

Psychotherapie bei Depressionen

RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM

RUB

Johannes Michalak
Ruhr-Universität Bochum
AE Klinische Psychologie und Psychotherapie

Bochumer Bündnis gegen Depression
14. Januar 2010

Psychotherapie bei Depressionen

Überblick: Nationale Behandlungsleitlinien für
Depression

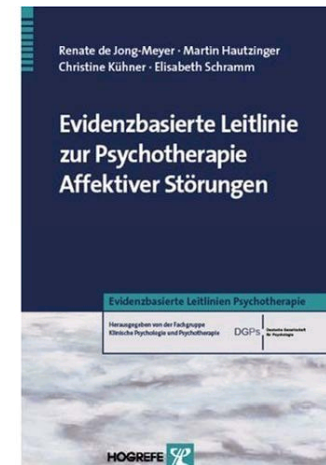
Internetseite:

<http://www.depression.versorgungsleitlinien.de>

Buch:

Evidenzbasierte Leitlinien zur Psychotherapie Affektiver Störungen

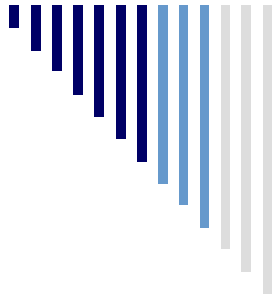
de Jong-Meyer, R., Hautzinger, M., Kühner, C. &
Schramm, E. (2007)



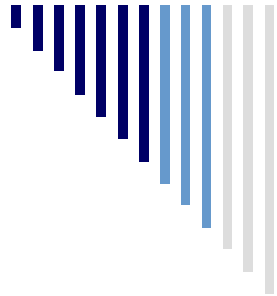


Themen heute

- Kognitive Verhaltenstherapie
 - Achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe
-



