

# Ihr Patient leidet unter einer leichten Depression

## STEP 1: Subklinische Symptomatik und erstmalige leichte depressive Episode

Ihr Patient/Ihre Patientin leidet unter einer leichten depressiven Episode. Wenn es sich dabei um die erste depressive Episode handelt und diese erst seit kurzer Zeit besteht, können Sie maximal zwei Wochen abwarten und beobachten, ob die depressive Symptomatik von selbst abklingt. In der Fachsprache nennt man dieses Vorgehen «Begleitendes Abwarten» (watchful waiting). Nach spätestens zwei Wochen sollte der Patient/die Patientin den PHQ-9-Fragebogen erneut ausfüllen und zur Konsultation mitbringen. Sie können sich auch gemeinsam mit dem Patienten/der Patientin dafür entscheiden, den STEP 1 zu überspringen und direkt bei STEP 2 einzusteigen.

### Monitoring

Solange eine depressive Symptomatik (auch subklinisch) besteht, bitten wir 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. Klingt die Symptomatik während dem begleitenden Abwarten nach spätestens zwei Wochen nicht ab, empfehlen wir ein Stepping Up auf STEP 2, bei deutlicher Zustandsverschlechterung ggf. höher. Den PHQ-9-Fragebogen finden Sie [hier](#).

### 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 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:

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](mailto:steppedcare@pzmag.ch)

## Ihr Patient leidet unter einer leichten Depression

STEP 2: Wiederkehrende depressive Störung (mind. zweite leichte depressive Episode) und erstmalige leichte depressive Episode, die nach aktiv abwartendem Begleiten über zwei Wochen nicht abgeklungen ist

Bei STEP 2 steht Ihnen eine Vielfalt an Interventionen zur Verfügung. Besprechen und entscheiden Sie sich gemeinsam mit Ihrem Patienten/Ihrer Patientin für eine oder mehrere der in der Folge vorgestellten Interventionen:

### IPT-Counseling

IPT-Counseling ist ein gestrafftes Verfahren der Interpersonellen Psychotherapie. Der Patient/die Patientin wird ermuntert, zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern, frühere hilfreiche Kontakte zu reaktivieren und das soziale Umfeld zu erweitern. Zudem lernen Patienten und Patientinnen, mit Stress, insbesondere mit interpersonellem Stress, umzugehen. Wir bieten den Hausärztinnen und Hausärzten des Kantons Bern eine zweitägige Weiterbildung an, welche ihnen ermöglicht, ihre Patientinnen und Patienten bei leichter Depression wirksam zu unterstützen. Interessieren Sie sich für eine zweitägige IPT-Counseling-Weiterbildung?

Setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung:

**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](mailto:steppedcare@pzmag.ch)

### Telefontherapie

Diese niederschwellige psychotherapeutische Behandlung besteht aus einem persönlichen Erstgespräch und anschliessenden 8 bis 12 Telefonkontakten zwischen Patient/-in und Psychotherapeut/-in. Es werden zentrale Elemente

der kognitiv-behavioralen Depressionstherapie erarbeitet, wobei ein begleitendes Patientenhandbuch Informationen und Material zum eigenständigen Vor- und Nachbereiten sowie für Übungen zwischen den Telefonaten bietet. Die Telefontherapie wird vom **Ambulatorium der Abteilung Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Psychotherapieforschung der Universität Zürich** angeboten.

Hier können Patientinnen/Patienten vom Hausarzt für die Telefontherapie angemeldet werden:

044 635 77 77 (Montag – Freitag, 9.00 – 16.00 Uhr)

[praxisstelle@psychologie.uzh.ch](mailto:praxisstelle@psychologie.uzh.ch)

### 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 Zugangscode für die Onlinetherapie bestellen:

[oliver.bur@psy.unibe.ch](mailto: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 Ily: 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.

### Psychotherapie

Im Allgemeinen wird eine Psychotherapie nicht zur Behandlung einer leichten depressiven Episode empfohlen. Dennoch gibt es Patienten/Patientinnen, die bereits bei einer leichten depressiven Episode eine Psychotherapie wünschen, manche aufgrund guter Erfahrungen in der Vergangenheit. Bei der PZM Stepped Care Beratungsstelle erhalten Sie in kurzer Zeit einen Therapieplatz für Ihren Patienten/Ihre Patientin. Zuweisungen machen Sie unkompliziert über die folgende Adresse:

**PZM Stepped Care Beratungsstelle**

Hunzigenallee 1, 3110 Münsingen  
031 720 83 33, Mo – Fr: 9.00 – 12.00/13.00 – 16.00 Uhr  
[steppedcare@pzmaq.ch](mailto:steppedcare@pzmaq.ch)

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

### 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 im Rahmen der STEP 2-Interventionen innert einem Monat nicht um mindestens 50 Prozent verringern (Response), sollte ein Stepping Up auf STEP 3 erfolgen; bei einer deutlichen Zustandsverschlechterung ggf. höher. Bei einem Stepping Up auf STEP 3 sollte Ihr Patient/Ihre Patientin wahlweise mit einer Psychotherapie oder einer medikamentösen Therapie behandelt werden. Den PHQ-9-Fragebogen finden Sie [hier](#). **Merke:** Sobald die PZM Stepped Care Beratungsstelle Teile der Behandlung übernimmt, erfolgt das Monitoring durch diese Institution.

### Fortbildung Stepped Care Kanton Bern

In den Fortbildungen 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 und geben Ihnen hilfreiches Wissen zum Umgang mit suizidgefährdeten Personen. Nutzen Sie die Gelegenheit, den Fachpersonen Fragen zu stellen und sich untereinander auszutauschen. Die Fortbildung dauert 4 Stunden und ist kostenlos.

**Weitere Informationen zur Fortbildung:**

PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG  
PZM Stepped Care Beratungsstelle  
Hunzigenallee 1, 3110 Münsingen  
031 720 83 33, Mo – Fr: 9.00 – 16.00 Uhr  
[steppedcare@pzmaq.ch](mailto:steppedcare@pzmaq.ch)