Behandlungsempfehlungen und -formen

Behandlungsempfehlungen nach AWMF (2013)

- **Leichte Depression**: abwartendes Begleiten, regelmässige Termine mit Beratung und Psychoedukation, ev. ambulante Psychotherapie
- **Mittelgradige Depression**: ambulante Psychotherapie
- **Schwere Depression**: Kombination von Psychotherapie und Psychopharmakotherapie, ev. stationärer Aufenthalt (bei Suizidalität und / oder erheblicher psychosozialer Belastung)

➔ Behandlungsempfehlungen sind stark abhängig von der individuellen Situation: Auftreten von Komorbiditäten, zusätzlichen Risikofaktoren, familiäre Vorbelastungen usw.

Multimodale Behandlung

- **Psychotherapieverfahren**: Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), Interpersonelle Therapie (IPT), Systemische Therapie, Psychodynamische Therapie
- **Psychopharmakotherapie**: Allgemein zurückhaltender Umgang mit Psychopharmaka im Kindes- und Jugendalter, Einsatz v.a. bei schweren Depressionen und Suizidalität
- **Weitere Therapieprogramme**: Soziales Kompetenztraining, Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation), Musiktherapie, Kunsttherapie, körperbezogene Verfahren
- **Ergänzende Behandlungsmassnahmen**: Lichttherapie, Wachtherapie

➔ Fortwährender Einbezug des sozialen Systems notwendig

Quelle: Iseli, S., Reisch, T., Müller, M. (2021). PEPra Expertenmandat "Stress und Depression".