Kognitive Verhaltenstherapie

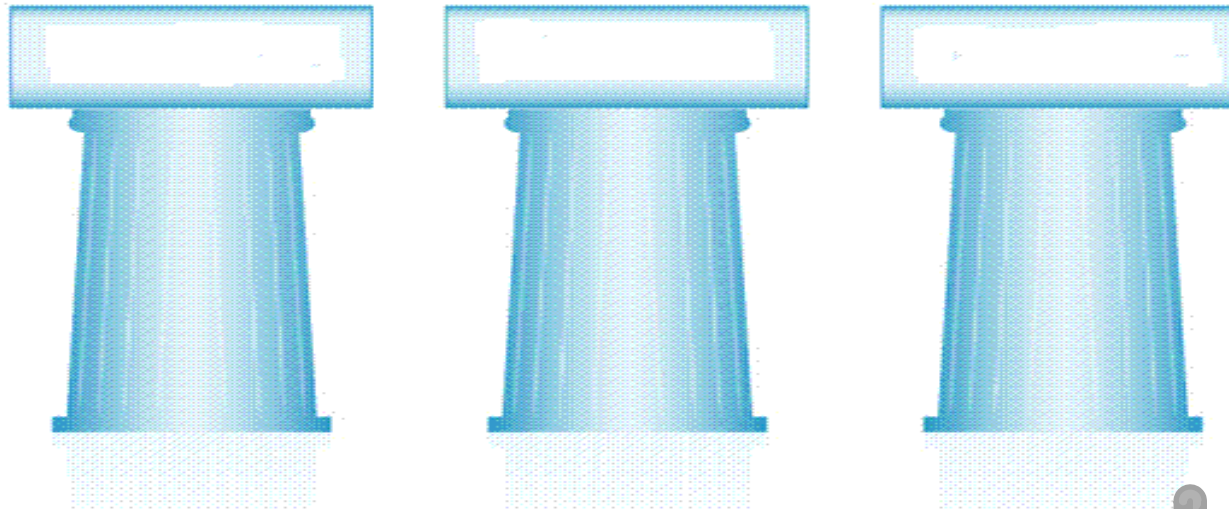


Depressionsbehandlung in der Kognitiven Verhaltenstherapie

*Aufbau v.
Aktivität*

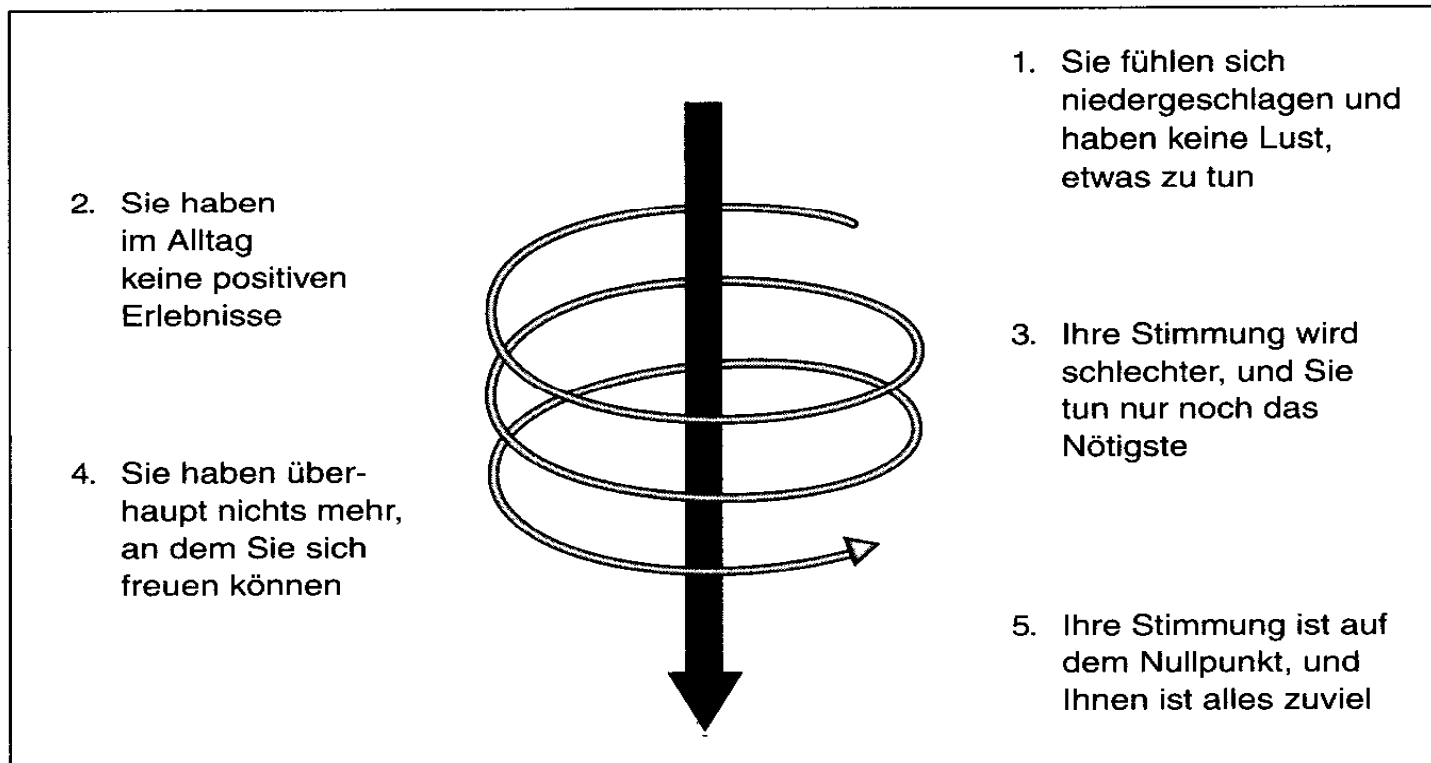
*Veränderung
v. Kognition*

*Training soz.
Kompetenzen*



DREI SÄULEN

Wie entstehen Depressionen?

