
Im Tandem: Ergotherapeuten plus Psychotherapeuten gegen Depression

Veröffentlicht am: 09.11.2016, 14:26

Pressemitteilung von: **DVE Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.** // Angelika Reinecke

Etwa jede dreiviertel Stunde nimmt sich in Deutschland ein Mensch das Leben, so die zuletzt veröffentlichten Zahlen des Statistischen Bundesamtes. "Der häufigste Grund für Suizid ist eine Depression.", weiß Dr. Monika Weber, Fachärztin für psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. Sie und die ebenfalls niedergelassene Ergotherapeutin Renate Kintea, DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) sind seit Jahren ein eingespieltes Team und arbeiten eng zusammen, um Menschen mit einer Depression zu helfen.

"Wir machen uns für Menschen mit Depression stark, das ist uns ein persönliches Anliegen.", betonen die Ergotherapeutin Renate Kintea und Dr. Monika Weber - wissend, dass etwa die Hälfte aller Depressionen unerkannt bleiben. Daher machen beide immer wieder auf das Thema aufmerksam und bitten auch Menschen aus dem Umfeld, den Blick zu schärfen, genau hinzuhören.

Depression: Kommt oft als Chamäleon daher

Worauf können Außenstehende achten? Obwohl Depression eine seelische Erkrankung ist, leiden manche Betroffene an körperlichen Beschwerden wie Schlafstörungen, Magen- oder Kopfschmerzen. "Probleme an der Wirbelsäule sind ebenfalls ein stark verbreitetes Zeichen.", erklärt Dr. Weber und schätzt, dass etwa 30% der Patienten beim Orthopäden psychosomatische Fälle sind. Aber auch bestimmtem Verhaltensweisen können auf eine Depression hinweisen: Zieht sich ein Mensch zurück oder geht seinen Hobbies nicht mehr nach, können das sichtbare Zeichen von Antriebslosigkeit sein. Ebenso können kognitive Probleme aus einer Depression entstehen. Die Ärztin Weber berichtet von Fällen, in denen die Patienten unter verminderter Konzentration und Aufmerksamkeit litten: "Einige befürchteten, an Alzheimer erkrankt zu sein. Es kann vorkommen, dass Menschen sich deshalb das Leben nehmen wollen. Ist es in Wirklichkeit eine Depression, legen sich mit der Behandlung auch die Beschwerden."

Die Ergotherapeutin rät: ansprechen, was auffällt

"Wer solche Anzeichen sieht, darf, ja sollte das ansprechen.", bestärken Weber und Kintea aufmerksame Menschen. Und geben Tipps für einen zielgerichteten Umgang. Sie schlagen vor, im Gespräch in der Beschreibung zu bleiben, also beispielsweise zu sagen: "mir fällt auf, Du bist niedergeschlagen, du machst nichts mehr, du stehst immer so spät auf, du kommst nachts nicht zur Ruhe" oder was eben zur Situation der Person, die Anzeichen einer Depression zeigt, passt und vorzuschlagen: "Lass das beim Arzt abklären.". Wann Ergotherapie, wann Psychotherapie oder wann beides zusammen die bestmögliche Therapieform ist, hängt vom Befinden des Einzelnen ab und davon, in welcher Phase der Depression er sich befindet. Oft erleben Ergotherapeuten, dass die Patienten mit einer Verordnung vom Arzt zu ihnen kommen, bevor die psychotherapeutische Behandlung beginnt. Beispielsweise, weil sie noch nicht für die Psychotherapie bereit sind und zunächst stabilisiert werden müssen - eine klassische Aufgabe für Ergotherapeuten.

Typisch für Ergotherapeuten: alle Bereiche beleuchten

Am Anfang einer jeden ergotherapeutischen Behandlung steht die Befunderhebung; eine äußerst detaillierte Befragung, die vieles ans Licht bringt. Ergotherapeuten finden so heraus, wo es im Einzelnen hakt, wie die Freizeitgestaltung aussieht, ob derjenige berufstätig ist und wie es dort läuft, wie es mit der Bewältigung des Alltags aussieht, wie im Haushalt. "Dann taucht das auf, was bei keiner anderen

Disziplin so intensiv betrachtet wird.", hebt Renate Kintea eine der Besonderheiten von Ergotherapeuten hervor und verdeutlicht, was das im Einzelfall bei einer Depression bedeutet: Patienten, die schon 14 Tage nicht mehr die Rollläden hochgezogen haben, bei denen sich die leeren Getränkekisten in der Wohnung stapeln oder die das Telefon schon länger ausgestöpselt haben. Und das, obwohl sie noch jeden Tag zur Arbeit gehen und dort niemand etwas bemerkt.

Mithilfe ergotherapeutischer Methoden: Positives verstärken?

Ergotherapeuten gehen gerne motivationsstärkend vor. Sie veranschaulichen den Patienten mit der individuell passenden Methode, was sie alles bewältigen, obwohl sie, typisch für das Krankheitsbild der Depression, das Gegenteil von sich denken und behaupten. So kann es beispielsweise helfen, alle Betätigungen in einem Wochenplan zu erfassen, zu zeigen, dass keine Leere herrscht, sondern die Übersicht mit Aktivitäten gefüllt ist. Und gemeinsam zu schauen: Was müsste noch gemacht werden? Beispielsweise die Post der letzten Wochen öffnen? Ergotherapeuten bieten auch praktische Hilfe an, der Patient darf die Post mitbringen. Oder sie helfen, im Haushalt einen Anfang zu finden und initiieren, dass aufgeschobene Aufgaben erledigt werden. Und zwar so, dass sie gelingen können, der Patient sich als kompetent wahrnimmt.

