Symptome und Ihr medizinischer Hintergrund können dem Arzt in vielen Fällen bereits Hinweise darauf geben, welches Antide-

pressivum bei Ihnen voraussichtlich am wirkungsvollsten sein wird. Es kann jedoch auch einige Zeit dauern, bis das Medikament gefunden wird, das Ihnen am besten hilft und die wenigsten Nebenwirkungen hat.

Wie die verschiedenen Medikamente wirken, hängt von der Art der Depression, dem Schweregrad, der Dauer, der Reaktion des einzelnen Patienten auf die Behandlung und von weiteren Faktoren ab, über die zum Teil auch noch kein gesichertes medizinisches Wissen vorliegt. Dennoch können die Vor- und Nachteile der Behandlungsmöglichkeiten durch große wissenschaftliche Studien mit einer Vielzahl depressiver Patienten begründet werden.

Für folgende Antidepressiva ist der Nutzen durch die Behandlung durch wissenschaftliche Studien erwiesen: MAO-Hemmer, selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Inhibitoren und trizyklische oder tetrazyklische Antidepressiva sowie neuere Medikamente mit einem dualen Wirkprinzip (Serotonin-Noradrenalin-Rückaufnahme-Inhibitoren). Ihr Arzt kann Ihnen die Wirkungsweise und die Eigenschaften des jeweiligen Medikamentes erklären. Für Johanniskraut, ein pflanzliches Medikament, ist der Nutzen wahrscheinlich. Bei leichter bis mittelschwerer Depression kann Johanniskraut die Symptome verbessern.

Im Gespräch mit Ihrem Arzt findet dieser das für Sie geeignete Medikament und die richtige Dosierung heraus.

Die Vorteile der Behandlung durch Antidepressiva:

- ▲ Antidepressiva verfügen über eine gute und wissenschaftlich überprüfte Wirksamkeit.
- ▲ Der Wirkungseintritt erfolgt in der Regel bereits nach etwa 2–3 Wochen. Nach etwa 6 Wochen fühlen sich mehr als die Hälfte der mit Antidepressiva behandelten Patienten bereits wieder wie vor der Depression.
- ▲ Es sind verschiedene Medikamente mit unterschiedlichen Wirkungsprofilen ver-



füßbar (beruhigend, Antrieb steigernd, Angst lösend, Schlaf begünstigend, auf die innere Unruhe wirkend etc.).

- ▲ Für die Behandlung ist ein geringerer Zeitaufwand erforderlich als bei der Psychotherapie.

Die Nachteile der Behandlung mit Antidepressiva:

- ▲ Nebenwirkungen sind möglich (selten bis häufig je nach Medikament und individueller Neigung).
- ▲ Die Antidepressiva können die Lebensumstände, wie beispielsweise starken Stress, emotionale Belastung etc., nicht beeinflussen. Wenn es Ihnen aber besser geht, kann es möglicherweise besser gelingen, mit belastenden Lebensereignissen umzugehen.

### Die Wirkung der Antidepressiva

Antidepressiva müssen mindestens über einen Zeitraum von 4–6 Monaten eingenommen werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Behandlung erfolgreich ist, liegt bei 50 bis 65%. Antidepressiva machen nicht abhängig oder süchtig.

Zu Beginn der Behandlung wird Ihr Arzt Sie öfter sehen wollen (vielleicht zwei- bis viermal im Monat). Es ist der Zweck dieser Arztbesuche, die richtige Dosierung des Medikaments zu bestimmen (in welcher Menge und wie oft Sie das Medikament einnehmen), Nebenwirkungen zu prüfen und festzustellen, welchen Erfolg die Behandlung der Depression hat. Sobald Sie beginnen, sich besser zu fühlen, werden Sie den Arzt wahrscheinlich seltener aufsuchen. Während der Erhaltungstherapie werden Sie Ihren Arzt voraussichtlich nur alle ein bis zwei Monate sehen.

Ihre Behandlung wirkt am besten, wenn Sie fünf Grundsätze beachten:

1. Halten Sie alle Termine ein.
2. Nehmen Sie Ihre Medikamente so ein, wie Sie vom Arzt verordnet wurden.

3. Informieren Sie Ihren Arzt über Nebenwirkungen, sobald Sie solche feststellen.
4. Berichten Sie Ihrem Arzt, welche Wirkungen das Medikament bei Ihnen hat.
5. Stellen Sie Fragen.

