

Pöldinger, Hans Fankhauser u.a., vgl. [8]) die Diskussion bereits um den spirituellen Zugang erweitert worden.

Leider ist die um die spirituelle Dimension erweiterte Sichtweise in der Praxis noch kaum anzutreffen, obschon sie zweifelsohne die Zusammenarbeit mit der Pflege erleichtern würde, denn das Modell der Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL) bewegt sich in einem vergleichbaren Spektrum. Die Pflege fragt schon lange nach dem Sinn der Krankheit eines Menschen und setzt sich im Grunde genommen damit auch mit religiösen Fragen auseinander. Im folgenden soll vor allem von psychologischen Heilbemühungen der Depression die Rede sein. Die biologische, soziale und spirituelle Sichtweise und die dazugehörigen ATL (Raum und Zeit gestalten – arbeiten und spielen; Frau, Mann sein; Sinn finden) sind ebenso wichtig, können hier aber aus Platzgründen nicht detailliert behandelt werden.

Was wirkt wie?

Wie wirken sich nun psychologische Therapie (zu der auch Pflegende ihren

Teil beitragen) und Pharmakotherapie aus? Gut kontrollierte Studien kommen bei Patienten mit einer unipolaren Major-Depression zum Schluss, dass bestimmte Psychotherapien für Depressionskranke besser sind als gar keine Therapie. Die Verbesserung der Befindlichkeit ergibt sich auch bei höherem Lebensalter. Die Erfolge sind im grossen und ganzen von Dauer. Bei Psychotherapie wurde unter anderem auch eine bessere Langzeitwirkung herausgefunden als bei reiner Pharmakotherapie [2/105f., 7/221].

Aber auch Pharmakotherapie wirkt, allerdings nicht gleich: Die in breit angelegten Forschungen getesteten Imipramin und Amitriptylin wirken vor allem im Bereich der vegetativen Symptome und sie tun das schneller als Psychotherapie. Psychotherapie wirkt vor allem auf die Gemütszustände.

Die Kombination von Pharmako- mit Psychotherapie zeigte bisher uneinheitliche Ergebnisse. Interessanterweise verringerte die Kombinationsbehandlung die Abbruchquote ganz erheblich [2/106]. Gesamthaft gesehen kommt eine Übersicht über die Forschungsergebnisse zum Schluss, dass die Erfolgs-

quote für deutlich gebesserte depressive Patienten zwischen 60 und 80 Prozent liegt, wenn diese die Behandlungsangebote annehmen [4/155].

Psychopharmaka oft nicht notwendig

Die von *Martin Hautzinger u.a.* behauptete «dringend erforderliche Ergänzung von medizinischen und psychologischen Massnahmen» [4/152] lässt sich im Lichte der Forschung nur noch für schwere Depressionen unterschreiben. «Es besteht bei weitem nicht immer die Notwendigkeit, eine pharmakologische Behandlung über die schwersten Krankheitsstadien hinaus zu führen», betont Burghölzli-Chefarzt *Daniel Hell*. «Es liegt eine Reihe kontrollierter Studien vor, dass bei leichteren und mittelschweren Depressionen eine geeignete psychotherapeutische Begleitung auch ohne medikamentöse Behandlung zum Ziel führt» [7/221]. Sachlich gesehen komme, so Hell, der Medikation «nur eine den Heilungsprozess unterstützende oder prophylaktische Bedeutung zu» [7/220].

«Die medikamentöse Behandlung ist eine ausschliesslich symptomatische Behandlung», meint auch *Liliane Juchli* [6/42]. «Es werden nur die Krankheitszeichen beeinflusst, nicht aber die Krankheit selber geheilt.» Die Antidepressiva bewirken eine Stimmungsaufhellung, welche in schweren Fällen die Aufnahme einer wirksamen Psychotherapie überhaupt erst ermöglicht. Ihre Hauptwirkung liegt im Ermöglichen von Distanz zum depressiven Erleben, in der Angstlösung (anxiolytisch) und in der Schmerzbekämpfung (analgetisch).

Pflegende tragen Mitverantwortung

Was Psychopharmaka-Abgabe betrifft, sind Pflegende keineswegs einfach Befehlsempfänger der Ärzte, sondern deren Partner und sie tragen, wie der Depressionsspezialist *Erich Grond* [40/73] betont, Mitverantwortung unter anderem deshalb, weil sie patientennäher sind und eventuelle Nebenwirkungen früher beobachten als der Arzt. Sie können sich als Anwalt für den Depressiven einsetzen, wenn er zu gehemmt ist, sein Anliegen etwa nach Absetzung oder Reduktion eines Mittels bekannt-

Verwinterlichung der Seele» (nach Daniel Hell)



Aus: Ein Weg zum Glück, von Quellen Stundenbuch