

Informationen zur PKP- Depressionsstudie

Leitung: Serge Sulz

Kontakt:

E-Mail: Prof.Sulz@cip-medien.com

Patiententelefon: 089-120 222 77

(Bitte nicht beim CIP anrufen)

Ort: Nymphenburger Str. 155 (U1 Haltestelle Rotkreuzplatz)

PKP-Prinzip:

- **Diagnostik: Schema-Analyse** (dysfunktionale Überlebensregel) und **Funktions-Analyse** (wozu dient das Symptom?)
- **Strategie:** Depression als Vermeidungsverhalten: Emotions-**Exposition**
- **Taktik:** bewährte Interventionen (Leitlinien und empirische Forschung)
- **Dauer:** Kurzzeit-Rahmen (kurze Interventionen und kurze Therapien)
- **Methodik:** Therapiekarten (Vorderseite: was getan wird; Rückseite: was zu beachten ist)



F3

Depression

Depression Sprechstundenkarten

Autoren:

Serge Sulz und Beate Deckert

DGPPN- und DÄVT-Arbeitsgruppe
Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP:

Serge K. D. Sulz, Beate Deckert,
Stephanie Backmund-Abedinpour,
Jens Ackers, Christian Algermissen,
Gerd Wermke

Modul Symptomverständnis

Modul Freude-Exposition

Modul Angst-Exposition

Modul Trauer-Exposition

Modul Ärger-Exposition

Karte 1 Depression Säule 1 Symptom-Verständnis

Modul Symptom-Verständnis

Karte 2: Symptome aufzählen
 Karte 3: Symptome einteilen
 Karte 4: eigene Symptome einteilen
 Karte 5: Depression ist Krankheit
 Karte 6: Gefühl und Stimmung
 Karte 7: Was Depression vermeidet
 Karte 8: Depression vermeidet Ärger

Karte 9: Depression vermeidet Trauer
 Karte 10: Verlust vor der Depression
 Karte 11: Der Gefühls-Stern
 Karte 12: Verstimmung statt Gefühl
 Karte 13: Depressionstherapie
 Karte 14: Therapie verändert Gefühle
 Karte 15: Depression ist Krankheit

1. Symptomtherapie → 2. Fertigkeiten-Training → 3. Motivierendes Interview/Behandlung

S. Sult et al. PEP Depression www.cip-medien.com

Karte 23 Depression Säule 2 Fertigkeiten Freude-Exposition

Depressions-Therapie = Freude statt Verstimmung

d) Genuss-Training – Sammeln

BEISPIEL

1. Sammeln von genussvollen Sinneseindrücken (je 3 bis 5):
 - Augenweiden:
 - z.B. Regen, Sonnenschein, blauer Himmel, stilles Wasser, Landschaft, Park
 - z.B. Klänge: Musik, Vogelstimmen, Vogelzwitschern, Sägen
 - z.B. Gerüche: Pfefferminze, Lavendel, Bergamotte, Mandarinen
 - Bezaubernde Düfte:
 - z.B. Pfefferminze, Lavendel, Bergamotte, Mandarinen
 - z.B. Honig, Schokolade, Zitrone, Zitrussaft
 - Wohlwundernder Geschmack:
 - z.B. Honig, Schokolade, Zitrone, Zitrussaft
 - z.B. Pfefferminze, Lavendel, Bergamotte, Mandarinen
 - Schmeichelnde Berührungen:
 - z.B. Honig, Schokolade, Zitrone, Zitrussaft
 - z.B. Pfefferminze, Lavendel, Bergamotte, Mandarinen

Karte 14 Depression Säule 1 Symptom-Verständnis

Therapie verändert das Gefühls-Erleben

Freude ← Selbstwirksamkeit → Angst
 Selbstbehauptung → Vitalität ← Neues Leben/Neue Beziehung
 Ärger → Verzicht/Versöhnung → Trauer

Karte 38 Depression Säule 2 Fertigkeiten Angst-Exposition

siehe Kopiervorlage

Depressions-Therapie = Angst statt Verstimmung

Selbstständigkeitstraining

eigenes Hobby aufbauen – ohne den Partner

Welche Hobbys habe ich bisher gehabt?
 eiten, Tennis, Schwimmen, Radfahren, Malen, Chor
 welches würde ich am liebsten wieder ausprobieren?
 or
 iche Hobbys hätte ich gerne begonnen und tat es nie?
 ernen, Klavier spielen, Laienschauspiel
 tes würde ich am liebsten mal ausprobieren?
 chauspiel
 erde ich konfe...