Bei der Einnahme von Antidepressiva müssen Sie alle Termine einhalten, um die Dosierung zu überprüfen und Nebenwirkungen zu erkennen, unabhängig davon, ob es Ihnen besser oder schlechter geht. Häufig ist es hilfreich, ein Stimmungstagebuch zu führen, in dem Sie die aktuelle Stimmung im Tagesverlauf schriftlich festhalten. Dieses Tagebuch können Sie auch zu Ihren Arztterminen mitnehmen.

Stellen Sie Fragen. Sagen Sie es Ihrem Arzt, wenn Sie Bedenken haben bezüglich der Medikamente. Die Antworten auf einige dieser Fragen können Ihnen und Ihrem Arzt dabei helfen, die Behandlung zu finden, die Ihnen persönlich am besten hilft. Wenn es um Ihre Gesundheit geht, gibt es keine „dummen Fragen“.

### Meine Fragen zum Medikament

Hier sind einige Fragen aufgeführt, die von Patienten, die Medikamente einnehmen, oft gestellt werden:

- ▲ Wann und wie oft nehme ich das Medikament?
- ▲ Welche Nebenwirkungen kann dieses Medikament haben?
- ▲ Darf ich Auto fahren, wenn ich Antidepressiva einnehme?
- ▲ Gibt es Lebensmittel, die ich nicht essen sollte, solange ich das Medikament einnehme?
- ▲ Darf ich alkoholische Getränke zu mir nehmen?
- ▲ Hat das Medikament Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die ich einnehme?
- ▲ Was muss ich tun, wenn ich die Einnahme vergessen habe?
- ▲ Wie lange sollte ich das Medikament einnehmen?

- ▲ Wie groß ist die Aussicht, dass mir diese Behandlung hilft?
- ▲ Woran merke ich, ob dieses Medikament wirkt oder nicht?

Möglicherweise haben Sie noch andere Fragen, die Sie an Ihren behandelnden Arzt richten wollen. Schreiben Sie Ihre Fragen auf und bringen Sie die Notizen zum nächsten Arztbesuch mit.

### **Treten Nebenwirkungen auf und wie gehe ich damit um?**

Informieren Sie Ihren Arzt sofort, wenn Sie Nebenwirkungen feststellen. Obwohl alle Medikamente Nebenwirkungen haben, sind nicht alle Menschen von diesen Nebenwirkungen betroffen. Etwa die Hälfte der Menschen, die Antidepressiva einnehmen, bemerkt in den ersten 4 bis 6 Wochen der Behandlung vorübergehend geringe Nebenwirkungen. Nach dieser Zeit spielen Nebenwirkungen in der Regel keine Rolle mehr. Für eine kleine Zahl von Patienten (3 bis 10%) sind sie jedoch so belastend, dass das Medikament abgesetzt werden muss. Gefährliche Nebenwirkungen treten in weniger als 1% aller Fälle auf.

Wenn die Nebenwirkungen für Sie zum Problem werden, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, wie Ihr Arzt Ihnen helfen kann.

Zum Beispiel können Veränderungen durchgeführt werden hinsichtlich

- ▲ der Dosierung. Manchmal können Nebenwirkungen verringert oder ganz vermieden werden, indem die Dosis des Medikaments reduziert wird.
- ▲ der Art des Medikaments. Ihr Arzt kann Ihnen ein anderes Medikament verschreiben, um zu sehen, ob dieses Medikament weniger oder weniger belastende Nebenwirkungen verursacht.
- ▲ der Tageszeit, zu der Sie das Medikament einnehmen. Manchmal können Nebenwirkungen vermieden werden, wenn das Medikament abends statt morgens einge-

nommen wird. Ihr Arzt könnte auch vorschlagen, dass Sie die Tagesdosis in kleinere Mengen aufteilen und über den Tag verteilt einnehmen.

Änderungen bei der Einnahme von Medikamenten durchzuführen ist eine wichtige medizinische Entscheidung. Versuchen Sie nicht, diese Änderungen allein durchzuführen.

Hier finden Sie einige der möglichen, vorübergehend auftretenden Nebenwirkungen von Antidepressiva: Trockener Mund, Schwindelgefühle, Verstopfung, Hautausschlag, Müdigkeit, Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder Unruhe.

