

Depression

Psychotherapie und Antidepressiva: Was sind Vor- und Nachteile?

Bei einer Depression gibt es mehrere Behandlungsmöglichkeiten. Die wichtigsten sind Psychotherapie oder Medikamente, sogenannte Antidepressiva. Beide können die Beschwerden einer Depression verbessern, haben aber auch Nachteile. Daher ist es oft nicht leicht, sich zu entscheiden. Welche Unterschiede es gibt, erfahren Sie hier.

Was ist eine Psychotherapie?

Eine Psychotherapie ist eine Behandlung für seelische Krankheiten. Sie kann in Praxen oder Krankenhäusern stattfinden.

Bis Sie einen Termin für die Therapie bekommen, kann es dauern. Viele Praxen haben Wartelisten.

Eine Psychotherapie kann als Einzel-, Gruppen-, Paar- oder Familientherapie angeboten werden.

Bei einer Psychotherapie finden regelmäßige Sitzungen statt, für die Sie Termine vereinbaren.

Im Mittelpunkt der Behandlung steht das Gespräch. Ihre Psychotherapeutin oder Ihr Psychotherapeut hilft Ihnen dabei zu erkennen, welche Probleme im Zusammenhang mit Ihrer Depression stehen. Außerdem gehören zur Behandlung je nach Psychotherapie-Verfahren zum Beispiel tiefergehende Gespräche oder Übungen, um neue Verhaltens- und Denkweisen zu erproben.

» Welche Psychotherapie-Verfahren gibt es?

Bei einer Depression sind mehrere Psychotherapie-Verfahren wirksam und können in Frage kommen. Die Gesetzlichen Kassen bezahlen derzeit folgende Verfahren, wenn Ihre Behandlung in einer Praxis erfolgt:

- Verhaltenstherapie
- Analytische Psychotherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Systemische Therapie



© vulcanus – stock.adobe.com

Daneben gibt es die Interpersonelle Psychotherapie und die Gesprächspsychotherapie. Sie werden aber nicht von der Gesetzlichen Krankenkasse bezahlt, außer sie finden im Krankenhaus statt. Daher sollten Sie sich vor einer Psychotherapie informieren, wer die Kosten übernimmt.

Mehr über die Psychotherapie-Verfahren erfahren Sie hier: www.patienten-information.de/depr/pt-verfahren.

Was sind Antidepressiva?

Antidepressiva sind wirksame Medikamente gegen Depressionen. Sie sollen helfen, indem sie bestimmte Botenstoffe wieder ins Gleichgewicht bringen.

Antidepressiva können nur wirken, wenn Sie sie regelmäßig und wie verordnet einnehmen. Wichtig zu wissen ist auch, dass sich einige Antidepressiva nicht mit bestimmten anderen Medikamenten vertragen – es kann zu Wechselwirkungen kommen.

» Welche Antidepressiva gibt es?

Es gibt verschiedene Arten von Antidepressiva. Diese haben eine unterschiedliche Wirkung: Einige steigern den Antrieb, während andere eher beruhigen. Welches Antidepressivum bei Ihren Beschwerden am geeignetsten ist, entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Aus Studien lässt sich nicht ableiten, welches Antidepressivum bei einer Depression am besten hilft: Viele sind in ihrer Wirksamkeit etwa vergleichbar.

Mehr zu Antidepressiva finden Sie in einem anderen Informationsblatt:

www.patienten-information.de/depr/antidepressiva.

Empfehlung: Lassen Sie sich die Vor- und Nachteile einer Psychotherapie und von Antidepressiva erläutern. Entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Psychotherapeutin, welche Behandlung geeignet ist.

Was ist das Richtige für mich?

Welche Behandlung für Sie die richtige ist, hängt vor allem von der Schwere der Depression und vom Krankheitsverlauf ab. Bei einer mittelschweren Depression kann beispielsweise sowohl eine Psychotherapie als auch ein Antidepressivum in Frage kommen. Beides kann sehr wahrscheinlich gleich gut helfen. Bei einer schweren Depression wirkt eine Kombination aus beiden am besten.

Außerdem spielen unter anderem Ihre eigenen Erwartungen an die Behandlung und Ihre Lebenssituation eine Rolle.

Daher ist es ratsam, dass Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Psychotherapeuten darüber reden und Fragen stellen. Um gut entscheiden zu können, müssen Sie zum Beispiel wissen: Was erwartet mich bei der Behandlung? Wie aufwändig ist die Behandlung? Kann es Nebenwirkungen geben?

Um Ihnen bei der Entscheidung zu helfen, haben wir in der Tabelle auf der nächsten Seite wichtige Informationen zu den beiden Behandlungsmöglichkeiten zusammengefasst.