Karte 2 Depression Säule 2

Hinweise zum praktischen Vorgehen

Depressions-Therapie = Ärger statt

Ärger-Exposition Schritte*:

- Wahrnehmen von Ärger und Wut
- Zulassen von intensivem/r Ärger/Wut
- Diskriminieren von Gefühl und Handeln
- Aussprechen von Ärger und Wut
- Prüfen der Adäquatheit von Ärger/Wut
- Konstruktiv Verhandeln

* Lernen, mit Ärger umzugehen statt ihn wegzudrücken

Karte 15 Depression Säule 2 Fertigkeiten Trauer-Exposition

Hinweise zum praktischen Vorgehen

Depressions-Therapie = Gefühl statt Verstimmung

Rückblick und Ausblick

Gemeinsam wird das Therapieergebnis gewürdigt. Auch wenn es anstrengend war, es hat sich gelohnt:

- Freude-Exposition: Es resultierte Zufriedenheit
Ich weiß, was ich kann.
- Angst-Exposition: Es resultierte Selbstwirksamkeit
Ich traue mich jetzt was.
- Ärger-Exposition: Es resultierte Selbstbehauptung
Ich wehre mich jetzt.
- Trauer-Exposition: Es resultierte Offensein für Neues.
Ich lasse jetzt Verlorenes los.

Basissätze: Diese Sätze täglich wie ein Morgengebet sagen.

S. Sult et al. PEP Depression www.cip-medien.com 2011

Karte 39 Depression Säule 2 Fertigkeiten Trauer-Exposition

Modul Trauer-Exposition

Erinnern an den verlorenen Menschen
 Spüren, wie sehr ich ihn brauchte
 vergegenwärtigen des Moments des Verlusts
 tägliche Trauer-Exposition – Schmerz, Trauer spüren
 Trauer da sein lassen, bis sie von selbst verschwunden ist

S. Sult et al. PEP Depression www.cip-medien.com 2011



Depressions-Therapie = Gefühl statt Verstimmung



S. Sulz et al. PKP Depression www.cip-medien.com 2011

Einsatzmöglichkeiten

- Einzeltherapie oder Gruppentherapie

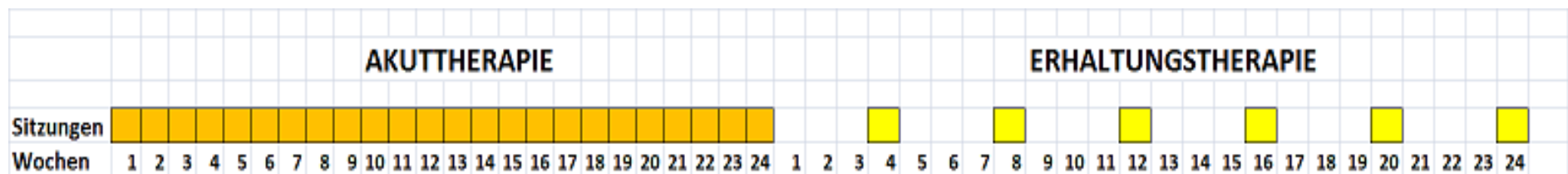
Im Rahmen der Studie finden nur Einzeltherapien statt.

Studiendesign

Therapie: **Psychiatrische Kurzzeit-Psychotherapie PKP**

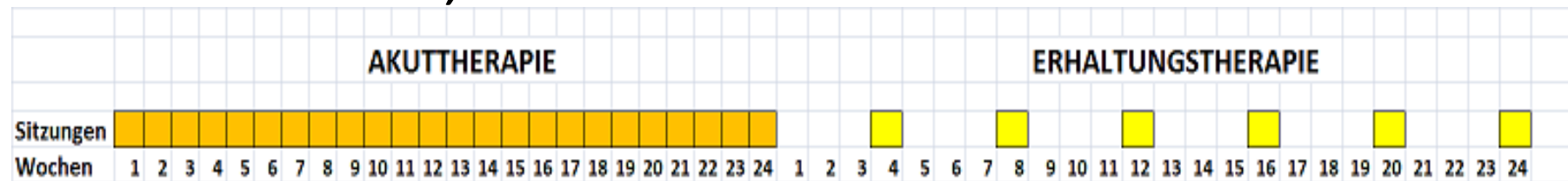
Dargeboten auf **Therapie- oder Sprechstundenkarten**, die das Thema der Therapiesitzung vorgeben.

