

## Im Tandem: Ergotherapeuten plus Psychotherapeuten gegen Depression

**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 oft ein Chamäleon**

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.“

### **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 passt und vorzuschlagen: „Lass das beim Arzt abklären.“. Wann Ergotherapie, wann Psychotherapie oder wann beides zusammen die bestmögliche Therapieform ist, hängt vom Befinden und der aktuellen Krankheitsphase des Einzelnen ab. 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.

### **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 bedeutet: Patienten, die schon 14 Tage nicht mehr die Rollläden hochgezogen haben, bei denen sich die leeren Getränkeboxen 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.

### **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, 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.

### **Gefühle beleben**

Je nach Situation und auch, weil manche Patienten 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?“

### **Gesamtsituation 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 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 Therapeutesuche im Navigationspunkt „Service“ des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) auf [www.dve.info](http://www.dve.info) zu finden. Zur Kampagne der Ergotherapie geht es hier entlang: [www.volle-kraft-im-leben.de](http://www.volle-kraft-im-leben.de)

933 Wörter, 6.718811 Zeichen inkl. Leerzeichen/ 925 Wörter, 6.662 Zeichen inkl. Leerzeichen

---

**Ansprechpartnerin für die Presse:** Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: [a.reinecke@dve.info](mailto:a.reinecke@dve.info)



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)



Magen- oder Kopfschmerzen, orthopädische Probleme oder vor allem bei Männern Aggressionen können auf eine Depression hindeuten. Ergotherapeuten bieten viele Methoden an, um das Seelenleben ihrer Patienten wieder ins Lot zu bringen. (© DVE)



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)



Wer sich abschottet oder seinen Hobbies nicht mehr nachgeht, leidet vielleicht an einer Depression. Ergotherapeuten bitten Menschen aus dem Umfeld, genau zu schauen, Betroffene anzusprechen und einen Arztbesuch zu empfehlen. (© DVE)



Renate Kintea ist Ergotherapeutin mit eigener Praxis. Sie und Ihr Team bieten ihren Patienten mit einer Depression beispielsweise ausdruckszentrierte Methoden an, damit sie sich selbst und ihre Gefühle wieder spüren. (© DVE)



Die Fachärztin für psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, Dr. Monika Weber, weiß bei Patienten mit einer Depression die stabilisierende Vorarbeit von Ergotherapeuten ebenso zu schätzen wie die ineinandergreifende Zusammenarbeit. (© DVE)