



„Medikamente sind nicht das Nonplusultra, aber Psychotherapie auch nicht“

Die Frankfurter Psychologin Christine Hilling über die Behandlungsformen von Depressionen, die steigende Zahl der Erkrankungen und ihre aktuelle Studie

Psychologische Studie

Klinik sucht Probanden mit Depressions-Problem

OBERURSEL · Wie ist ein depressiver Rückfall zu verhindern? Dieser Frage geht eine psychologische Studie nach, an der unter anderem die Klinik Hohe Mark in Oberursel beteiligt ist. Die dort als Psychologin tätige

Christine Hilling
sucht noch Probanden für eine Depressions-Studie.



BILD: PRIVAT

Christine Hilling übernimmt die Koordination.

Für die Untersuchung sucht sie Patienten, die schon mindestens drei depressive Episoden erlitten haben. Über acht Monate sollen die Probanden neue Behandlungsformen testen. Sie dürfen parallel keine andere Psychotherapie in Anspruch nehmen. **JUR**

Interview auf Seite 24



„Medikamente sind nicht das N

Die Frankfurter Psychologin Christine Hilling über die Behandlungen

— **Frankfurter Rundschau:** *Es gibt Untersuchungen, wonach 60 bis 80 Prozent der an Depressionen Erkrankte einen Rückfall erleiden. Für ihre Studie suchen sie Betroffene. Was wollen sie mit ihnen ausprobieren?*

Christine Hilling: Bisher wurden Personen mit wiederkehrender Depression meist medikamentös oder, in der Akutphase, psychotherapeutisch behandelt. In der internationalen Forschung zeigte sich jedoch in den letzten Jahren, dass man Rückfällen effektiver vorbeugen kann, wenn man die Betroffenen in den Phasen, in denen sie nicht akut depressiv sind, unterstützt und ihnen dabei hilft zu lernen, wie man sich vor einem Rückfall schützen kann. Zudem untersuchen wir zwei in Deutschland bisher nicht eingesetzte Behandlungskonzepte, die neueste Verfahren und Therapieformen kombinieren.

— *Nach Ihren Angaben bekommt jeder Dritte im Laufe seines Lebens einmal Depressionen. Wer ist besonders gefährdet?*

Das kann man nicht sagen. Statistisch gesehen trifft es zwar Frauen häufiger. Die Krankheit zieht sich aber durch alle Bevölkerungsschichten und Altersgruppen. Die Zahl der Erkrankten steigt. Über die Gründe wird viel spekuliert. Wer schon einmal eine Depression hatte, der ist stark gefährdet, weitere depressive Episoden zu erleben. Die

se Wahrscheinlichkeit steigt mit der Anzahl vorhergehender Episoden an.

— *Wie äußert sich eine Depression?*

Gedrückte Stimmung, Interessellosigkeit, das Fehlen von Antrieb, geringes Selbstwertgefühl, die Konzentration ist beeinträchtigt, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und oft auch Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle, Gedanken an den Tod. Diese Symptome müssen fast durchgehend mindestens zwei Wochen lang auftreten. In der Realität dauern manche Episoden aber Monate, unbehandelt manchmal noch viel länger.

— *Wohin kann sich der Patient in einem solchen Fall wenden?*

Die meisten Betroffenen gehen zunächst zum Hausarzt. Wenn der Patient dann über Schlafstörungen und körperliche Schmerzen klagt, erkennt der Arzt oft nicht, dass es eine Depression ist. Das ist das Problem. Wenn es erkannt ist, sollte der Patient zu einem Facharzt wie Neurologen oder Psychiater gehen, der die richtige Medikation ansetzt.

— *Helfen nur Medikamente, kommt man mit Gesprächen nicht weiter?*

Medikamente sind nicht das Nonplusultra, aber auch die Psychotherapie alleine nicht.



„onplusultra, aber Psychotherapie auch nicht“

formen von Depressionen, die steigende Zahl der Erkrankungen und ihre aktuelle Studie

Bei Depressionen ergänzen sich Medizin und Psychologie. So ist unsere Studie auch aufgebaut. Bei wiederkehrenden Erkrankungen sind Medikamente sehr wichtig. Man sollte aber auch zu einer Psychotherapie gehen. Gerade bei wiederkehrenden Depressionen haben sich die negativen Gedanken und Gefühle manifestiert. Wenn ich einmal depressiv war, dann ist es, als sei eine Spur im Gehirn hinterlassen, in die man schnell wieder hineinkommt. Genau da setzt die Psychotherapie an – das zu erkennen, die Zusammenhänge zu begreifen und diese Spur zu verändern.

— Die Teilnahme an der Studie ist kostenlos. Aber wie sieht es üblicherweise mit der Kostenübernahme durch die Krankenkassen aus? Bezahlen sie die Behandlung außerhalb akuter Phasen?

Es passiert schon, doch es ist nicht immer leicht. Deshalb wollen wir mit der Studie beweisen, dass es Sinn macht und dass sich eine Rückfallprophylaxe bei einer in den meisten Fällen wiederkehrend verlaufenden Störung lohnt.

— Sie suchen Probanden aus Südhessen, bis nach Schlüchtern. Was erwartet sie?

Die beiden Behandlungen bestehen aus 16 Einzelsitzungen über acht Monate. Die Sitzungen finden ambulant an Kliniken und Verhaltenstherapieambulanzen in Nähe des Wohnortes der Patienten statt und werden von speziell trainierten Psychotherapeuten durchgeführt. Anschließend werden die Teilnehmer weiter diagnostisch begleitet, um den Langzeiteffekt erfassen zu können.

— Was sollen die Probanden mitbringen?

Sie müssen mindestens drei Episoden hinter sich haben, zu Rückfällen neigen. Und sie dürfen parallel nicht in einer anderen ambulanten Psychotherapie sein.

— Kann der Proband bei der Behandlung mitbestimmen?

Bei den Tabletten mischen wir uns nicht ein, das bleibt in den Händen des behandelnden Arztes. Die Behandlungsform innerhalb des Projekts wird nach dem Zufallsprinzip ausgewählt: entweder eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Therapie oder eine individualisierte rückfallpräventive Beratung. Untersucht wird in der Studie, welche der beiden Behandlungsformen langfristig besser depressive Rückfälle verhindert.

Interview: Jutta Rippegather

INTERVIEW



BILD: PRIVAT

■ **Christine Hilling** (27) arbeitet als Psychologin an der Klinik Hohe Mark in Oberursel. Die Doktorandin am Institut für Psychologie der Universitätsklinik Frankfurt koordiniert das Depressionsprojekt der Universitäten

Frankfurt, Jena und Tübingen.

■ **Wie können depressive Rückfälle verhindert werden?** Diese Frage steht im

Mittelpunkt der Studie, die neue psychologische und psychische Behandlungsansätze erprobt. Dazu werden rund 100 Probanden aus Hessen und Thüringen gesucht.

■ **Beteiligte Kliniken:** Hohe Mark Oberursel, St. Valentinushaus Bad Soden, Fachklinik Hofheim, Philipppshospital Riedstadt, Elisabethenstift Darmstadt, Verhaltenstherapieambulanz und Universitätsklinikum Frankfurt, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Schlüchtern.

www.uni-jena.de/svw/pred

JUR