- 24 wöchentliche Sitzungen (Akuttherapie)
- 6 monatliche Sitzungen (Erhaltungstherapie)



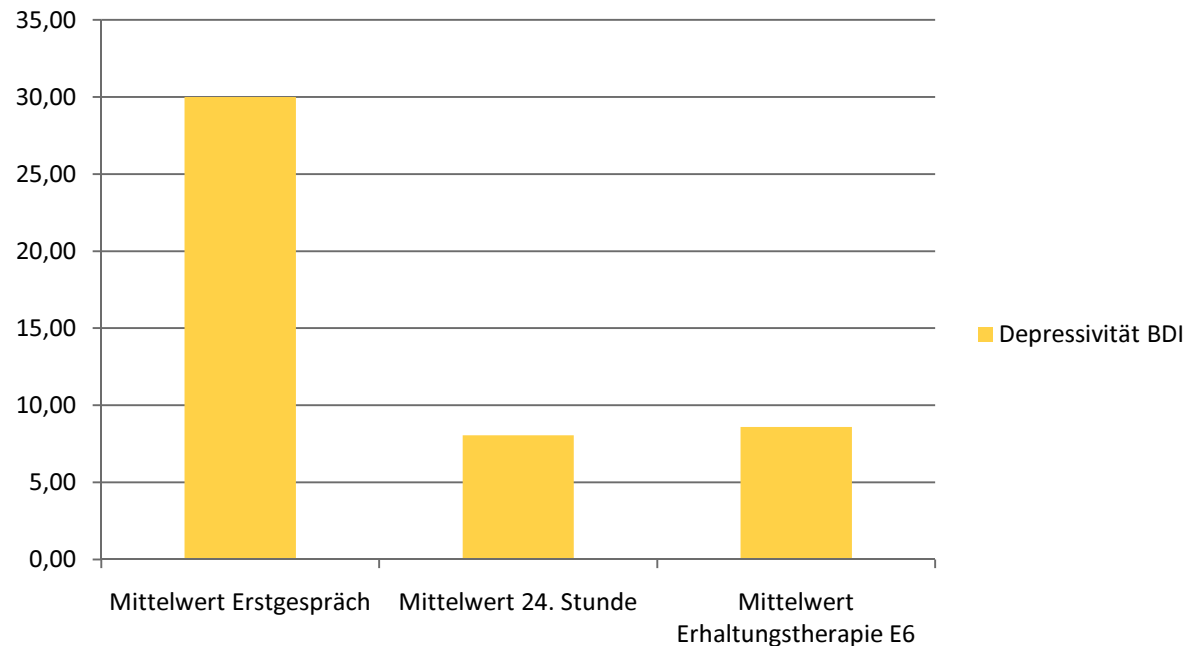
Zwischenstand: Patienten

- **Psychotherapeut. Praxis München**
- 43 Patienten in der Therapiegruppe
- 34 Patienten in der Warteliste
- 37 Jahre alt im Durchschnitt
- 46 weiblich, 31 männlich