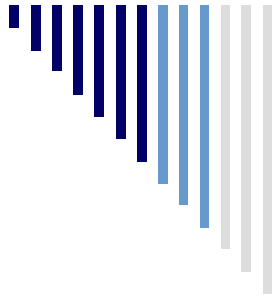


Abwärtsgerichtete Depressionsspirale



1. Aufbau positiver Aktivität

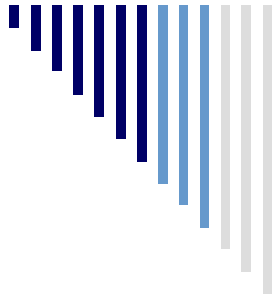
- Verdeutlichung des Zusammenhanges von Stimmung und Aktivitätsniveau
 - Erfassung von potentiell positiven Aktivitäten
 - exakte Planung positiver Aktivitäten
 - Aufrechterhaltung eines antidepressiven Aktivitätsniveaus
-



Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9-10		-- seit 5 wach noch im Bett	-- wach, auf- gestanden				
10-11		-- endlich auf Bad	- Bad Kaffee				
11-12		- Sofa, Zeitg.	+/- Neffe kommt, hilft im Garten				
12-13		- Sofa, Kaffee, TV-Film	+/- Laub in Säcke, aufgeräumt				
13-14		+/- Sofa, TV-Film	+/- gegessen Pizza f. N.				
14-15		+/- Nachbarin kommt, Kaffee	+/- Sofa, Zeitg. Kaffee				
15-16		- allein, Schreibtisch	- allein, Sofa, Schreibtisch				
16-17		- Sofa, allein	+/- Nachbarin er- zwingt Spazier- gang, anschlie- ßend Kaffee b. Nachb.				
17-18		-- Sofa, TV, Anruf Tochter					
18-19		-- Sofa, TV	+/- zu Hause, Sofa, TV				
19-20		-- Eier gegessen Brot, TV	+/- TV, Sofa, Essen				
20-24		- TV, sofa gegen 1h im Bett	- alleine, TV, Sofa				

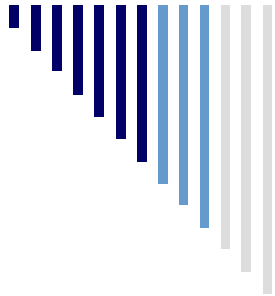
Abb. 8. Beispiel für einen Wochenplan (2 Tage ausgefüllt), der neben den Stichworten erlebter Aktivitäten auch die Stimmungsbeurteilung (++ für sehr gute bis -- sehr schlechte Stimmung) je Stunde enthält.



Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9-10		seit 5 wach noch im Bett	wach, auf- gestanden				
10-11		endlich auf Bad	Bad Kaffee				
11-12		Sofa, Zeitg.	+/- Neffe kommt, hilft im Garten				
12-13		Sofa, Kaffee, TV-Film	+/- Laub in Säcke, aufgeräumt				
13-14		+/- Sofa, TV-Film	+/- gegessen Pizza f. N.				
14-15		+/- Nachbarin kommt, Kaffee	+/- Sofa, Zeitg. Kaffee				
15-16		allein, Schreibtisch	allein, Sofa, Schreibtisch				
16-17		Sofa, allein	+/- Nachbarin er- zwingt Spazier- gang, anschlie- ßend Kaffee b. Nachb.				
17-18		Sofa, TV, Anruf Tochter					
18-19		Sofa, TV	+/- zu Hause, Sofa, TV				
19-20		Eier gegessen Brot, TV	+/- TV, Sofa, Essen				
20-24		TV, sofa gegen 1h im Bett	alleine, TV, Sofa				

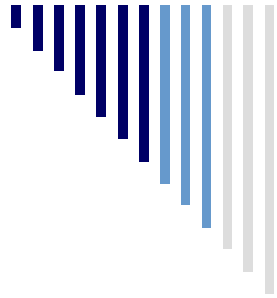
Abb. 8. Beispiel für einen Wochenplan (2 Tage ausgefüllt), der neben den Stichworten erlebter Aktivitäten auch die Stimmungsbeurteilung (++ für sehr gute bis -- sehr schlechte Stimmung) je Stunde enthält.



Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9-10		-- seit 5 wach noch im Bett	-- wach, auf- gestanden				
10-11		-- endlich auf Bad	- Bad Kaffee				
11-12		- Sofa, Zeitg.	+/- Neffe kommt, hilft im Garten				
12-13		- Sofa, Kaffee, TV-Film	+/- Laub in Säcke, aufgeräumt				
13-14		+/- Sofa, TV-Film	+/- gegessen Pizza f. N.				
14-15		+/- Nachbarin kommt, Kaffee	+/- Sofa, Zeitg. Kaffee				
15-16		- allein, Schreibtisch	- allein, Sofa, Schreibtisch				
16-17		- Sofa, allein	+/- Nachbarin er- zwingt Spazier- gang, anschlie- ßend Kaffee b. Nachb.				
17-18		-- Sofa, TV, Anruf Tochter					
18-19		-- Sofa, TV	+/- zu Hause, Sofa, TV				
19-20		-- Eier gegessen Brot, TV	+/- TV, Sofa, Essen				
20-24		- TV, sofa gegen 1h im Bett	- alleine, TV, Sofa				

Abb. 8. Beispiel für einen Wochenplan (2 Tage ausgefüllt), der neben den Stichworten erlebter Aktivitäten auch die Stimmungsbeurteilung (++ für sehr gute bis -- sehr schlechte Stimmung) je Stunde enthält.



Ausschnitt aus der „Liste angenehmer Aktivitäten“

242. Um Hilfe oder Ratschläge bitten
243. Über sein Hobby oder spezielles Interessengebiet reden
244. Attraktive Frauen oder Männer beobachten
245. Leuten zulächeln
246. Im Sand, Gras oder an einem Fluß spielen
247. Über andere Leute reden
248. Mit seinem Ehepartner zusammen sein
249. Von anderen Leuten Interesse an seinen Äußerungen gezeigt bekommen
250. Tabak rauchen
251. Sich um Zimmerpflanzen kümmern
252. Mit Freunden Kaffee, Tee trinken
253. Einen Spaziergang machen
254. Verschiedene Dinge sammeln
255. Nähen
256. Sich an einen verstorbenen Freund erinnern
257. Mit Kindern gemeinsam etwas unternehmen
258. Komplimente erhalten oder hören, dass man etwas gut gemacht hat
259. Gesagt bekommen, dass man geliebt wird
260. Imbisse zu sich nehmen
261. Abends lange aufbleiben
262. Mit seinen Kindern zusammen sein
263. Zu Auktionen, Versteigerungen usw. gehen
264. Über eine interessante Frage nachdenken
265. Freiwillige Arbeit tun, an gemeinnützigen Projekten mitarbeiten
266. Wasserski laufen, surfen, tauchen
267. Jemanden verteidigen oder in Schutz nehmen; gegen Betrug oder Mißbrauch einschreiten
268. Einen Anhalter mitnehmen
269. Einen Wettbewerb gewinnen
270. Über Beruf oder Schule sprechen
271. Cartoons, Comic-Hefte lesen
272. Etwas ausleihen
273. An einer Gruppenreise teilnehmen
274. Alte Freunde wieder treffen
275. Reisen
276. Ein Konzert, eine Opern- oder Ballettaufführung besuchen
277. Mit Haustieren spielen
278. Ein Theaterstück besuchen
279. Die Sterne oder den Mond betrachten
280. An einer spiritistischen Sitzung teilnehmen