Übersicht: Psychotherapie und Antidepressiva

	Psychotherapie	Antidepressiva
<i>Wo findet die Behandlung statt?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ambulant in einer Praxis stationär im Krankenhaus Videogespräche für einzelne Therapiestunden 	<ul style="list-style-type: none"> zu Hause
<i>Wann kann die Behandlung in einer Praxis beginnen?</i>	<ul style="list-style-type: none"> Bis Sie mit der Behandlung in einer Praxis beginnen können, kann einige Zeit vergehen. Zum Beispiel weil es schwierig sein kann, einen Therapieplatz zu bekommen. Zu Beginn gehen Sie in eine psychotherapeutische Sprechstunde, um die Beschwerden abzuklären. Danach finden „Probesitzungen“ statt, in denen Sie die Psychotherapeutin oder den Psychotherapeuten kennenlernen können. Anschließend wird bei Ihrer Krankenkasse die Behandlung angezeigt oder ein Antrag gestellt. 	<ul style="list-style-type: none"> Sofort, wenn Sie das Rezept eingelöst haben.
<i>Wie läuft die Behandlung ab?</i>	<ul style="list-style-type: none"> Bei einer Behandlung in einer Praxis helfen zuerst „Probesitzungen“, um herauszufinden, ob die Psychotherapeutin, der Psychotherapeut und das Psychotherapie-Verfahren zu Ihnen passen. Sie nehmen über einen längeren Zeitraum regelmäßige Sitzungstermine wahr. Während der Behandlung sollte regelmäßig überprüft werden, ob die Behandlung wirkt. 	<ul style="list-style-type: none"> Zuerst entscheiden Sie am besten gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welches Antidepressivum für Sie geeignet ist. Bei einigen Antidepressiva sind zu Beginn und während der Behandlung Blutuntersuchungen und körperliche Untersuchungen ratsam, zum Beispiel ein EKG. Das Medikament nehmen Sie täglich ein. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kontrolliert zunächst in engen, später in größeren Abständen, ob Sie die Behandlung vertragen und ob sie wirkt.
<i>Wieviel Zeit muss ich für die Behandlung einplanen?</i>	<ul style="list-style-type: none"> regelmäßige Termine: ein- bis dreimal in der Woche etwa 50 Minuten für eine Sitzung 	<ul style="list-style-type: none"> regelmäßige Einnahme der Tablette regelmäßige Kontrolltermine in der Arztpraxis
<i>Wann zeigt sich eine Wirkung?</i>	<ul style="list-style-type: none"> nach einigen Wochen oder Monaten 	<ul style="list-style-type: none"> erste Verbesserung nach etwa 2 Wochen volle Wirksamkeit nach etwa 3 bis 4 Wochen
<i>Hilft die Behandlung immer?</i>	<ul style="list-style-type: none"> Nein. Bei einigen Betroffenen bessern sich die Beschwerden trotz Behandlung nicht. Dann ist es wichtig, die Ursachen dafür zu suchen. Wenn nötig, kann die Behandlung angepasst werden. 	<ul style="list-style-type: none"> Nein. Bei einigen Betroffenen bessern sich die Beschwerden trotz Behandlung nicht. Dann ist es wichtig, die Ursachen dafür zu suchen. Wenn nötig, kann die Behandlung angepasst werden.
<i>Wie lange dauert die Behandlung insgesamt?</i>	<ul style="list-style-type: none"> abhängig vom Verfahren: einige Monate bis zu 2 Jahren Um einen Rückfall zu vermeiden, ist eine Fortsetzung der Behandlung nach der Verbesserung oder dem Verschwinden der Depression für bis zu 18 Monate empfehlenswert. 	<ul style="list-style-type: none"> einige Monate Um einen Rückfall zu vermeiden, ist eine Fortsetzung der Behandlung nach der Verbesserung oder dem Verschwinden der Depression für 6 bis 12 Monate empfehlenswert.
<i>Kann es Nebenwirkungen geben?</i>	<ul style="list-style-type: none"> Ja. Negative Auswirkungen kann es geben. Jedoch sind mögliche Risiken und Nebenwirkungen einer Psychotherapie noch nicht sehr gut untersucht. Beispiele: depressive Beschwerden verschlimmern sich vorübergehend oder es kommt zu Konflikten in Partnerschaft, Familie oder Beruf. 	<ul style="list-style-type: none"> Ja. Nebenwirkungen können vor allem zu Beginn der Behandlung auftreten. Die Nebenwirkungen sind je nach Wirkstoff verschieden und äußern sich meist körperlich. Beispiele: Mundtrockenheit, Schlafprobleme, veränderter Blutdruck oder Herz-Rhythmus-Störungen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind möglich. Wenn Sie Antidepressiva schlagartig absetzen oder die Dosis auf einmal stark senken, kann das Beschwerden auslösen. Mehr unter: www.patienten-information.de/depr/absetzen
<i>Bezahlen die Krankenkasse die Behandlung?</i>	<ul style="list-style-type: none"> Bei einer Behandlung in einer Praxis bezahlen in der Regel die Gesetzlichen Krankenkassen nur die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte, die Analytische Psychotherapie und die Systemische Therapie. Andere psychotherapeutische Therapien müssten Sie gegebenenfalls selbst bezahlen, außer wenn sie im Krankenhaus stattfinden. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Gesetzlichen Krankenkassen bezahlen in der Regel für die Antidepressiva.