Ernstere Nebenwirkungen sind selten. Wie geringere Nebenwirkungen auch, treten diese zumeist in den ersten Wochen der Behandlung auf. Diese Nebenwirkungen beinhalten Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Herzrasen, Störungen des Sexualtriebs etc. Wenn in Ihrem Fall solche Nebenwirkungen auftreten, rufen Sie Ihren Arzt an. Warten Sie nicht bis zum nächsten Termin, um ihm davon zu erzählen.

Etwa 1–2% aller Patienten mit einer Depression erleben in den ersten Wochen der Medikamenteneinnahme auf einmal eine stark ausgeprägte euphorische Stimmung. Dies kann ein Zeichen für eine beginnende manische Funktionsstörung sein. Das Risiko, ein solches „Hoch“ zu bekommen, das aber Ausdruck einer Erkrankung ist, steigt etwa um das 5fache, wenn nahe Verwandte bereits unter dieser Erkrankung gelitten haben. Informieren Sie Ihren Arzt sofort, wenn Sie solche auffallenden Veränderungen wahrnehmen.

Erzählen Sie Ihrem Arzt, wie das Medikament wirkt. Wenn das Medikament bei Ihnen nicht wirkt, wird Ihr Arzt vermutlich eine Blutuntersuchung empfehlen, um festzustellen, ob Sie die richtige Dosierung des Medikaments erhalten.

Es gibt viele Möglichkeiten für Ihren Arzt, Ihnen zu helfen, wenn das Medikament nicht wirkt. Diese sind:

- ▲ die Dosierung anpassen;
- ▲ das Medikament wechseln;
- ▲ zusätzlich zu dem Medikament eine Psychotherapie beginnen;
- ▲ ein zusätzliches Medikament verschreiben.

### Sich besser fühlen

**Erhaltungstherapie:** Sobald Sie sich einige Zeit besser fühlen, werden Sie und Ihr Arzt entscheiden, ob die Depression erfolgreich behandelt ist. In den meisten Fällen sollten Sie mit der Einnahme der Antidepressiva einige Monate lang fortfahren. Die Forschung hat eindeutig gezeigt, dass die Erhaltungstherapie mit Medikamenten einen Rückfall in die Depression verhindern kann. Wenn Sie sich nach 4 bis 9 Monaten weiterhin gut fühlen, haben Sie sich von der Depression erholt. Wenn Sie nur eine einzelne depressive Episode hatten, kann die Behandlung beendet werden. Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie sich auch weiterhin wohl fühlen werden.

**Rückfallvorbeugung:** Einige Menschen, die unter Depressionen leiden, benötigen eine vorbeugende (Langzeit-)Behandlung. Wenn Sie drei oder mehr depressive Episoden erlebt haben, brauchen sie eine Langzeitbehandlung mit Antidepressiva, um gesund zu bleiben.

## 7. Psychotherapie

Das Ziel einer Psychotherapie ist, alle Beschwerden einer Depression zu beseitigen, so dass Sie zu Ihren normalen Lebensgewohnheiten zurückkehren können. Während der Psychotherapie werden Sie von einem qualifizierten Psychotherapeuten behandelt, der Ihnen zuhört, mit Ihnen redet und Ihnen dabei hilft, Ihre bestehenden Schwierigkeiten zu lösen. Bei einer psychotherapeutischen Behandlung finden Gespräche üblicherweise einmal pro Woche im Zeitraum

von mehreren Monaten statt. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Psychotherapie erfolgreich ist, liegt bei 45 bis 60%.

Die Vorteile der psychotherapeutischen Behandlung:

- ▲ Die Wirksamkeit der Therapie ist wissenschaftlich gut belegt.
- ▲ Durch die psychotherapeutischen Gespräche können Sie emotional entlastet werden oder haben die Gelegenheit, ausführlich über den Zusammenhang zwischen der Depression und Ihrem Lebensalltag zu sprechen.
- ▲ Die Ziele der therapeutischen Behandlung können je nach Ihren Bedürfnissen verändert werden (z.B. Stressbewältigung, Lebensstiländerungen etc.).