1. Aufbau positiver Aktivität

- Verdeutlichung des Zusammenhanges von Stimmung und Aktivitätsniveau
- Erfassung von potentiell positiven Aktivitäten
- exakte Planung positiver Aktivitäten (**Vergnügen** oder **Bewältigung**)
- Aufrechterhaltung eines antidepressiven Aktivitätsniveaus



Wichtige Prinzipien

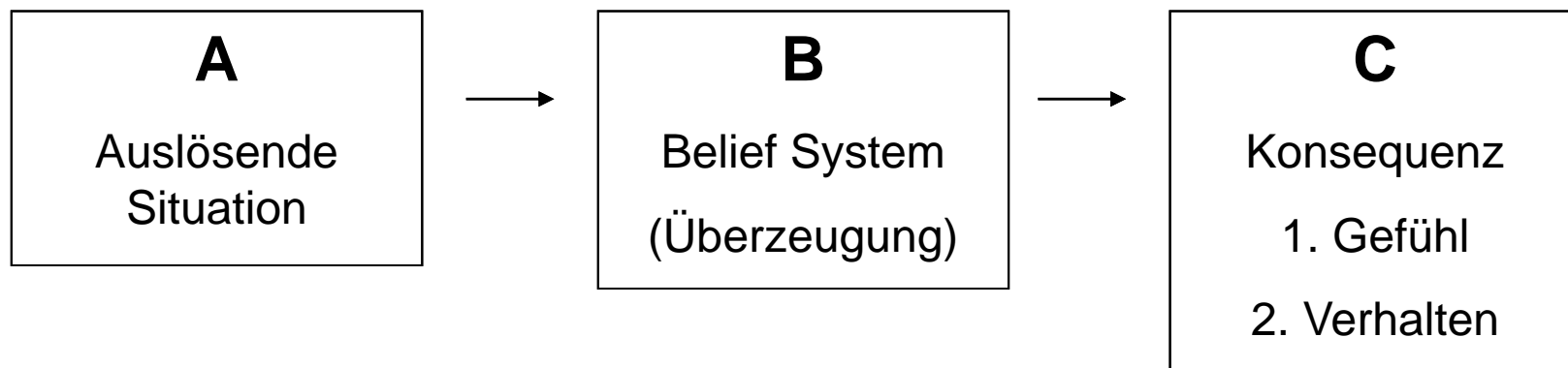
- Teilen Sie die Aktivitäten in **realistische Schritte** ein!
 - Sehen Sie Aktivität, so gut es Ihnen möglich ist, als ein **Experiment**, ohne vorwegnehmen zu wollen, wie Sie sich danach fühlen werden
 - Führen Sie Aktivitäten auch dann aus, wenn Sie erst einmal keine Lust dazu haben sollten
 - Überlegen Sie sich eine **breite Auswahl** an Aktivitäten und begrenzen Sie sich nicht nur auf einige Lieblingsaktivitäten
 - **Erwarten Sie keine Wunder!** Wenn die Art, wie man mit den Schwierigkeiten umgeht, einen auch nur 1% in die richtige Richtung bringt, ist das eine bedeutsame Veränderung
-

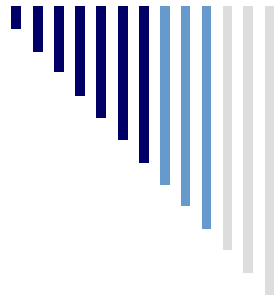
2. Veränderung von Kognitionen

Sie gehen eine Straße entlang und auf der anderen Straßenseite sehen Sie einen Bekannten entlanglaufen. Sie grüßen ihn freundlich, aber er grüßt Sie nicht zurück.

2. Veränderung von Kognitionen

Sie gehen eine Straße entlang und auf der anderen Straßenseite sehen Sie einen Bekannten entlanglaufen. Sie grüßen ihn freundlich, aber er grüßt Sie nicht zurück.





