

Ihr Patient leidet an einer mittelgradigen Depression

STEP 3: Mittelgradige depressive Episode

Bei einer mittelgradigen depressiven Episode empfehlen wir alternativ eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Therapie. Die gewählte Intervention kann durch eine Onlinetherapie oder durch eine Bibliothherapie ergänzt werden.

Pharmakotherapie

Als Hausarzt/Hausärztin steht es Ihnen frei, die Pharmakotherapie selbst zu übernehmen oder diese der PZM Stepped Care Beratungsstelle zu übergeben. In der Stepped Care-Fortbildung vermitteln wir Ihnen Wissen zur medikamentösen Behandlung einer Depression und zeigen Ihnen einen leitlinienbasierten Behandlungsalgorithmus der Pharmakotherapie auf.

Psychotherapie

In der Psychotherapie werden verschiedene, wissenschaftlich erprobte und wirksame Therapiemethoden angewendet. Die Behandlung wird an die individuellen Bedürfnisse der Patienten/Patientinnen angepasst. Die Psychotherapie strebt eine Änderung der aktuellen Lebensorganisation und der Beziehungsgestaltung an: eine Änderung der Beziehung zu sich selber, zur Vergangenheit, zum eigenen Wertesystem, zu den Angehörigen oder zu den Mitmenschen. In einer Psychotherapie lernen Patientinnen/Patienten unter anderem, flexibler mit sich und ihren persönlichen Problemen umzugehen.

Bei der psychotherapeutischen Praxisstelle der Universität Bern sowie bei der PZM Stepped Care Beratungsstelle erhalten Sie in kurzer Zeit einen Therapieplatz für Ihren Patienten/Ihre Patientin. Zuweisungen Psychotherapie:

Psychotherapeutische Praxisstelle der Universität Bern

Gesellschaftsstrasse 49, 3012 Bern

031 631 45 81

ptp@ptp.unibe.ch

Die Übernahme der Kosten an der Praxisstelle hängt davon ab, ob eine Zusatzversicherung der Krankenkasse oder eine andere Versicherung diese teilweise übernimmt.

PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG

PZM Stepped Care Beratungsstelle

Hunzigenallee 1, 3110 Münsingen

031 720 83 33

Montag - Freitag, 9.00 – 12.00 / 13.00 - 16.00 Uhr

steppedcare@pzmag.ch

Die Kosten der Behandlung in der PZM Stepped Care Beratungsstelle werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Onlinetherapie

Das selbstgeleitete, therapeutische Onlineprogramm gründet hauptsächlich auf der «Problem-Solving Therapy». Diese Therapieform ist eine für viele Störungen wirksame Methode. Patienten/Patientinnen setzen sich systematisch mit unangenehmen Gefühlen, negativen Denkmustern und Problemen auseinander. Das Programm versorgt sie mit hilfreichen Informationen, praktischen Übungen und Fragebögen. Diese ermuntern die Betroffenen, Probleme konstruktiv zu lösen. Personen, welche die Onlinetherapie machen wollen, benötigen einen Zugangscode. Den Code erhalten Patienten/Patientinnen nach einem Gespräch vom Hausarzt/der Hausärztin. Das Onlineprogramm kann einzeln verwendet oder mit anderen Massnahmen kombiniert werden. Hier können Hausärzte/Hausärztinnen Zugangscodes für die Onlinetherapie bestellen:

oliver.bur@psy.unibe.ch

Bibliotherapie

Viele an Depressionen erkrankte Personen profitieren von Ratgeberlektüre. Wir empfehlen diese beiden Bücher:

Gudrun Görlitz: Selbsthilfe bei Depressionen

Jg. 2015, 150 Seiten, Klett-Cotta, ca. CHF 23.00
Das Buch besticht durch viele Übungen, die depressiven Patienten helfen, die Depression zu überwinden. Die Selbsthilfe steht im Vordergrund.

Daniel Illy: Ratgeber Depression

Jg. 2015, 94 Seiten, Urban & Fischer, ca. CHF 29.00
Das Buch besticht durch einen sehr guten Überblick über das Störungsbild einer Depression sowie über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Hinzu kommen viele Anregungen, wie sich depressive Personen selbst helfen können, um die Depression zu überwinden.

