Depressive Patienten in der Hausarztpraxis

Nehmen Sie es positiv!

Schwere Depressionen sind eine Aufgabe für den Spezialisten. Patienten mit leichten bis mittelschweren Depressionen sieht der Hausarzt aber Tag für Tag. Um ihnen helfen zu können, empfiehlt Dr. Wolfgang Schuck, Facharzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapie aus Laubach, die Positive Psychotherapie nach Peseschkian.

— „Depressionen sind die Volkskrankheit unserer Zeit“, betonte Schuck. 8 bis 11% der Bevölkerung leiden daran, davon 30% an leichten und 40% an mittelschweren depressiven Störungen. Leitsymptome sind Schlafstörungen, innere Unruhe, Müdigkeit, Anhedonie, Antriebslosigkeit, Vermeidung von Kontakten, Angst, Gefühl der Wertlosigkeit, Schuldgefühle, Leere, Sinnlosigkeit und Traurigkeit. Eine somatoforme Begleitsymptomatik ist häufig.

Depression als Schutzfaktor

Das Symptom Depression kann laut Schuck ein Schutzfaktor sein, der die Möglichkeit bietet, belastende Erlebnisse zu verarbeiten. Sie schützt vor Überlastung und Reizüberflutung. „Ich rate Patienten mit mittelschwerer Depression, zunächst eine Pause einzulegen und Dinge zu klären, statt die Last stöhnend weiterzuschleppen“, so Schuck.

Andererseits spiegelt sich in einer Depression auch die Unfähigkeit und der Widerstand, mit schwierigen Situationen umzugehen. Der Arzt müsse dem Patienten klarmachen, dass ihm niemand sein Päckchen abnehmen kann und er seine Probleme mit eigenen Fähigkeiten in den Griff bekommen muss.

Positive Psychotherapie schafft Zugang

Bewährt hat sich die Positive Psychotherapie, ein von den Landesärztekammern anerkanntes, tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren, eine – wie Schuck sagte – „Psychotherapie light“. Anders als die klassische Tiefenpsychologie ist sie zukunfts- und ressourcenorientiert. Es gilt, mit dem Patienten dessen Hilfsquellen aufzuspüren. Benutzt wird alltagsübliches Vokabular. Worte wie „Pro-

bleme“ und „Konflikte“ werden vermieden. Statt negativ werden die Probleme des Patienten zunächst positiv gedeutet. „Die Konflikte werden durch die Hintertür angesprochen“, so Schuck. Vorgegangen wird in fünf Stufen.

Stufe 1: Beobachten, distanzieren, positiv deuten

Statt strukturiert abzufragen sagt Schuck: „Erzählen Sie einfach mal.“ Auf Kommentare wird verzichtet. Beim Distanzieren helfen kleine Geschichten und Anekdoten. Sie entlarven z. B. Projektionen und helfen, Widerstände abzubauen. Auch ein Witz kann entlastend sein.

Stufe 2: Inventarisierung

Gefragt wird: Was haben Sie bisher getan, um Ihre Probleme zu lösen? Was regt Sie zurzeit am meisten auf (Mikrostress)? Was ist in den letzten fünf bis zehn Jahren auf Sie zugekommen (Erziehungs-, Berufs-, Eheprobleme, Krankheit)? „Bei manchen Patienten muss

Foto: Superbild

Die Positive Psychotherapie soll die Selbsthilfemöglichkeiten des Patienten stärken.

man etwas nachhelfen“, riet Schuck. „Manchmal werden die Makroereignisse verdrängt oder banalisiert.“

Stufe 3: Situative Ermutigung

Wie haben Sie bisher reagiert und was können Sie in Zukunft tun?, lautet jetzt die Frage. Der Durchhaltewillen des Patienten muss gestärkt werden. Kleine Hausaufgaben sind nützlich (z. B. zwei Wochen nicht über den Partner schimpfen). Eine hilfreiche Weisheit: „Willst du etwas haben, was du bisher nicht hattest, musst du etwas tun, was du bisher nicht getan hast.“ Oder: „Glücklich ist nicht, wer keinen Stress hat, sondern wer gut damit umgehen kann.“

Mit solchen Forderungen muss man sich aber Zeit lassen und vorher die beiden ersten Stufen abarbeiten, so Schuck. In der Hausarztpraxis genügt das meist schon. Stufe 4 (Verbalisierung) und Stufe 5 (Zielerweiterung) sind Rehaaufgaben und für den Hausarzt weniger relevant.

Balance anstreben

Wesentlicher Bestandteil der Positiven Psychotherapie ist ein sogenanntes Balancemodell, das ein Gleichgewicht zwischen vier Bereichen anstrebt:

- Körper, Sinne, Sexualität
- Kontakte, Vorbilder
- Leistung, Verstand
- Zukunft, Religiosität.

Wird einer dieser Bereiche überbetont oder vernachlässigt, gerät der Mensch aus dem Gleichgewicht, erläutert Schuck. Der Therapeut kann nach dem Modell abfragen, wo die Schwächen des Patienten liegen.

Nach psychotherapeutischer Vorbereitung lehnt Schuck auch eine pharmakologische Therapie nicht ab. Keinesfalls aber sollte ein Medikament bei leichten bis mittelschweren Depressionen bereits bei der ersten Beratung angeboten werden. **URSULA EINECKE ■**

■ Practica, Internationaler Kongress für Allgemeinmedizin, Bad Orb, 24.–27. Oktober 2007