Kognitive Arbeit an Ereignissen

FALLBEISPIEL

Frau B. nimmt sich für das Wochenende vor, ihre Wohnung sauber zu machen. Bei der nächsten Therapiesitzung erzählt sie niedergeschlagen, sie sei total unfähig, auch nur die selbstverständlichsten Arbeiten zu verrichten. Ihre Wohnung sei immer noch in einem sie störenden Zustand, außerdem habe sie beim Abspülen zwei Gläser zerbrochen. Eine genaue Analyse des Wochenende ergibt, dass die Patientin nur nicht mehr dazugekommen war, Türen und Fenster gründlich abzuwaschen, und es sich bei den Gläsern um billige Gebrauchsgläser handelte, die ihr Mann sehr ungeschickt in die Spülmaschine gestellt hatte.



AB II

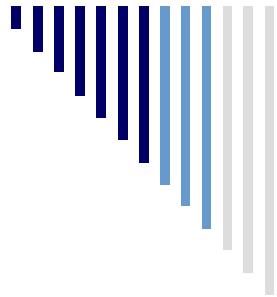
EMOTIONEN, GEFÜHLE UND GEDANKEN

Sobald Sie ein unangenehmes Gefühl oder eine unangenehme Stimmung erleben, sollten Sie hier die Situation bzw. das Ereignis festhalten, das dem Gefühl bzw. der Stimmung vorausging. Danach notieren Sie Ihre automatischen Gedanken. Hilfreich ist es die Stärke der erlebten Gefühle (0–100) einzuschätzen.

Datum	Situations- beschreibung	Gefühl(e)	Automatische Gedanken	Rationalere Gedanken	Ergebnis
	Aktuelle Ereignisse, die zu unangenehmen Gefühlen führen; Gedanken, Tagträume usw. die zu unangenehmen Gefühlen führen.	Genau angeben (Angst, Wut usw.). Einschätzen von 0–100%.	Die automatischen, negativen Gedanken angeben, die dem Gefühl vorausgingen. Wie gültig sind diese Gedanken?	Rationale Reaktion auf automatische Gedanken aufschreiben. Wie gültig sind diese rationaleren Gedanken?	Gefühle nach den rationaleren Gedanken angeben (einschätzen von 0–100)

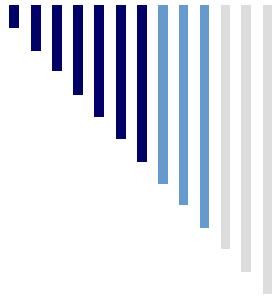


Auslöser, Situation	Gefühle (Stärke der Gefühle)	Automatische Gedanken	Rationalere Gedanken, alternative Gedanken	Ergebnis, Gefühls- verände- rungen
Beispiel 1:				
Denke an all die Dinge, die zu tun sind (Haushalt, Tochter, Arbeit, Wohnung)	Niederge- schlagen, hoffnungs- los (85).	Wie soll ich das bloß alles schaffen? Sicher geht alles schief. Ich weiß nicht, wie das alles geht.	Ich habe das doch früher auch gemacht. Ich war sogar froh, wenn mir niemand dreingeredet hat. Immer der Reihe nach.	Ausweg- los, noch etwas ver- zweifelt (30).
Beispiel 2:				
Anruf H. (getrennt lebende Ehefrau)	Zum Heulen, leer, depri- miert (100).	Ich kann ohne sie nicht leben. Was soll bloß werden? So ist das Leben wertlos.	Es tut zwar weh, doch früher war ich auch glücklich ohne sie. Die Wunde ist noch zu frisch, doch ich werde es schon schaffen.	Leer, depri- miert (60).