Die Nachteile der psychotherapeutischen Behandlung:

- ▲ Der Wirkungseintritt erfolgt erst nach ca. 8–10 Wochen und somit in der Regel später als bei der Therapie mit Antidepressiva.
- ▲ Der zeitliche Aufwand im Vergleich zur medikamentösen Therapie ist deutlich höher (in der Regel 1 Stunde pro Woche zuzüglich Anfahrtszeiten).
- ▲ In einigen Fällen können Patienten die therapeutischen Gespräche auch als belastend erleben.
- ▲ Die Verfügbarkeit von Psychotherapeuten kann möglicherweise eingeschränkt sein. Häufig ist damit zu rechnen, dass Sie zuerst einige Wochen warten müssen, bevor Sie mit einer Therapie beginnen können. Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Krankenkasse nach weiteren Details.

Eine Psychotherapie kann eine Einzeltherapie sein (nur Sie und der Therapeut); es kann sich um eine Gruppentherapie handeln (mit einem Therapeuten, Ihnen und anderen Menschen mit ähnlichen Problemen); oder es kann sich um eine Familien- oder Partnertherapie handeln (mit einem Therapeuten,

Ihnen und Familienmitgliedern, dem Partner oder dem Ehegatten). Ihr Arzt wird Ihnen bei der Entscheidung helfen, welche Psychotherapie die richtige Behandlung Ihrer Depression ist. Eine alleinige Psychotherapie wird bei schweren Depressionen nicht empfohlen. Bei diesen Formen der Depression werden zusätzlich Antidepressiva benötigt.

Vier Formen der Psychotherapie haben sich in ihrer Wirksamkeit bei der Verringerung von Symptomen einer Depression bisher am besten bewährt:

- ▲ Verhaltenstherapie: konzentriert sich bei der Behandlung auf gegenwärtige Verhaltensweisen,
- ▲ Kognitive Therapie: konzentriert sich auf Gedanken und Denkmuster,
- ▲ Interpersonelle Therapie: konzentriert sich auf gegenwärtige Beziehungen zu Ihren Mitmenschen,
- ▲ Tiefenpsychologische Kurzzeit-Psychotherapie: konzentriert sich auf unverarbeitete seelische Konflikte.

### **Sich für eine Psychotherapie entscheiden**

Wenn Sie sich für eine Psychotherapie entscheiden, sollten Sie

- ▲ Ihre Termine einhalten,
- ▲ Ihrem Psychotherapeuten gegenüber offen und ehrlich sein,
- ▲ die Aufgaben, die der Psychotherapeut Ihnen möglicherweise von einer zur nächsten Behandlungsstunde stellt, ausführen,
- ▲ Ihrem Psychotherapeuten berichten, welche Wirkung die Behandlung auf Sie hat.

Die Wirkung der Psychotherapie setzt schrittweise ein. Obwohl die Wirkung einer Psychotherapie manchmal sofort zu spüren ist, kann es bei einigen Menschen mehrere Wochen dauern, bis sich die erwünschte Wirkung vollständig zeigt. Mehr als der Hälfte der Menschen, die unter einer leichten bis

mittleren Depression leiden, hilft eine Psychotherapie. Wenn Sie sich nach 6 Wochen überhaupt noch nicht besser fühlen oder wenn Sie nach 12 Wochen nicht vollständig gesund sind, sollten Sie mit Ihrem Arzt über andere Behandlungsmethoden sprechen.

## **8. Medikamente und Psychotherapie kombinieren**

Bei einer kombinierten Behandlung werden Medikamente eingesetzt, um die Symptome einer Depression zu behandeln, während die Psychotherapie angewandt wird, um die Probleme, die im Alltag mit der Depression in Verbindung stehen, zu bewältigen. Viele Patienten empfinden diese kombinierte Behandlung sehr hilfreich. Mehr als die Hälfte der Patienten, die sich einer kombinierten Therapie unterzogen haben, fühlen sich nach 6 bis 8 Wochen besser.

Die beste Wirkung hat eine kombinierte Behandlung vermutlich bei länger andauernden Depressionen, bei Menschen, die auch zwischen einzelnen depressiven Episoden unter Symptomen leiden und bei Patienten, denen alleine Antidepressiva oder alleine eine Psychotherapie nicht helfen.

## **9. Hilfestellungen beim Umgang mit der Erkrankung**

Wenn Sie unter einer Depression leiden, ist es wichtig,

- ▲ sich nicht zu überfordern. Erwarten Sie nicht, alles tun zu können, was Sie in der Vergangenheit tun konnten. Machen Sie realistische Zeitpläne, die Sie auch einhalten können.
- ▲ sich klarzumachen und sich daran zu erinnern, dass negatives Denken (sich selbst die Schuld geben, hoffnungslos sein, mit Misserfolgen rechnen etc.) ein Symptom der Depression ist. Wenn die

Depression abklingt, wird auch das negative Denken verschwinden.

