

Depression

Welche Behandlung ist für mich geeignet?

Bei Ihnen wurde eine Depression festgestellt. Gegen die Beschwerden gibt es wirksame Behandlungen. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Antidepressiva. Hier erfahren Sie, wann welche Möglichkeit in Frage kommt.

Welche Möglichkeiten gibt es?

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die nachweislich bei einer Depression helfen können. Diese können einzeln oder in Kombination eingesetzt werden.

Auch ohne Behandlung klingt eine Depression oft nach einiger Zeit ab. Dann kommt es aber häufiger vor, dass sie länger andauert oder wiederkehrt.

Die wichtigsten Behandlungen sind:

» Hilfen zur Selbsthilfe

Das sind einfache Hilfsmittel oder Angebote, die Ihnen helfen können, selbst etwas gegen die Depression zu tun. Beispiele sind beratende Gespräche, Selbsthilfe-Bücher oder Schulungen. Diese Hilfen gehören zu jeder Behandlung dazu.

» Online-Programme

Die Programme oder Kurse bestehen aus Einheiten, die Sie mindestens einmal wöchentlich zu Hause durchführen. Dafür brauchen Sie zum Beispiel ein Smartphone oder einen PC. In etwa 12 Wochen sollen Sie unter anderem mithilfe von Texten, Übungen oder Videos online lernen, wie Sie eine Depression besser bewältigen können. Ihre Ärztin oder Ihr Psychotherapeut kann Ihnen geprüfte Webanwendungen oder Apps verschreiben.

» Psychotherapie

Mit Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten treffen Sie sich mehrere Monate zu regelmäßigen Sitzungen. Dort sprechen Sie über Ihre Beschwerden und erarbeiten gemeinsam Wege, wie Sie mit der Krankheit besser umgehen können.



© didesign – stock.adobe.com

» Antidepressiva

Antidepressiva sind Medikamente, die depressive Beschwerden verbessern können. In der Regel nehmen Sie die Mittel regelmäßig mehrere Monate ein.

» Ergänzende Möglichkeiten

Weitere Maßnahmen können Ihre Behandlung ergänzen, zum Beispiel Bewegungstherapie oder Lichttherapie. In Selbsthilfegruppen können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Je nach Situation können noch andere Verfahren in Frage kommen, wie beispielsweise eine Ergotherapie.

Was ist das Richtige für mich?

Fachleute teilen eine Depression in drei Schweregrade ein: leicht, mittelschwer und schwer. Das ist wichtig zu wissen, weil sich Ihre Behandlung vor allem danach richtet. Welche Behandlung für Sie die richtige ist, hängt außerdem von Ihrem Krankheitsverlauf, Ihren persönlichen Behandlungszielen und Ihrer Lebenssituation ab. Zu beachten ist auch, dass alle Behandlungen mit Nebenwirkungen einhergehen können. Daher ist es wichtig, dass Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Psychotherapeuten reden.

Empfehlung: Lassen Sie sich die Behandlungsmöglichkeiten mit Vor- und Nachteilen erläutern. Entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Psychotherapeutin, welches Vorgehen in Ihrem Fall geeignet ist.

Wenn Sie aktuell Beschwerden haben, gibt es diese Expertenempfehlungen:

» Leichte Depression

Bei einer leichten Depression können einfache Maßnahmen alleine schon helfen, zum Beispiel Informationsangebote oder beratende Gespräche. Fachleute empfehlen auch Online-Programme zur Behandlung. Wichtig ist, dass Ihr Arzt oder Ihre Psychotherapeutin diese verordnet und Sie dabei begleitet.

Manchmal kann eine Psychotherapie ratsam sein. Zum Beispiel, wenn Sie früher schon einmal eine Depression hatten. Bei einer leichten Depression sollten Sie nicht als erstes Medikamente erhalten. Antidepressiva können aber unter anderem in Frage kommen, wenn Sie in der Vergangenheit schon gut darauf angesprochen haben. Dann sind Nutzen und Risiken abzuwägen.

» Mittelschwere Depression

Bei einer mittelschweren Depression soll Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Psychotherapeut entweder eine Psychotherapie oder eine Behandlung mit Antidepressiva anbieten. Beide können sehr wahrscheinlich gleich gut helfen. Eine Online-Therapie kann die Behandlung ergänzen.

» Schwere Depression

Hier wirkt eine Kombination aus Psychotherapie und Antidepressiva am besten. Wenn das für Sie nicht in Betracht kommt, ist auch eine alleinige Psychotherapie oder Behandlung mit Antidepressiva möglich. Online-Programme können die Kombinationsbehandlung ergänzen.

Übersicht: Welche Behandlung für wen?

	Leichte Depression	Mittelschwere Depression	Schwere Depression
Hilfen zur Selbsthilfe* (beratende Gespräche, Selbsthilfe-Bücher und Schulungen)	✓	✓	✓
Online-Programme	✓	zusätzlich: ✓	zusätzlich: ✓
Psychotherapie	(✓) **	✓	(✓) ***
Antidepressiva	(✓) **	✓	(✓) ***
Psychotherapie + Antidepressiva			✓
ergänzende Möglichkeiten (wie Bewegungstherapie, Lichttherapie, Selbsthilfe-Angebote oder Ergotherapie)	zusätzlich: ✓	zusätzlich: ✓	zusätzlich: ✓

* Bestandteil jeder Behandlung. Bei einer leichten Depression möglicherweise alleine schon ausreichend.

** Richtet sich nach der persönlichen Situation und den Umständen.

*** Bei einer schweren Depression ist eine alleinige Psychotherapie oder Behandlung mit Antidepressiva möglich. Allerdings ist eine Kombinationsbehandlung am wirksamsten.