3. Verbesserung sozialer Fähigkeiten

- **"Recht"**: Eigene Rechte und berechnigte Interessen in Anspruch nehmen und durchsetzen, unberechnigte Forderungen anderer ablehnen
- **"Beziehung"**: Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche einbringen (nahe Beziehungen)
- **„Sympathie"**: Kontakte aufnehmen und gestalten, Menschen für sich gewinnen können, um Sympathie werben



Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen

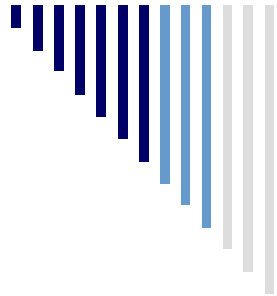


Arbeitsdefinition

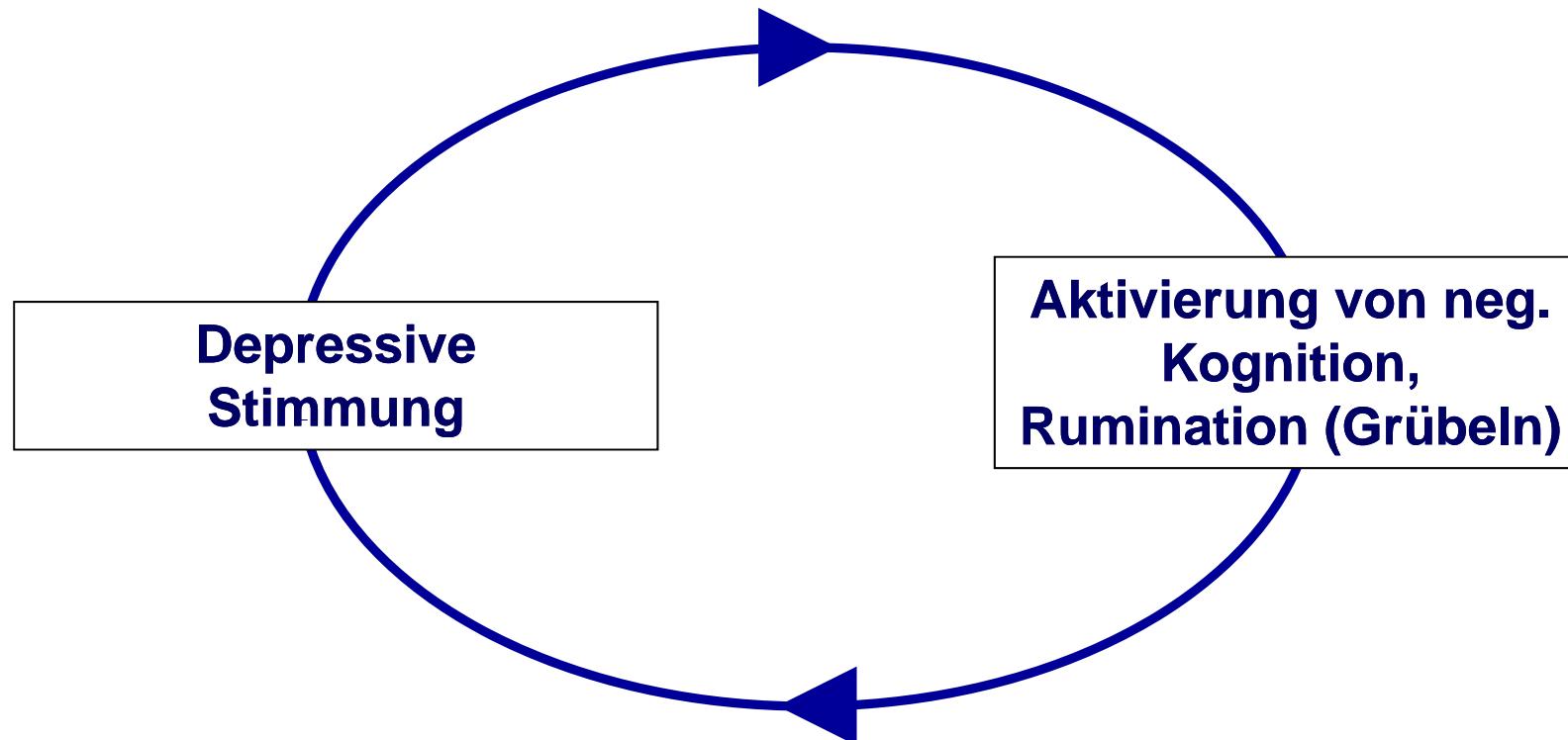
Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit in einer bestimmten Weise auszurichten:

