

AMBULANTE DEPRESSIONSBEHANDLUNG IN DER GRUPPE

Information für zuweisende Fachpersonen

1. Ziel des Angebots

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. In den letzten Jahren wurden sie zunehmend auch bei jüngeren Altersgruppen diagnostiziert. 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.

Mit der ambulanten Depressionsbehandlung in der Gruppe wollen die Psychiatrischen Dienste Thun ein effizientes und spezialisiertes Angebot bereitstellen, welches die oft langwierige und komplexe Behandlung von Betroffenen unterstützen soll.

2. Zielgruppe

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.

2.1 Diagnostische Kriterien

Betroffene, welche die Kriterien folgender Diagnosen weitgehend erfüllen, werden in die Gruppe aufgenommen:

- F 32 depressive Episoden
- F 33 rezidivierende depressive Störung
- F 43.21 Anpassungsstörung mit längerer depressiven Reaktion

Komorbide Störungen bilden grundsätzlich keinen Hinderungsgrund für die Aufnahme in die Gruppe. Im Einzelfall wird nach der Indikationsphase entschieden, ob der Eintritt in die Gruppe sinnvoll ist.

2.2 Kontraindikation

Für Betroffene mit folgenden Problemen eignet sich die Gruppe nicht:

- akute oder latent stark ausgeprägte Suizidalität
- psychotische Symptome
- akute Suchtproblematik

2.3 Weitere Rahmenbedingungen

Vor Eintritt in die Gruppe ist abzuklären, ob die Erfüllung folgender allgemeiner Rahmenbedingungen möglich ist:

- Die Patientinnen und Patienten sind in der Lage, die Psychiatrischen Dienste selbständig oder in Begleitung Angehöriger zu erreichen.
- Die Patientinnen und Patienten sind fähig, dem Gruppengespräch sprachlich und intellektuell zu folgen.

- Die Patientinnen und Patienten verpflichten sich zur regelmässigen Teilnahme an der Gesprächs- wie auch an der Körpererfahrungsgruppe über einen Zeitraum von 12 Wochen.
- Die Patientinnen und Patienten unterziehen sich vor Eintritt in die Gruppe einer ärztlichen Untersuchung zum Ausschluss von körperlichen Ursachen für die Beschwerden.
- Die Patientinnen und Patienten sind bereit, sich an die Gruppenregeln zu halten.
- Die Patientinnen und Patienten befinden sich parallel zur Depressionsgruppe zumindest niederschwellig betreut in einer Psychotherapie und erklären sich mit einer Vernetzung zwischen den Therapeutinnen und Therapeuten bereit (Schweigepflichtsentbindung).

3. Das Therapieangebot

3.1 Allgemeines

Grundsätzlich findet die Therapie zwei Mal pro Woche im Gruppensetting statt. Die Anzahl der Teilnehmenden beschränkt sich auf 8-10 Personen, welche die ganze Behandlung von 13 Wochen gemeinsam durchlaufen. Eine Verlängerung der Gruppentherapie ist nicht möglich.

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.

3.2 Indikationsphase

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.

3.3 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.

3.4 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.

3.5 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.

3.6 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.

4. 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.