

Bessere Behandlung für depressive Personen

Den meisten Menschen mit einer depressiven Erkrankung könnte durch geeignete Medikamente und/oder Psychotherapie erfolgreich geholfen werden. Aber nur eine Minderheit der Betroffenen erhält eine adäquate Behandlung. Mit dem Projekt «Stepped Care Kanton Bern» erhalten Hausärzte Unterstützung.

Text: Simone Keller, Presse- und Informationsdienst

Jeder fünfte Mensch in der Schweiz erkrankt mindestens einmal im Leben an einer Depression. Oft geht der Erkrankung eine besondere Belastung oder ein kritisches Ereignis voraus. Aber sie kann auch unvermittelt, quasi aus heiterem Himmel, auftauchen. Die gute Nachricht: Depressionen lassen sich in der Regel gut behandeln.

Neues Projekt will kantonale Behandlungskette

Der guten Behandelbarkeit vieler depressiver Erkrankungen steht jedoch entgegen, dass sich nur rund die Hälfte der Betroffenen jemals in Behandlung begibt, wovon wiederum nur etwa die Hälfte adäquat und fachgerecht behandelt wird. Oft wird eine Depression auch erst spät erkannt.

Das Projekt «Stepped Care Kanton Bern» will dies ändern. Es hat zum Ziel, dass depressive Erkrankungen möglichst früh erkannt werden und die Betroffenen möglichst schnell eine leitliniengerechte Behandlung erhalten. Am Projekt beteiligt sind das Berner Bündnis gegen Depression, das Psychiatriezentrum Münsingen (PZM), die Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Bern sowie die Abteilung Klinische Psychologie der Universität Zürich.

Weiterbildung für Hausärzte

«Bei Hausärztinnen und Hausärzten bemerken wir immer wieder Unsicherheiten im Umgang mit und bei der Behandlung von depressiven Personen.

Deswegen sind sie eine unserer Hauptzielgruppen», sagt Philipp Schmutz. Er ist Psychologe am PZM und Vizepräsident des Berner Bündnisses gegen Depression. Hausärzte, die beim Stepped-Care-Projekt mitmachen, werden spezifisch weitergebildet. Die vierstündige Schulung behandelt die Themen Depression, Entstehung, Erkennung, Diagnosestellung und leitliniengerechte Behandlung. Zudem besteht die Möglichkeit, einen zweitägigen Kurs in IPT-Counseling zu absolvieren. IPT steht für Interpersonelle Psychotherapie. Das IPT-Counseling ist schnell und einfach zu erlernen und kann in der Beratung leicht depressiver Personen angewendet werden.

Alle Hausärzte im Kanton Bern – auch jene, die sich nicht am Projekt beteiligen – erhalten ausserdem Zugang zu einem Online-Programm, das auf der Basis der Problem Solving Therapy (PST) aufgebaut ist, eines der wirksamsten Psychotherapieverfahren zur Behandlung depressiver Personen. Auf der Webseite des Berner Bündnisses gegen Depression ist ein Zwei-Fragen-Test aufgeschaltet, der bei der Erkennung einer Depression hilft. Ärzte können ihn gemeinsam mit Patienten ausfüllen. Werden die beiden Fragen bejaht, sind weitere Abklärungen notwendig. Auch für die Diagnostik stehen den Ärzten Hilfsmittel zur Verfügung; unter anderem eine webbasierte ICD-Diagnostik. Andererseits besteht auch die Möglichkeit, die Patienten zur Diagnostik an die psychotherapeutische Praxisstelle der Universität Bern oder ans Ambulatorium des PZM zu verweisen.



Das Berner Bündnis gegen Depression sensibilisiert Betroffene, Fachleute und die Öffentlichkeit – neustens auch mit Filmen.

Behandlung nach Leitlinien

Die anschliessende Behandlung hängt vom Schweregrad der depressiven Störung sowie der Patientenpräferenz ab. «Stepped Care Kanton Bern» will eine leitliniengerechte Behandlung fördern. «Das ist eine Behandlung, die sich an sogenannten leitlinienbasierten «Steps» orientiert. Den Hausärzten werden bei jedem Step verschiedene Behandlungsoptionen aufgezeigt. Und natürlich erhalten sie auch Unterstützung, etwa beim Einsatz von Antidepressiva oder bei der Beratung mittels IPT-Counseling», so Schmutz.

Zum Projekt gehören auch eine Online-Therapie sowie eine Telefontherapie für die Betroffenen. «Die Betroffenen sind unsere zweite wichtige Zielgruppe. Auch für sie gibt es einen Online-Selbsttest. Mit dem Ergebnis werden sie auf das Projekt hingewiesen und – bei Bedarf – an ihren Hausarzt, das PZM oder die psychotherapeutische Praxisstelle der Universität Bern verwiesen», erklärt Philipp Schmutz.

Projekt mit Vorbildcharakter

Der Psychologe Schmutz ist überzeugt, dass «Stepped Care Kanton Bern» wichtige Bedürfnisse von Betroffenen wie auch von Fachleuten abdeckt. Die Versorgungslage depressiver Personen sei noch ausbaufähig. «Wenn ich in ländlichen Regionen einen Vortrag halte, werde ich danach regelrecht mit Fragen zur Behandlung von Depressionen bombardiert.» Gerade die Online-Therapie kann da, wo eine Unterversorgung herrscht oder das Stigma noch gross ist, wichtige Unterstützung bieten.

«Stepped Care Kanton Bern» ist das erste Projekt dieser Art in der Schweiz. Eine Ausweitung in andere Kantone ist bereits angedacht.

Berner Bündnis gegen Depression

Das Berner Bündnis gegen Depression setzt sich seit 2003 für die Verbesserung der Betreuung und der Versorgungslage von Menschen mit Depressionen und deren Angehörigen ein. Das Bündnis sensibilisiert und informiert verschiedene Anspruchsgruppen zu den Themen Depression und Suizidalität. Es bietet Weiterbildungen für Fachpersonen, Schulen und Firmen an. Der Vorstand des Bündnisses ist interdisziplinär aufgestellt. Präsident ist Prof. Thomas Reisch, der ärztliche Direktor des Psychiatriezentrums Münsingen. Weitere Informationen: www.berner-buendnis-depression.ch

Kostenlose Schulungen für Hausärzte

Schulungsdaten:

- Donnerstag, 28. März 2019, 13.30 bis 17.30 Uhr
PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG,
Hunzigenallee 1, 3110 Münsingen, Raum: Rittersaal
- Donnerstag, 4. April 2019, 13.30 bis 17.30 Uhr
UniS, Schanzeneckstrasse 1, 3012 Bern, Raum: A101

Anmeldung via Philipp Schmutz:

T 031 720 81 53, philipp.schmutz@pzmag.ch