**absichtsvoll,
im gegenwärtigen Augenblick
und nicht wertend**

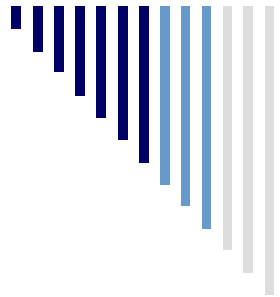
(nach Jon Kabat-Zinn, 1994)



Welche Mechanismen verursachen Rückfälle?



Persons & Miranda (1992); Teasdale (1983, 1988)



Welche Mechanismen können Rückfälle verhindern?

- Teasdale et al. (2002):
 - Es geht nicht um Änderung der Gedanken selbst, sondern um andere Haltung ihnen gegenüber
 - Änderung in der kognitiven Haltung: „decentering“ oder „disidentification“
 - Gedanken und Gefühle sind mentale Ereignisse und keine Abbildung der Realität

Personen



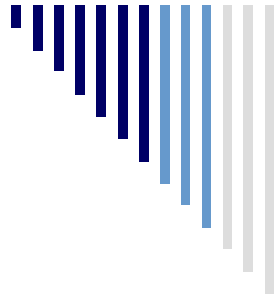
- Zindal Segal
University of Toronto



- Mark Williams
University of Oxford

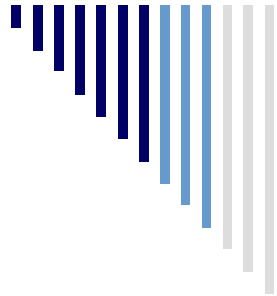


- John Teasdale
University of Cambridge



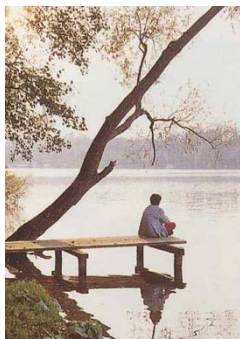
Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie

- Rückfallprävention für Depressionen
- Achtwöchiges Programm
- Kursgröße: bis 12 Personen

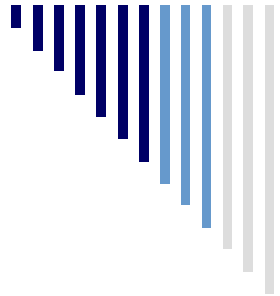


Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie

Drei Arten von achtsamkeitsorientierten „Übungselementen“ im engeren Sinne:



- Formelle Übung (Achtsamkeit auf den Atem, „Body-Scan“, Yoga-Übungen; 45 Minuten täglich)
- Achtsames Ausführen von Alltagstätigkeiten
- Atem-Pausen im Tagesablauf

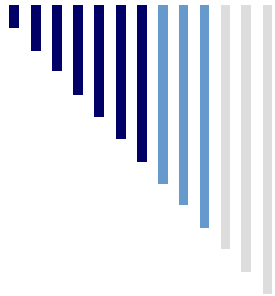


Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie

- Plus kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente:
 - Psychoedukation
 - Hinweise zum Umgang mit Kognitionen (aber keine gezielte Veränderung der Gedanken)
 - Hinweise zur Veränderung des Verhaltens

Allgemeine Empfehlungen

- Therapieverfahren** suchen, das einen überzeugt!
- Therapeuten** suchen, mit dem man sich vorstellen kann, gut zusammen zu arbeiten!



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Johannes.Michalak@rub.de