

Verschiedene Therapieformen

*„Die Pflicht des Arztes ist nicht nur, zu tun, was er kann, sondern auch die Kranken, deren Begleiter und Umgebung in die Therapie einzubeziehen“
(Hippokrates)*

Bei der Psychotherapie von bipolar erkrankten Menschen geht es nicht so sehr darum in der Vergangenheit des Betroffenen nach den Ursachen zu forschen, sondern vielmehr geht es darum, dass der Betroffene lernt mit seinem Leben im „Hier und Jetzt“ fertig zu werden. Insbesondere geht es dabei darum die Verhaltensweisen, die gegebenenfalls im Zusammenhang den Auslösefaktoren einer manischen oder depressiven Episode zusammenhängen nüchtern zu betrachten. Nach heutigem Kenntnisstand ist eine Änderung sowohl der Lebensführung oder auch der Lebensverhältnisse nötig um in die Lage versetzt zu werden ein phasenfreies und auch erträgliches Leben führen zu können. Erforderlich sind hierfür profunde Kenntnisse über die bipolare Störung, sowie das rechtzeitige Erkennen eigener Frühwarnzeichen.

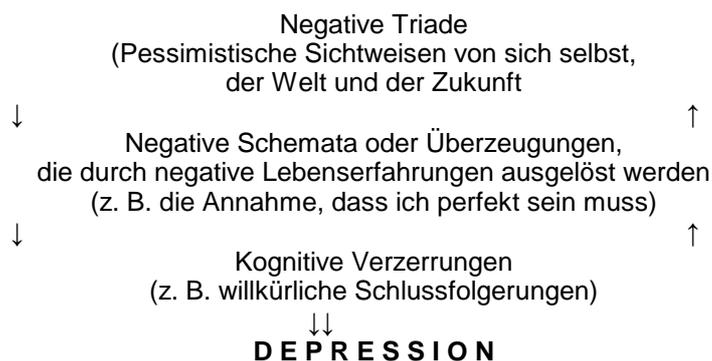
Verhaltenstherapie (VT)

Die Depression wird in der Verhaltenstherapie als erlerntes Verhalten mit entsprechenden auslösenden und nachfolgenden Bedingungen angesehen. Lewinsohn änderte und erweiterte der Psychologe Lewinsohn erweitert diesen Ansatz um die Rolle des sozialen Lernens

Kognitive Therapie (KT)

Kognitive Therapie nach **Aaron Beck**

Die, am weitesten verbreitete Form der Psychotherapie ist die kognitive Therapie. Sie geht von der zentralen These aus, **das Menschen depressiv werden, weil ihre Gedankengänge und die daraus gezogenen Schlussfolgerungen negativ verzerrt**



Interpersonelle Psychotherapie

Es handelt sich hierbei um eine Kurzzeittherapie, die in der Regel ambulant angeboten wird.

Es geht in dieser im Wesentlichen darum, mit dem depressiven Patienten herauszufinden, wie sein gegenwärtiges interpersonales Verhalten mit

seinem Wunsch nach erfüllenden Beziehungen kollidiert.
Der Behandlungsschwerpunkt liegt dabei im „Hier und Jetzt .. Die Therapie gliedert sich in drei Schritte (nachfolgend ein Beispiel aus Andreas Marneros: Handbuch der unipolaren und bipolaren Erkrankungen, S. 278):

(vgl :A .Marneros: Handbuch der unipolaren und bipolaren Störungen

Initiale Phase

Hauptziele: Entlastung des Patienten
Symptombewältigung
Informationsgewinnung

Haupttechniken: Exploration
Psychoedukation
Unterstützung
Ermutigung
Zuspruch
Behandlungsvertrag

Strategien: z. B. dem Patienten die Krankenrolle geben
Depression in einen interpersonellen Kontakt bringen

Mittlere Phase (Beispiel: Rollenwechsel)

Hauptziele: Entlastung des Patienten
Symptombewältigung
Informationsgewinnung

Haupttechniken: Exploration
Psychoedukation
Unterstützung
Ermutigung
Zuspruch
Behandlungsvertrag

Strategien: z. B. dem Patienten die Krankenrolle geben
Depression in einen interpersonellen Kontakt bringen

Psychodynamische und psychoanalytisch-orientierte Ansätze

Für die Psychoanalyse ist die Depression eine Folge unbewusst nach innen gewendeten Zorns. Die Wurzel der Depression liegt nach Freud in der frühen Kindheit. Früher Objektverlust oder traumatisierende Enttäuschungserlebnisse und dadurch bedingt narzistisch und abhängig gestörte Persönlichkeitsfunktionen gehen der Entwicklung einer depressiven Phase voraus. Aus der Verlusterfahrung resultierende unterdrückte und auf das Selbst gerichtete Aggressionen, erhöhte Selbstkritik, übertriebene Schuldgefühle, Abhängigkeit und Selbstzerstörungsimpulse spielen bei dieser Theorie eine zentrale Rolle. Deshalb können psychoanalytisch ausgerichtete Therapeuten den Patienten helfen,

Einsichten in die verdrängten Konflikte zu erhalten. Das Ziel der analytischen Therapie ist es, die verborgenen Ursachen der Depression offen zu legen. Zur Wirksamkeit der psychoanalytischen Therapie bei affektiven Störungen liegen keine ausreichenden wissenschaftlichen Untersuchungen vor. Es gibt aber viele Aussagen von Patienten, denen die Psychoanalyse mit ihrem analytisch orientierten Therapeuten geholfen hat.

Methoden der Psychotherapie

- Psychodynamische (oder psychoanalytische) Therapien
- Verhaltenstherapeutische Therapien
- Familientherapien und Systemische Therapien
- Humanistische Psychotherapien
- Transpersonale Psychotherapien

(vgl. Change Of Moods SHG Essen)