- ▲ es möglichst zu vermeiden, während einer depressiven Episode wichtige Entscheidungen zu treffen. Wenn Sie solche Entscheidungen treffen müssen, bitten Sie jemanden, dem Sie vertrauen, oder Ihren Arzt um Hilfe.
- ▲ Alkohol und Drogen zu vermeiden. Ein hoher Alkoholkonsum und die Einnahme von Drogen können eine Depression sowohl verursachen als auch verschlimmern. Zusätzlich können Alkohol- und Drogenkonsum die Wirksamkeit von Antidepressiva verringern und gefährliche Nebenwirkungen hervorrufen.
- ▲ zu verstehen, dass es einige Zeit gedauert hat, bis sich die Depression entwickelt hat, und es daher auch Zeit braucht, bis die Depression wieder vorüber ist.

In manchen Fällen kann durch die Depression die Leistungsfähigkeit (Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit) beeinträchtigt sein. Das kann mit sich bringen, dass das Autofahren unterlassen werden muss. Auch durch die Behandlung mit Antidepressiva muss mit diesen Einschränkungen gerechnet werden. Sprechen Sie dieses Thema unbedingt bei Ihrem Arzt an.

Es hat sich vielfach gezeigt, dass Sport helfen kann, die Symptome einer Depression zu reduzieren. Über solche Erfahrungen und weitere Wege, was Sie während der Behandlung Ihrer Depression tun können, um sich besser zu fühlen, können Sie sich beispielsweise auch bei Selbsthilfegruppen informieren. Fragen Sie Ihren Arzt oder Psychotherapeuten nach entsprechenden Adressen. In Buchhandlungen oder einer Bibliothek werden Sie zudem Bücher über Depression finden.

### **Mit anderen über die Depression reden**

Menschen, die unter einer Depression leiden, haben oft Probleme an ihrer Arbeitsstel-

le, in der Schule und in der Familie. Werden sie behandelt, gelingt jedoch fast immer eine Rückkehr zum normalen Leben. Bei der Ausübung mancher Berufe (wenn die Sicherheit anderer betroffen ist) ist es unbedingt notwendig, dass Sie Ihren Arbeitgeber darüber informieren, dass Sie in ärztlicher Behandlung aufgrund einer Depression sind. Sie sollten mit Ihrem Arzt darüber reden, wie und was Sie Ihrem Arbeitgeber, Ihrem Lehrer oder Ihren Freunden erzählen können und erzählen wollen.

### **Ihre Familie und Ihre Freunde**

Bitten Sie Ihre Freunde während Ihrer Depression um Unterstützung, um ihr Verständnis und um Geduld für die Dauer der Depression. Häufig ist es hilfreich, wenn es Ihnen gelingt, mit Ihren Freunden über Ihre Gefühle und über die Behandlung Ihrer Depression zu reden. Viele Menschen erhalten Unterstützung und Hilfsbereitschaft von ihren Familienmitgliedern, vor allem von denen, die sich mit Depressionen auskennen. Bewahren Sie die Telefonnummer von Menschen auf, mit denen Sie gut reden können und die Sie um Hilfe bitten können.

Wenn Sie allein sind und nicht in der Verfassung, sich mit anderen Menschen zu treffen, erzählen Sie es Ihrem Arzt.

Für manche Menschen ist es eine Belastung mit jemandem Umgang zu haben, der unter einer Depression leidet. Auch für diese Personen kann es nützlich sein, mehr über die Depression zu wissen und bestimmte Verhaltensweisen als Symptome einer Erkrankung zu erkennen. Sie können die Patienteninformation auch Ihren Angehörigen, Ihrem Partner oder Freund zum Lesen geben. Dadurch kann es gelingen, dass Angehörige die Depression nicht als persönliche Schwäche oder mangelnde Willensstärke des Patienten auslegen, sondern negative Empfindungen des Patienten als Zeichen einer Erkrankung ernst nehmen.