Monitoring

Wir bitten Sie, Ihren Patienten/Ihre Patientin vor jeder Konsultation den [PHQ-9-Bogen](#) ausfüllen zu lassen (maximal einmal pro Woche). Damit lässt sich evaluieren, wie sich die depressive Symptomatik verändert. Sollte sich die Symptomatik nach den ergriffenen STEP 3-Interventionen innert drei Monaten nicht um mindestens 50 Prozent verringern (Response), sollte ein Stepping Up auf STEP 4a (ambulante Therapie bei schwerer depressiver Episode) oder 4b (stationäre oder teilstationäre Therapie bei schwerer depressiver Episode) erfolgen. Bei einem Stepping Up sollte Ihrem Patient/Ihrer Patientin eine Kombinationstherapie bestehend aus Pharmakotherapie und Psychotherapie angeboten werden. Ausserdem sollte eine stationäre oder teilstationäre Behandlung in Betracht gezogen werden. Besprechen Sie neben der Veränderung der Symptomatik mögliche Nebenwirkungen und die Verträglichkeit der gewählten Intervention(en). Den PHQ-9-Fragebogen finden Sie [hier](#).

Merke: Sobald die psychotherapeutische Praxisstelle der Universität Bern oder die

PZM Stepped Care Beratungsstelle Teile der Behandlung übernehmen, erfolgt das Monitoring durch diese Institutionen.

Zwischenevaluation

Eine erste Wirkungsprüfung erfolgt nach einem Monat. Zu diesem Zeitpunkt sieht man, ob es zu einem frühzeitigen Therapieerfolg (early response) kommt. Sollte dies nach einem Monat nach Therapiebeginn nicht der Fall sein, muss das Vorgehen nicht sofort zwingend angepasst werden. Dennoch sind Änderungen der Intervention möglich.

Evaluation

Nach drei Monaten sollte erneut eine Wirkungsprüfung stattfinden und wie folgt gehandelt werden:

Alleinige Psychotherapie:

Bei fehlendem Response (Symptomreduktion < 50 %) sollte ein Stepping Up und eine Kombinationstherapie aus Psychotherapie und Pharmakotherapie erwogen werden. In jedem Fall sollte ein Überdenken der Behandlungsstrategie erfolgen. Prüfen Sie zudem eine stationäre oder teilstationäre Behandlung.

Alleinige Pharmakotherapie:

Bei fehlendem Response (Symptomreduktion < 50 %) wird der pharmakotherapeutische Behandlungsalgorithmus weiterverfolgt. Dabei sollten Sie in Erwägung ziehen, die Pharmakotherapie der PZM Stepped Care Beratungsstelle zu übergeben. Neben dem weiteren Befolgen des medikamentösen Behandlungsalgorithmus empfehlen wir ein Stepping Up auf STEP 4a oder 4b. In jedem Fall sollte ein Überdenken der Behandlungsstrategie erfolgen. Die Leitlinien empfehlen eine Kombinationstherapie aus Pharmakotherapie und Psychotherapie. Prüfen Sie zudem eine stationäre oder teilstationäre Behandlung.

Fortbildung Stepped Care Kanton Bern

In der Fortbildung vertiefen Sie Ihr Wissen über die verschiedenen Formen depressiver Störungen und erfahren, welche psychotherapeutischen, pharmakologischen sowie ergänzenden Ansätze wirksam sind. Wir zeigen Ihnen einen Behandlungsalgorithmus der Pharmakotherapie auf und geben Ihnen hilfreiche Informationen zum Umgang mit suizidgefährdeten Personen. Nutzen Sie die Gelegenheit, den Fachpersonen Fragen zu stellen und sich untereinander auszutauschen. Die Fortbildung dauert vier Stunden und ist kostenlos. Weitere Informationen zur Fortbildung erhalten Sie hier:

PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG
PZM Stepped Care Beratungsstelle
 Hunzigenallee 1, 3110 Münsingen
 031 720 83 33
 Montag - Freitag, 9.00 – 12.00 / 13.00 - 16.00 Uhr
steppedcare@pzmag.ch