? und Gefühle beleben

Je nach Situation und auch, weil manche Patienten mit einer Depression ihr Empfinden nicht in Worte fassen können, halten Ergotherapeuten zudem ein breites Spektrum an handwerklichen oder ausdruckszentrierten Methoden bereit. Wer meint, hierbei gehe es um eine Art Zeitvertreib, der täuscht sich. Depression ist eine seelische Erkrankung und das Ziel ist, die Seele zum Aufleben anzuregen. Und Möglichkeiten zu finden, Gefühle wie Freude (wieder) zu erleben oder Aggression auszudrücken, etwa beim körperlichen Einsatz. Am Beispiel von handwerklichem Arbeiten erklärt die Ergotherapeutin, wie das funktioniert: "Wenn wir am Ende der Stunde gemeinsam reflektieren, sagen mir meine Patienten, wie sie sich am Anfang der Stunde wahrgenommen haben. Vielleicht haben sie sich anfangs gar nicht gespürt oder waren besonders traurig. Wir sprechen darüber, wie die Stunde verlaufen ist, was gelungen, was schiefgelaufen ist und wie sich das alles angefühlt hat. Hat es den Patienten vielleicht wütend gemacht, als beispielsweise beim Speckstein bearbeiten ein Stück abgesprungen ist? Und konnte er mit seinem Ärger umgehen? Konnte er umdenken, die Figur neu gestalten? Hat er nach der Wut Freude verspürt, weil er eine Idee entwickelt hat? Und in Summe feststellt: Ich habe etwas empfunden?"

In Summe: Gesamtsituation von Menschen mit Depression verbessern

Renate Kintea und Dr. Monika Weber betreuen Patienten mit unterschiedlichen Schweregraden. Meist ineinandergreifend, oft - gerade bei den sehr schweren Fällen - mit Schwerpunkt auf dem ergotherapeutischen Part. "Auch wenn es mitunter ein langwieriger Prozess ist:" fassen die Psychotherapeutin und die Ergotherapeutin zusammen "Wir bringen unsere Patienten mit einer Depression durch unsere Zusammenarbeit dahin, dass sich die körperliche und emotionale Symptomatik verbessert und sie einen anderen Zugang zu sich und der eigenen Lebensgeschichte finden."

Informationsmaterial zur Ergotherapie erhalten Interessierte bei den Ergotherapeuten vor Ort; diese sind über die Therapeutensuche im Navigationspunkt "Service" des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) auf www.dve.info zu finden. Zur Kampagne der Ergotherapie geht es hier entlang: <https://www.dve.info/service/oeffentlichkeitsarbeit/volle-kraft-im-leben>

Vorschlag Bildunterschrift

1 Schwierigkeiten mit Konzentration und Aufmerksamkeit sind nicht zwangsläufig Vorboten einer

Demenz. Auch eine Depression kann sich so zeigen. Ergotherapeutisch behandelt, legen sich die Beschwerden wieder. (© DVE)

2 Depression macht antriebsarm. Ergotherapeuten stabilisieren an Depression Erkrankte und helfen ihnen, sich an aufgeschobene Aufgaben zu wagen und übernehmen - wenn es sein muss - die Supervision und das Coaching auch vor Ort. (© DVE)

Pressekontakt

Frau Angelika Reinecke
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V.

DVE Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.
Becker-Göring-Str. 26/1
76307 Karlsbad-Ittersbach, Deutschland

Telefon: 07248 - 91 81 - 0
E-Mail: a.reinecke@dve.info
Website: <https://www.dve.info>

Firmenportrait

Der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) ist seit seiner Gründung im Jahre 1954 der maßgebliche Berufsverband aller Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten in Deutschland. Zu seinen mehr als 12.000 Mitgliedern zählen in erster Linie Ergotherapeuten und Ergotherapeutinnen mit eigener Praxis, in der Klinik, im Angestelltenverhältnis ebenso wie in Ausbildung befindliche künftige Berufsausübende.

Als Berufsverband vertritt der DVE seine Mitglieder bei Politik, Behörden, Ministerien, Krankenkassen und anderen Partnern des Gesundheitswesens und trägt somit entscheidend zu Sicherung und Weiterentwicklung des Berufsstandes bei. Die Einsatzbereiche und Therapiemethoden der Ergotherapie sind vielfältig; die Ergotherapie hebt sich deutlich von anderen Behandlungsmethoden ab. Ergotherapeuten betrachten den erkrankten Menschen beziehungsweise den Menschen in einer Lebenskrise, seinen Alltag und seine Handlungsfähigkeit. Die Menschen aus dem sozialen Umfeld beziehen sie ebenfalls ein. Oder passen den Alltag einschränkende Faktoren in der Umgebung der Betroffenen deren Bedürfnissen an.

Über seine Tätigkeit in Deutschland hinaus ist der DVE Mitglied im europäischen Verband (COTEC) und im Weltverband (WFOT).

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.de/haftungsausschluss>