



APOTHEKEN Umschau

Mit Gewinnspiel



Deutschland schwitzt

Zeit für eine Abkühlung! So schützen Sie sich vor der Hitze

Wechseljahre

Hormonfreie
Therapie: Von Hypnose
bis Medikamente

Augenlicht

An diesen Warnzeichen
erkennen Sie
eine Netzhautablösung

Depression

Wie geht es nach
der Psychotherapie
weiter?

Mittagspause

Schluss mit
Currywurst! Leckere
Gerichte fürs Büro



Dank Psychotherapie fühlt er sich heute im Leben angekommen und wertvoll: Jürgen Keil, 63

Fotos: W&B (2)/Anne Ackermann/André Kirsch

Mittwochs um zehn Uhr hatte Melanie Faltermeier lange Zeit einen festen Termin: Psychotherapie. „Diese Stunde war wie ein Anker in meinem Leben“, erinnert sich die 35-jährige Münchnerin. „In den tiefen Phasen der Depression habe ich einfach nur versucht, mich bis zur nächsten Sitzung über Wasser zu halten.“ Dann waren die Gespräche mit ihrer Therapeutin besonders wichtig. Vier Jahre lang trafen sich die beiden, bis die Therapie vor wenigen Monaten endete. Dank der Verhaltenstherapie konnte Faltermeier ihre Depression überwinden.

Auch für Jürgen Keil aus Deidesheim gehörte die Therapie über eine lange Zeit zum Leben dazu. Schon seit seiner Kindheit kennt der 63-Jährige Episoden großer Traurigkeit und Leere, verbunden mit Suizidgedanken.

Als Schreiner arbeitete er hart, war viel unterwegs. „Ich wollte die innere Leere mit besonders guter Leistung füllen“, erinnert er sich. Er entwickelte chronische Bauchschmerzen, mit 44 Jahren kam ein Typ-2-Diabetes hinzu. Immer mehr Stress. Als er wegen seiner Depression in der Klinik war, wurde ihm zu einer Psychotherapie geraten. „Meine Therapeutin war ein Glücksgriff“, sagt Keil. Er lernte, seine Verhaltensmuster zu verstehen und neue zu erlernen. Vor drei Jahren ging seine Therapeutin in den Ruhestand, es hieß Abschied nehmen. „Das war okay für mich. Ich wusste, ich war so weit, ich brauche sie nicht mehr“, erzählt er.

Melanie Faltermeier und Jürgen Keil sind zwei von vielen Menschen mit Psychotherapieerfahrung. Allein an Depression erkranken in Deutschland jedes Jahr 5,3 Millionen Menschen zwischen 18 und 79 Jahren. Hinzu kommen andere psychische Leiden, die in Psychotherapien behandelt werden.

Mit unterschiedlichen Therapiemethoden sollen die Beschwerden gelindert oder gelöst werden. Und egal, welches Verfahren Betroffene nutzen: Eine Psychotherapie ist immer ein intensiver Prozess über Monate oder Jahre. „Die therapeutische Beziehung ist schon speziell. Einerseits ist es eine professionelle Beziehung, andererseits ist sie sehr persönlich und lebt vom offenen Gespräch“, sagt Psychologe David Roth aus München, Präsident der Deutschen Fachgesellschaft für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Es ist gerade diese vertrauensvolle Beziehung, die den Erfolg einer Therapie ausmacht. Doch eine Psychotherapie geht immer nur über einen begrenzten Zeitraum. Dann gilt es, sich zu lösen. →

Tschüss, Therapie!

Depression Irgendwann geht die professionelle Gesprächsarbeit zu Ende. So gelingt der Übergang in den Alltag



Für Melanie Faltermeier, 35, war Therapie ein Anker. Jetzt klappt es auch ohne

„Wenn die Therapie dem Ende entgegengeht, erlebe ich häufig, dass bei den Patienten und Patientinnen Ängste und Unsicherheiten auftreten“, schildert Julia Michel, psychologische Psychotherapeutin in Berlin. Für Michel sehr verständlich: „Da ist ja über die Zeit eine vertrauensvolle und intensive Beziehung entstanden. Mit dem Abschied geht diese verloren.“ Wichtig sei, solche Gefühle in den Sitzungen zu bearbeiten. „Es ist unsere Aufgabe als Therapeuten, das Ende rechtzeitig anzusprechen“, sagt Roth. Ein Ende, das für die Patientin oder den Patienten zu plötzlich daherkomme, könne einen Rückfall bewirken.

„Ich hatte wahnsinnige Angst, dass ich in eine depressive Episode falle und es alleine nicht rausschaffe“, erinnert sich Faltermei-

„Ich hatte große Angst, dass ich in eine depressive Episode falle und es alleine nicht schaffe“

Melanie Faltermeier,
München

er. Ihr habe es geholfen, dass sie diese Ängste besprechen konnte und ihre Therapeutin sie ermutigte. „Als eine Art Hausaufgabe sollte ich aufschreiben, was ich in der Therapie gelernt habe“, erzählt die Münchnerin. Das habe sie sehr bestärkt. „Ich habe gesehen, welche Strategien ich schon längst anwende, um schlechte Tage zu bewältigen, und wie ich meine Verhaltensmuster verändert habe.“ Einen Satz, den ihre Therapeutin häufig zu ihr gesagt habe, hat sie noch im Ohr: „Der größte Feind der Depression ist es, wenn Sie ins Handeln kommen.“

Wichtig zu wissen: Eine Therapie, die von der Krankenkasse bezahlt wird, ist immer an ein bestimmtes Kontingent gebunden. Eine Akutbehandlung dauert zwölf Stunden, eine Kurzzeittherapie in der Regel 24

Stunden. Die Langzeittherapie kann bei einer Verhaltenstherapie bis zu 60 Stunden umfassen, bei der analytischen Psychotherapie bis zu 300 Stunden. „Bei einer Kurzzeittherapie fange ich spätestens fünf Stunden vor dem Ende an, bei der Langzeittherapie mindestens zehn Stunden vorab“, so Roth. Verhaltenstherapeutin Michel ergänzt: „Wenn die Person schon mehrere depressive Phasen hatte, nehme ich mir für den Abschied deutlich mehr Zeit.“

Auch Jürgen Keil fühlte sich hilflos, als das Therapieende näher rückte. Aber seine Therapeutin habe ihn immer wieder bestärkt. Ihr Satz, der Keil seit Jahren begleitet, lautete: „Sie sind ein wertvoller Mensch, so, wie Sie sind.“ Zum Abschied sagte sie: „Sie sind angekommen.“ Und der 63-Jährige →



So hilft Ihnen Ihre Apotheke vor Ort

Neben der Psychotherapie sowie danach können Arzneimittel wie Antidepressiva helfen. Diese können stimmungsaufhellend, angstlösend oder antriebssteigernd wirken. Sollten Sie sich wegen möglicher Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sorgen, werden Sie in der Apotheke vor Ort gut beraten. Nach Abklingen einer depressiven Episode sollte ein Antidepressivum weitere sechs bis zwölf Monate genommen und danach langsam ausgeschlichen werden.