## **Ihre Kinder**

Eltern, die an Depressionen erkrankt waren, machen sich oft Sorgen über die Vererblichkeit von Depressionen. Die meisten Kinder von Patienten mit Depressionen werden diese Krankheit nicht bekommen. Insgesamt, so zeigen Studien, erkrankt nur eins von sieben Kindern eines Patienten, der selbst mehrere Episoden einer Depression hatte. Wenn Sie Fragen zur seelischen Gesundheit Ihres Kindes haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

## **Weiterführende Adressen und Links**

### **Telefonische Hilfe**

#### **Notruf und Telefonseelsorge**

Notrufdienste von Diakonisches Werk und Caritas sind rund um die Uhr besetzt. In den meisten Großstädten in Deutschland gelten die einheitlichen Rufnummern **0800-1110111** oder **0800-1110222**.

#### **Telefonberatung zum Thema Depression**

**Tel.: 0700-55228822**

Dienstags und donnerstags, 18–20 Uhr bei Horizonte e.V.

Aufklärung über „affektive Erkrankungen“, deren Verlauf und stationäre sowie ambulante Behandlung. Die Mitarbeiter wollen dazu beitragen, Ängste abzubauen und Betroffene zu informieren.

#### **Die Arche-Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. (www.die-arche.de)**

**089/334041**

### **Internet**

[www.kompetenznetz-depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de)

[www.patient-als-partner.de](http://www.patient-als-partner.de)

## **Organisationen/Hilfsvereinigungen**

### **Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. (Psychosoziale Hilfsvereinigungen e.V. und Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. und Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker)**

Gemeinsame Adresse:

Thomas-Mann-Straße 49a

D-53111 Bonn

Tel.: 0228-632646

Fax: 0228-658063

E-Mail: [dachverband@psychiatrie.de](mailto:dachverband@psychiatrie.de)

Homepage: [www.psychiatrie.de](http://www.psychiatrie.de)

### **Aktion Psychisch Kranke (APK)**

Brungsgasse 4–6

D-53117 Bonn

Tel.: 0228-676740/41

Fax: 0228-676742

E-Mail: [apk@psychiatrie.de](mailto:apk@psychiatrie.de)

### **HORIZONTE e. V.**

Verein zur Unterstützung affektiv Erkrankter  
c/o Bezirkskrankenhaus Haar

Postfach 1111, D-85529 Haar

Homepage: [www.verein-horizonte.de](http://www.verein-horizonte.de)

### **Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.**

(Liste lokaler Selbsthilfegruppen erhältlich)

DAG SHG e.V.

c/o Friedrichstr. 28

D-35392 Giessen

Tel.: 0641-9945612

Fax: 0641-9945619

E-Mail: [dagshg@gmx.de](mailto:dagshg@gmx.de)

Homepage: [www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)

### **Selbsthilfe bei Depressionen e.V. – Kontaktstelle**

Wermbachstraße 13

63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021/23626

E-Mail: [info@redenundhandeln.de](mailto:info@redenundhandeln.de)

Homepage: [www.redenundhandeln.de](http://www.redenundhandeln.de)



**Deutsche Angststörungenhilfe und Selbsthilfe (DASH) e.V.**

Bayerstr. 77a  
80335 München  
Tel.: 089-51 555 315  
Fax: 089-51 555 316  
E-Mail: kontakt@panik-attacken.de

**Informationsmaterial zum Thema Erwachsenenpsychiatrie**

„Psychisch Krank“  
Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland  
Staffenbergstr. 76  
70010 Stuttgart  
Tel.: 0711-2159-0  
Fax: 0711-2159-288

**Fachgesellschaften**

**Kompetenznetz Depression, Suizidalität**

(mit weiteren Informationen, Erfahrungsberichten, Adressen und Telefonnummern von Kliniken und Beratungsstellen)  
Kompetenznetz Depression  
Psychiatrische Klinik der LMU München  
Nußbaumstr. 7  
80336 München  
089/51605553  
E-Mail: info@bündnis-depressionen.de  
Homepage:  
www.kompetenznetz-depression.de

**Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN)**

**Hauptgeschäftsstelle Berlin-Mitte**

Reinhardtstraße 14  
D-10117 Berlin  
Tel.: 030 2809 6601/-02  
Fax: 030 2809 3816  
E-Mail: t.nesslerer@dgppn.de  
Homepage: www.dgppn.de