BDI Verlauf Zeitpunkte E – 24.S. – E6

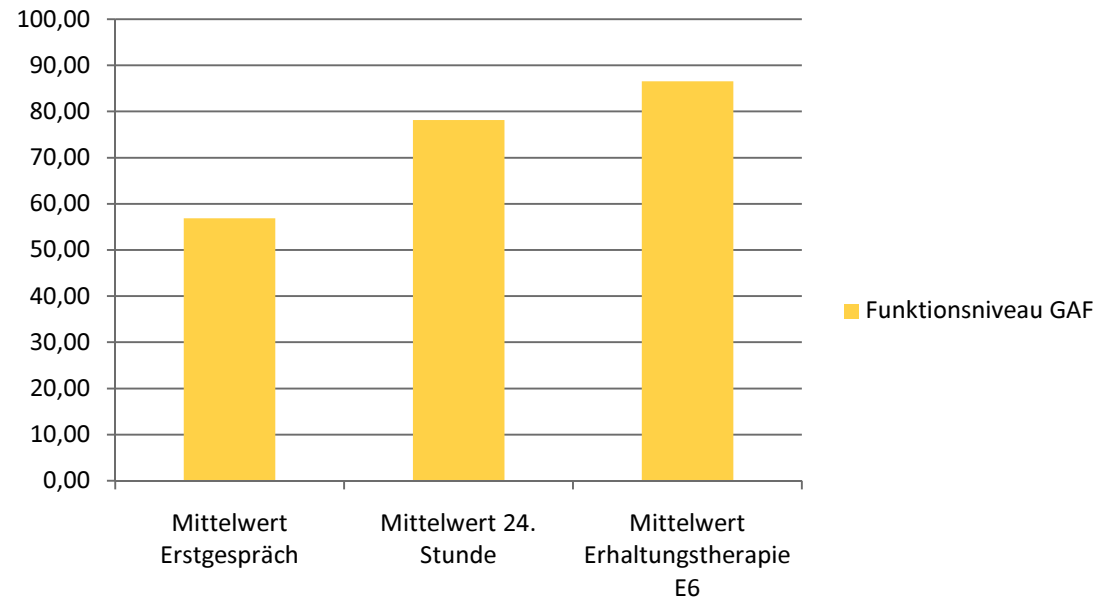
Depressivität BDI



- **hoch sign. Reduktion der Depressivität** nach 24 wöchentl. Sitzungen
- Dieses Ergebnis **bleibt erhalten nach weiteren 6 monatlichen** Sitzungen (Erhaltungstherapie)
- **hoch sign. Unterschied zur Warteliste** nach 24 wöchentl. Sitzungen (GLM)

GAF Zeitpunkte E – 24.S. – E6

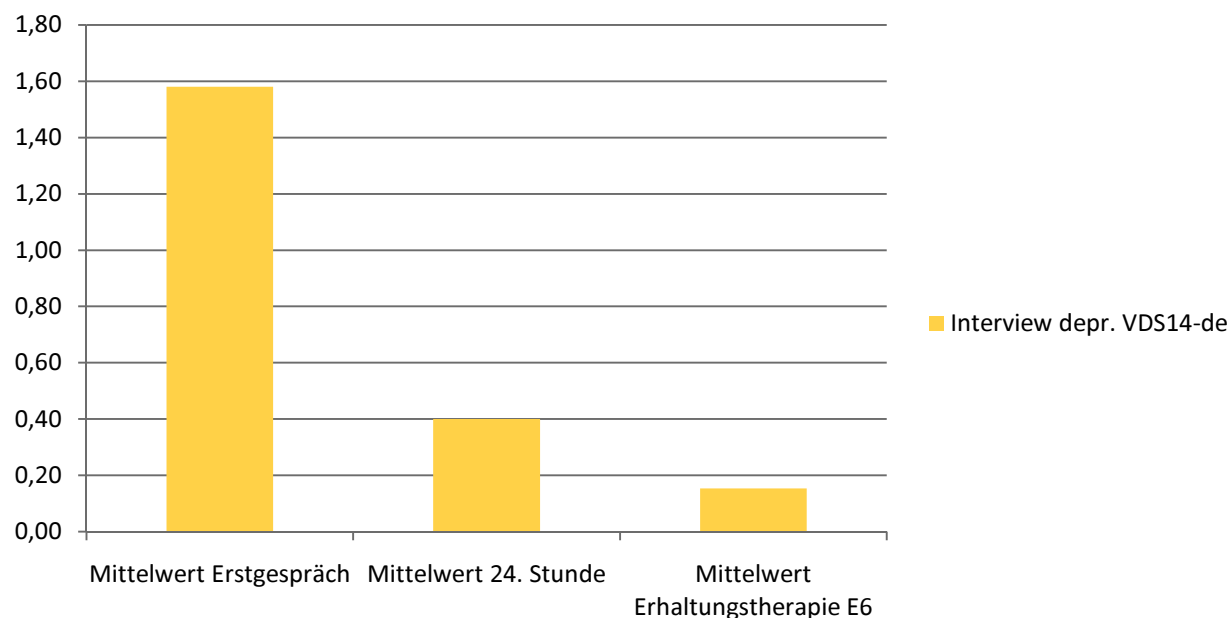
Funktionsniveau GAF



- **hoch sign. höheres Funktionsniveau** nach 24 wöchentl. Sitzungen
- Dieses Ergebnis **bleibt erhalten nach weiteren 6 monatlichen** Sitzungen (Erhaltungstherapie)
- **hoch sign. Unterschied zur Warteliste** nach 24 wöchentl. Sitzungen (GLM)

VDS14 depr. Zeitpunkte E – 24.S. – E6

Psych. Befund Interview VDS14 depr. Syndrom



- **Hoch sign. weniger depressive Symptomatik** nach 24 wöchentl. Sitzungen
- Dieses Ergebnis **bleibt erhalten nach weiteren 6 monatlichen** Sitzungen (Erhaltungstherapie)
- **hoch sign. Unterschied zur Warteliste** nach 24 wöchentl. Sitzungen (GLM)