

## Wie geht es weiter, wer hilft?

Hausärzte, Psychiater und Psychotherapeuten sind die richtigen Adressen für behandlungsbedürftige Depressionen.



Wer für die Behandlung einer Depression die beste Adresse ist, kann nicht pauschal beantwortet werden. Schweregrad und Verlauf der Depression, aber leider auch die Gegebenheiten vor Ort spielen eine wichtige Rolle. Nicht überall und immer stehen Spezialisten zur Verfügung. Die Wartezeiten sind oft lang.

### Behandlung durch den Hausarzt

Die Behandlung einer leichten (bis hin zu einer mittelschweren) Depression kann bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin erfolgen. Hier – im Sprechzimmer – finden Gespräche, also gewissermaßen die erste „Basispsychotherapie“ in Form von Aufklärung und Beratung, aber auch durch das unterstützende ärztliche Gespräch statt,

Dessen ganz besondere Atmosphäre, in der die Betroffenen zu Wort kommen, sich aussprechen können und mit ihrem Leiden akzeptiert werden, kann oft schon erste antidepressive Wirkung zeigen. Bei einer leichten depressiven Episode muss deshalb nicht sofort eine gezielte Depressionsbehandlung – sei sie nun psychotherapeutisch oder medikamentös oder beides – begonnen werden.

Wichtig ist jedoch, dass durch regelmäßige Gesprächstermine in den folgenden 2 bis 3 Wochen der Verlauf der Erkrankung beobachtet wird. Sollten sich die Hauptsymptome (Seite 38) in dieser Zeit nicht bessern, muss eine spezifische antidepressive Therapie erfolgen. Meist ist eine Überweisung zum Psychiater oder Psychotherapeuten angezeigt. Hoffentlich erkennt Ihr Hausarzt diese Notwendigkeit. Wenn ja, kann er Sie beraten und seiner Lotsenfunktion nachkommen, sofern er – was leider nicht immer der Fall ist – den Überblick über die entsprechende fachärztliche und psychotherapeutische Versorgung hat.

### Wann zum Spezialisten?

Eindeutige Kriterien dafür, wann eine Überweisung zum Spezialisten mit dem Ziel der genauen Abklärung und weiterführenden Behandlung notwendig ist, gibt es nicht. Als Faustregel gilt: Hält die depressive Verstimmung länger an und kommen weitere Symptome einer (mittelschweren) Depression hinzu (Seite 40), ist eine psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung an der Reihe.

- ▶ Bei hausärztlicher Betreuung ist nach allerspätestens 6 Wochen die Überwei-

sung zu einem Psychiater und Psychotherapeuten angezeigt, wenn keine deutliche Besserung eintritt.

- ▶ Bei psychotherapeutischer Behandlung ist bei fehlender Besserung nach spätestens 3 Monaten die Mitbehandlung durch einen Psychiater zu empfehlen.

### Wer sind die Spezialisten?

„Spezialisten für die Psyche“ gibt es viele: Wer ist nun die richtige Anlaufstelle für Sie? In der Depressionsbehandlung spielen Psychiater und Psychotherapeuten die entscheidende Rolle.

- ▶ **Psychiater** (griechisch: Ärzte für die Seele) sind von ihrer Grundausbildung her Ärzte und haben eine mindestens fünfjährige Facharztausbildung in einer Einrichtung für psychisch kranke Patienten absolviert. Sie können Medikamente verordnen, Laboruntersuchungen und eventuell nötige körperliche Zusatzuntersuchungen veranlassen oder selbst durchführen. Fast alle Psychiater verfügen heute über eine psychotherapeutische Zusatzqualifikation.
- ▶ **Fachärzte für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin** haben auch Erfahrungen im Bereich der inneren Medizin, ihr Schwerpunkt ist die Psychosomatik und Psychotherapie.
- ▶ **Psychotherapeuten** sind im Vorberuf entweder Ärzte (ärztliche Psychotherapeuten) oder Psychologen (psychologische Psychotherapeuten). Psychothera-

peuten behandeln mit psychologischen Mitteln, das heißt, sie setzen auf die Wirkung von Gespräch, Handlung und Beziehung. Ihr Arbeitsgebiet unterscheidet sich von anderen medizinischen Behandlungsmethoden weniger durch den Anwendungsbereich als durch das Vorgehen und die Methoden. Welche psychotherapeutischen Methoden eingesetzt werden dürfen, ist in Deutschland durch gesetzliche Richtlinien geregelt (siehe Seite 64).

### Psychiater oder Psychotherapeut oder beide zusammen?

Im deutschen Versorgungsalltag ist meist der Psychiater oder die Psychiaterin für die Pharmakotherapie, also die Behandlung mit Medikamenten, und der Psychotherapeut oder die Psychotherapeutin für die Psychotherapie zuständig.

Bei mittelschweren und schweren Depressionen, bei denen sowohl Medikamente als auch Psychotherapie empfohlen werden, sind deshalb meist beide Berufsgruppen gefragt – sofern sie zur Verfügung stehen.

Psychiater und Psychotherapeuten können Sie ohne Überweisung aufsuchen – es sei denn, Sie nehmen am sogenannten Hausarztmodell teil, das Sie verpflichtet, immer zuerst Ihren Hausarzt aufzusuchen, der Sie dann an Fachärzte (also zum Beispiel einen Psychiater beziehungsweise Psychotherapeuten) überweisen kann.