

## AMBULANTE DEPRESSIONSBEHANDLUNG IN DER GRUPPE

### Information für Patientinnen und Patienten

#### 1. Ziel des Angebots

Depressionen gehören zu den häufigsten psychische Erkrankungen. In den letzten Jahren wurden sie zunehmend auch bei jüngeren Altersgruppen diagnostiziert. Die Erkrankung stellt für die betroffenen Menschen eine grosse Belastung dar, zusätzlich ist das persönliche Umfeld davon betroffen. Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt bei Männern bei bis zu 12%, bei Frauen bei bis zu 26%. Diese beeindruckend hohen Zahlen widerspiegeln sich auch in der jährlichen Fallstatistik der Psychiatrischen Dienste Thun: Depressionen sind die am häufigsten gestellten Diagnosen.

#### 2. An wen sich das Angebot richtet

Das Behandlungsangebot richtet sich an Patientinnen und Patienten, welche bereits an den Psychiatrischen Diensten in Behandlung sind oder von niedergelassenen Fachpersonen der Region zugewiesen werden.

Die Gruppe ist geeignet für Menschen, welche erstmalig oder zum wiederholten Mal an einer Depression erkrankt sind. Die Betroffenen leiden über Wochen unter gedrückter, freudloser Stimmung. Sie verlieren das Interesse an ihrer Umgebung und ziehen sich aus sozialen Kontakten zurück. Oft reicht ihre Energie kaum noch zur Verrichtung des Alltags aus. Betroffene geraten in quälende negative Denkspiralen, sehen Gegenwart und Zukunft nur noch pessimistisch, was zu Ängsten und Gefühlen der Wertlosigkeit führen kann bis hin zu Gedanken, dass das Leben kaum noch lebenswert sei. Weitere typische Anzeichen einer Depression können innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch Schlaf- und Appetitlosigkeit sein.

#### 3. Rahmenbedingungen für die Behandlung

Interessierte Patientinnen und Patienten müssen folgende Rahmenbedingungen erfüllen können:

- Die Patientinnen und Patienten sind in der Lage, die Psychiatrischen Dienste selbständig oder in Begleitung Angehöriger zu erreichen.
- Die Patientinnen und Patienten verpflichten sich zur regelmässigen Teilnahme an der Therapie über einen Zeitraum von 13 Wochen.
- Die Patientinnen und Patienten unterziehen sich vor Eintritt in die Gruppe einer ärztlichen Untersuchung zum Ausschluss von körperlichen Ursachen für die Symptome.
- Die Patientinnen und Patienten sind bereit, sich an die Gruppenregeln zu halten.
- Die Patientinnen und Patienten befinden sich parallel zur Depressionsbehandlung in der Gruppe zumindest niederschwellig betreut in einer Psychotherapie und erklären sich damit einverstanden, dass die Therapeutinnen und Therapeuten untereinander in Kontakt treten (Entbindung von der Schweigepflicht).

#### 4. Das Therapieangebot

##### Allgemeines

Grundsätzlich findet die Therapie zwei Mal pro Woche in der Gruppe statt. Die Anzahl der Teilnehmenden beschränkt sich auf 8-10 Personen, welche die ganze Behandlung von 13 Wochen gemeinsam durchlaufen.

Das Angebot umfasst folgende, je wöchentlich stattfindenden Therapien:

- Donnerstag, 9.00-10.45 Uhr: Gesprächsgruppe Ort: PDT, 2. Stock, Therapieraum
- Montag, 10.00-11.30 Uhr: Körpererfahrungstherapie Ort: PDT, Parterre, Gruppenraum

Zusätzlich muss die Zeit für diagnostische Sitzungen und ein Schlussgespräch aufgewendet werden.

##### Diagnostische Phase

Nach der Zuweisung durch eine Fachperson erfolgen an den Psychiatrischen Diensten mindestens zwei Gespräche, die zur diagnostischen Abklärung und Zieldefinition dienen. Die Patientinnen und Patienten füllen zuhause Fragebogen aus, welche der diagnostischen Unterstützung und der individuellen Erfolgsmessung dienen.

Parallel dazu wird durch die Hausärztin bzw. den Hausarzt eine ärztliche Untersuchung durchgeführt, um eventuelle körperliche Ursachen für die Symptome auszuschliessen.

##### Gesprächsgruppe

In einem ersten Schritt werden allgemeine Informationen über mögliche Bedingungen vermittelt, welche zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen beitragen. Therapiemöglichkeiten werden aufgezeigt und die Patientinnen und Patienten entwickeln ein individuelles Krankheitsmodell. Weiter erstellen sie ihren eigenen Wochenplan, mit dessen Hilfe sie im Alltag versuchen, wieder positive Aktivitäten aufzubauen. Gemäss der kognitiven Verhaltenstherapie erarbeiten die Teilnehmenden den Zusammenhang zwischen ihrem Denken, Fühlen und Handeln, überprüfen die einzelnen Aspekte und versuchen, alternative Denk- und Handlungsweisen im Alltag umzusetzen. Anhand von gezielten Übungen soll der Einfluss auf den Umgang mit depressiven Gefühlen geübt werden.

##### Körpererfahrungsgruppe

In der Körpererfahrungsgruppe wird die Depression gezielt über die Körperebene angegangen. Mittels geeigneter Übungen wird die Körperwahrnehmung gefördert und die Teilnehmenden lernen, durch die Regulation des Spannungs-Entspannungs-Niveaus das depressive Erleben positiv zu beeinflussen.

##### Angehörigenabend

Kurz nach Beginn und kurz vor Ende der Depressionsbehandlung in der Gruppe werden die Angehörigen der Teilnehmenden zu einem Informationsabend eingeladen. Neben der Vermittlung von Informationen über die Gruppentherapie soll dieser Abend Raum für Austausch und Fragen zum Thema Umgang mit einem/einer depressiven Angehörigen geben.

### **Nachbetreuung**

Im Rahmen einer störungsspezifischen Nachbetreuung werden die Patientinnen und Patienten 2 und 4 Monate nach Abschluss der Gruppentherapie brieflich an die Anwendung von hilfreichen Strategien im alltäglichen Umgang mit depressiven Symptomen erinnert. Weiter werden die Patientinnen und Patienten 1 bis 2 Jahre nach Abschluss der Gruppentherapie zu einem störungsspezifischen Auffrischungsabend eingeladen. Dieser Anlass findet im Gruppensetting statt.

### **5. Vernetzung**

Mindestens am Anfang und am Ende der Depressionsbehandlung in der Gruppe nimmt die Leitung des gesamten Angebots Kontakt mit der zuweisenden Fachperson auf. Die Zuweiserinnen und Zuweiser sollen einerseits über die Depressionsbehandlung informiert werden, andererseits sollen Fragen zur individuellen Therapieplanung, zu einer allfälligen Medikation usw. diskutiert werden.