

**G. Pitschel-Walz, J. Bäuml,
W. Kissling: Psychoedukation
Depression – Manual zur
Leitung von Patienten- und
Angehörigengruppen.**
Urban & Fischer Verlag,
München/Jena, 2003,
Preis: € 39,95, 236 Seiten,
ISBN 3 437 56430 7

Depressionen zählen zu den häufigsten Krankheiten überhaupt. Nach den Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation leiden jeweils an einem Tag 3–5 % der Weltbevölkerung darunter. Das sind täglich 120–200 Millionen Menschen. Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken, wird auf 20–30 % geschätzt, d.h. jeder Dritte von uns macht wahrscheinlich in seinem Leben irgendwann eine derartige Störung durch. Leichte, vorübergehende depressive Verstimmungen bleiben wohl keinem Menschen erspart.

Für die Ausbildung von Medizinern ist diese Störung besonders wichtig, da nicht zwangsläufig immer psychische Symptome im Vordergrund stehen. Depressionen gehen häufig mit körperlichen Beschwerden einher, die meist recht hartnäckig sind. Dazu gehören vorrangig Schmerzen, insbesondere Kopfschmerzen, Druckgefühle im Brustraum (das Gefühl nicht durchatmen zu können), unklare Herzbeschwerden, Verdauungsschwierigkeiten, Übelkeit und ganz besonders häufig chronische Schlafstörungen. Diese körperlichen Symptome können so stark im Vordergrund stehen, dass die dahinter stehenden seelischen Beschwerden oft gar nicht erkannt werden. Bei den ärztlichen Untersuchungen kann dann aber in der Regel kein krankhafter somatischer Befund erhoben werden. Diese Situation wird oft dadurch erschwert, dass diese Patienten auch daran festhalten, körperlich krank zu sein.

Jeder, der psychotherapeutisch arbeitet, weiß wie schwierig der Umgang mit

depressiven Patienten sein kann. Einfache Ratschläge, mehr Lebensfreude zu haben und aktiv etwas zu unternehmen, können gerade diese Menschen durch ihre Störung nicht befolgen. Kommen dann auch noch Suizidäußerungen hinzu, so steckt der Therapeut schnell in einer Beziehungsfalle, in der er Verantwortung für den Patienten übernehmen muss, statt dafür zu sorgen, dass dieser sein Leben wieder selbständig meistert.

An diesem Problempunkt setzt das Buch „Psychoedukation bei Depressionen“ der Autoren Gabriele Pitschel-Walz, Josef Bäuml und Werner Kissling an. Der 236 Seiten umfassende Band beinhaltet ein Therapiemanual, um depressiven Patienten in mehreren Stufen konkret zu helfen. Das Buch umfasst hierbei folgende Kapitel: 1. Hinweise zum Gebrauch des Manuals; 2. Klinischer und wissenschaftlicher Hintergrund; 3. Durchführung psychoedukativer Gruppen; 4. Überblick über Themenschwerpunkte der psychoedukativen Gruppensitzungen; 5. Die Gruppensitzungen; 6. Besonderheiten bei der Durchführung von Angehörigengruppen; 7. Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen in psychoedukativen Patienten- und Angehörigengruppen; 8. Literaturverzeichnis; 9. Anhang mit Formblättern, Folien und Adressen. Ergänzt wird der Text durch ein ausführliches Stichwortregister. Außerdem liegt dem Buch eine CD-ROM bei, mit der Fragebögen und Formblätter am PC ausgedruckt werden können.

Hervorzuheben ist die klare Strukturierung für die einzelnen Gruppen-Sitzungen. Zunächst werden die Ziele des Treffens klar definiert, dann eine grobe Struktur des Ablaufs vorgestellt. Diese reicht von der Begrüßung der Teilnehmer über eine Eröffnungsrunde, in denen jeder einzelne über persönliche Veränderungen berichten kann. Anschließend wird das Thema des vorangegangenen Treffens kurz wiederholt. Im eigentlich Kernstück werden nun Themenschwerpunkte gemeinsam erarbeitet. Diese befassen sich mit folgenden Fragen: Was sind Depressionen? Was wissen wir über

die Ursachen? Wie werden Depressionen medikamentös/psychotherapeutisch behandelt? Wie soll man mit depressiven Erkrankungen umgehen (Steigerung positiver Aktivitäten und Korrektur negativer Gedanken)? Zu jedem einzelnen Punkt werden umfangreiche Materialien vorgestellt und Hinweise gegeben, wie der Therapeut die Mitglieder der Gruppe animieren kann, sich mit der Frage zu beschäftigen. Vorschläge für Grafiken, Zeichnungen, Flussdiagramme und Tabellen ergänzen das Manual. Die Sitzung schließt jeweils mit einem Blitzlicht ab, in dem jeder Patient noch einmal sagen kann, was er aus dem Treffen gelernt hat und welche Wünsche, Anregungen und Kritiken er hervorbringen möchte.

Ergänzt wird das Therapeuten-Manual durch ein im Taschenbuch-Format erschienenes Begleitbändchen für Patienten und Angehörige von Gabriele Pitschel-Walz mit dem Titel „Lebensfreude zurückgewinnen“. (132 Seiten, ISBN 3 437 56440 4). Hier werden allgemeinverständlich noch einmal dieselben Themen behandelt wie in den oben beschriebenen Gruppensitzungen. Darüber hinaus gibt es Handlungsanweisungen dafür, was Angehörige in Krisensituationen tun können, Hinweise auf professionelle Hilfen sowie eine Liste hilfreicher Adressen. Das Begleitbuch für Patienten ist gut und sinnvoll, allerdings mit 19,95 € eher etwas zu teuer. Der vergleichbare Ratgeber von Hans-Ulrich Wittchen u. a. (Ratgeber Depression) kostet z. B. lediglich 5,- €.

Vom gleichen Autorenteam liegt im Übrigen noch ein ähnliches Buch vor über „Psychoedukation bei schizophrenen Erkrankungen“ (34,95 €).

Insgesamt ist das Manual recht hilfreich für Therapeuten, die Gruppensitzungen mit depressiven Patienten durchführen und bietet auch dem langjährigen Praktiker noch viele Anregungen. Ein Teil der Vorschläge kann übrigens durchaus auch in Einzelsitzungen mit einem Patienten durchgeführt werden.

*Erich Kasten
Magdeburg & Travemünde*