**Deutsche Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie e.V. (DGGPP)**

Geschäftsstelle  
Postfach 1366  
D-51675 Wiehl  
Tel.: 02262 797 683  
Fax: 02262 999 99 16  
E-Mail: GS@dggpp.de  
Homepage: www.dggpp.de

**Link zur Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftlicher Medizinischer Fachgesellschaften (AWMF)**

(dort sind Leitlinien der Fachgesellschaften nach Krankheitsbildern abgelegt)  
www.uni-duesseldorf.de/WWW/AWMF/

**Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V. (DGSS)**

Prof. Dr. Thomas Penzel  
Klinikum der Philipps-Universität Marburg  
Baldingerstraße  
35033 Marburg  
Tel.: 06421-286435  
E-Mail: penzel@mail.uni-marburg.de  
Homepage: www.dgsm.de

**Deutsche Gesellschaft für Psychologie e.V. (DGPs)**

Postfach 420143  
48068 Münster  
Tel.: 02533-2811520  
Fax: 02533-281144  
E-Mail: geschaeftsstelle@dgps.de  
Homepage: www.dgps.de

**Literaturgrundlagen**

Diese Patienteninformation basiert auf der „Clinical Practice Guideline on Depression in Primary Care, Volume 1 und 2“ der Agency for Health Care and Policy Research (AHCPR), USA. Diese Leitlinie wurde von einem unabhängigen Expertengremium entwickelt, das aus Ärzten, Psychologen, Psy-

chiatern, Sozialarbeitern, Pflegepersonen, Beratern und Personen, die unter einer Depression leiden, bestand.

Die wissenschaftliche Grundlage bildete das Kompendium evidenzbasierte Medizin, herausgegeben von Ollenschläger G, Bucher HC, Donner-Banzhoff N, Forster J et al. (2005), Verlag Hans Huber, Göttingen.

Im Rahmen des Förderschwerpunktes „Der Patient als Partner im medizinischen Entscheidungsprozess“ ([www.patient-als-partner.de](http://www.patient-als-partner.de)) des Bundesministeriums für Gesundheit ([www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)) wurde der Text im Hinblick auf das Konzept der Partizipativen Entscheidungsfindung (PEF) überarbeitet. Bei der Überarbeitung wurden sowohl ärztliche Experten als auch depressive Patienten und deren Angehörige sowie Vertreter von Selbsthilfegruppen einbezogen. Mit dem PEF-Konzept wird beabsichtigt, Patienten und ihre Bedürfnisse stärker als bisher bei medizinischen Entscheidungen zu beteiligen. Partizipative Entscheidungsfindung findet dann statt, wenn der Informationsaustausch zwischen Arzt und Patient in beide Richtungen stattfindet, wenn beide sich bewusst sind, dass und welche Wahlmöglichkeiten bezüglich der Behandlung bestehen, wenn beide ihre Entscheidungskriterien aktiv und gleichberechtigt in den Abwägungs- und Entscheidungsprozess einbringen und gemeinsam die Verantwortung für die Entscheidung übernehmen.

Der Text orientiert sich zum anderen an den „Praxisleitlinien Affektive Erkrankungen“ der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN), die durch eine unabhängige ärztliche Fachgesellschaft erarbeitet und herausgegeben wurden, sowie an den „Versorgungsleitlinien für depressive Störungen in der ambulanten Praxis“, Herausgeber: Martin Härter, Frank Schneider, Wolfgang Gaebel und Mathias Berger, erschienen in der Zeitschrift für ärztliche Fortbildung und Qualitätssicherung (97. Jahrg., 2003, Suppl. IV).

Der vorliegende Text wurde im Mai 2006 überarbeitet. Er berücksichtigt Informationen, die bis zu diesem Zeitpunkt verfügbar waren. Es sind regelmäßige Überarbeitungen vorgesehen, in denen neue Entwicklungen und Forschungsergebnisse einbezogen werden. Die Autoren der vorliegenden Überarbeitung der Patienteninformation nehmen an Initiativen zur Qualitätsüberprüfung teil und stellten den vorliegenden Text im Rahmen einer Qualitätsbegutachtung zur Begutachtung anhand von Bewertungssystemen (Check-In) zur Verfügung.

Autoren der Überarbeitung: Dr. Dipl. Psych. Andreas Loh und Prof. Dr. Dr. Dipl. Psych. Martin Härter, Universitätsklinikum Freiburg, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie.