



Hypnose bei Depression



FORT- & WEITERBILDUNGSZENTRUM

OST



Hypnose bei Depression

Workshop im Rahmen der
Jahrestagung der **DGH**

Freitag, 13.11. 2009



FORT- & WEITERBILDUNGSZENTRUM

OST



Dipl.-Psych. Harald Krutiak

Leiter des Fort- &
Weiterbildungszentrums Ost der
Deutschen Gesellschaft für Hypnose



FORT- & WEITERBILDUNGSZENTRUM

OST

Hypnose bei Depression

„Hypnose ermöglicht, dass man von neuen, lebensfreundlichen Einstellungen erfüllt wird und dass man die Fähigkeiten und Fertigkeiten erlangt, die für ein gutes Dasein lebensnotwendig sind. Die gute Botschaft lautet: die große Mehrzahl derer, die unter Depression leiden, kann vermöge einer Vielfalt von Methoden Hilfe finden, und dazu gehört auch die Hypnose.“

Yapko, 2005



Was ist eine Depression?

aus dem Lateinischen
deprimere
„niederdrücken“

affektive Störung
mit
individueller Symptomatik

Diagnostische Klassen der Depression

F31.- Bipolare affektive Störung

F32.- Depressive Episode

F33.- Rezidivierende depressive Störung

F34.- Anhaltende affektive Störungen

F34.0 Zykllothymia

F34.1 Dysthymia

Prävalenz der Depression

- **Lebenszeitprävalenz:**
12 - 17%
- **Einjahresprävalenz:**
5 - 10%
- **Sechsmonatsprävalenz:**
2 - 7%

- **Geschlechts-Verteilung bei Depressionen:**
Männer: 7 - 12%
Frauen: 20 - 25%

- **Depressionen bei körperlichen Erkrankungen:**

Diabetes mellitus:	10%	Herzinfarkt:	20%
M. Parkinson:	30 - 50%	Epilepsie:	20 - 30%
Dialysepatienten:	10 - 20%	Schlaganfall:	25 - 35%
Karzinompatienten:	25 - 40%		

Inzidenz der Depression

- **Inzidenz der Depression pro Jahr:**
2% (2 Neuerkrankungen auf 100 Personen)
- **Erstmanifestationsalter einer Depression (durchschnittlich):**
meist zwischen 30. und 40. Lj. aber auch bereits bei Kindern und Jugendlichen sind depressive Störungen zu finden
zweiter Gipfel bei Personen über 60 Jahre (late-onset depression)
- **Depressionen im Alter:**
Menschen >65J. (Altersdepression): 15 - 25%
Rate in Altenheimen: 26 - 40%

Symptomatik der Depression

Psychische Symptome

- Depressive Stimmung
- Verlust von Interesse und Freude (Anhedonie)
- Verminderter Antrieb und erhöhte Ermüdbarkeit
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektive
- Suizidphantasien/ -handlungen

■ Haupt-Symptom

■ Zusatz-Symptom nach ICD-10

■ Weitere charakteristische Symptome

Symptomatik der Depression

Physische Symptome

- Schlafstörung
- Verminderter Appetit
- Impotenz/Anorgasmie
- Verdauungsbeschwerden
- Obstipation
- Atemstörungen
- Kopfschmerzen
- allgemeines Krankheitsgefühl
- Kraft- und Energielosigkeit
- Tagesschwankungen, häufiger „Morgentief“

■ Haupt-Symptom

■ Zusatz-Symptom nach ICD-10

■ Weitere charakteristische Symptome

Epidemiologie

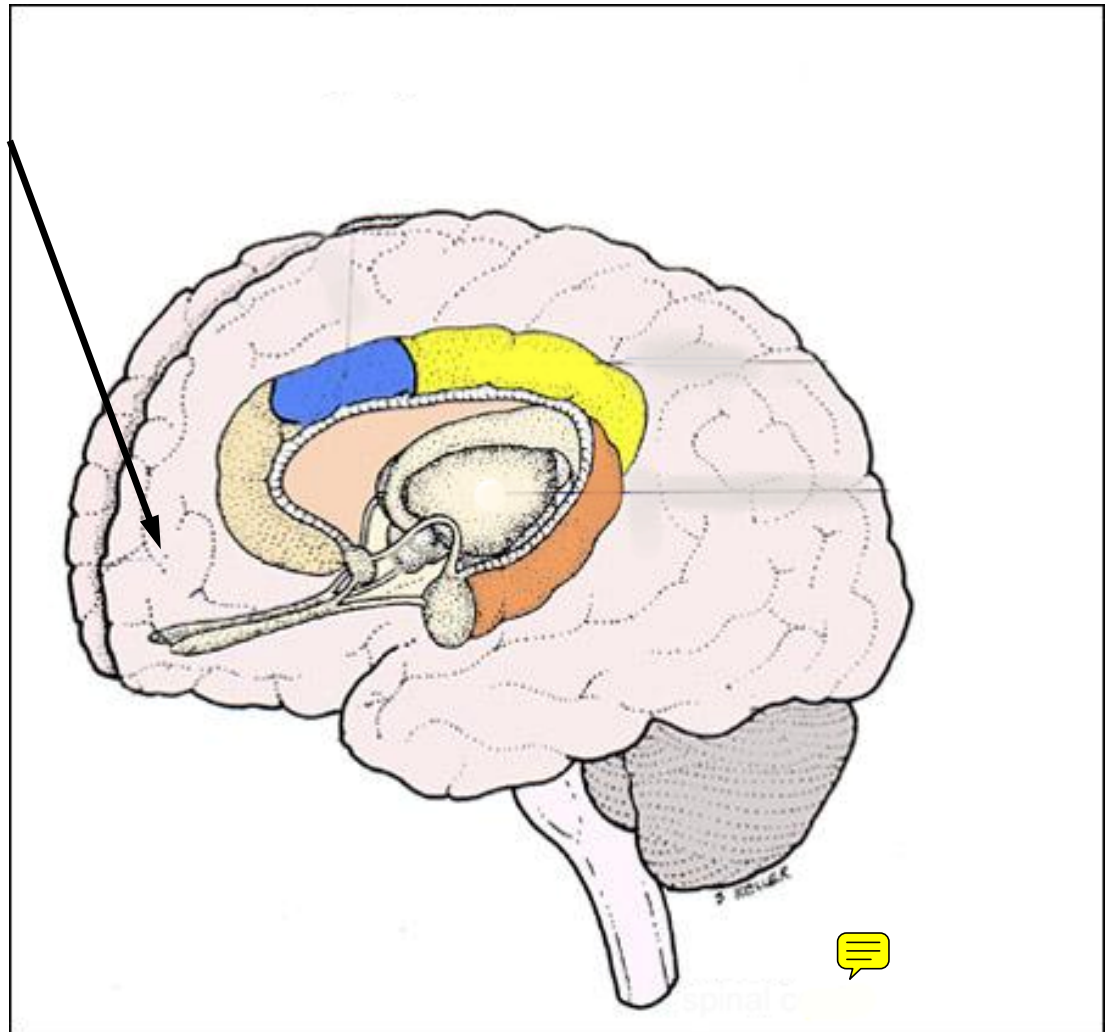
- Eine der 10 teuersten Erkrankungen
- Prävalenz in der Allgemeinpraxis 10 - 20 %
- Das durchschnittliche Erkrankungsalter wird immer geringer
- Nach der Pubertät weisen Frauen ein doppelt so hohes Erkrankungsrisiko auf.
- Behandlungsrichtlinien gelten geschlechtsunabhängig (Ausnahme: Postmenopause)

Pharmakologie

- **Nichtselektive Monoamin Reuptake Hemmer (NSMRI)**
- **Reversible Monoaminoxidase-Hemmer (RIMA)**
- **Selektive Serotonin Reuptake Hemmer (SSRI)**
- **Selektive Serotonin & Noradrenalin Reuptake Hemmer (SSNRI)**

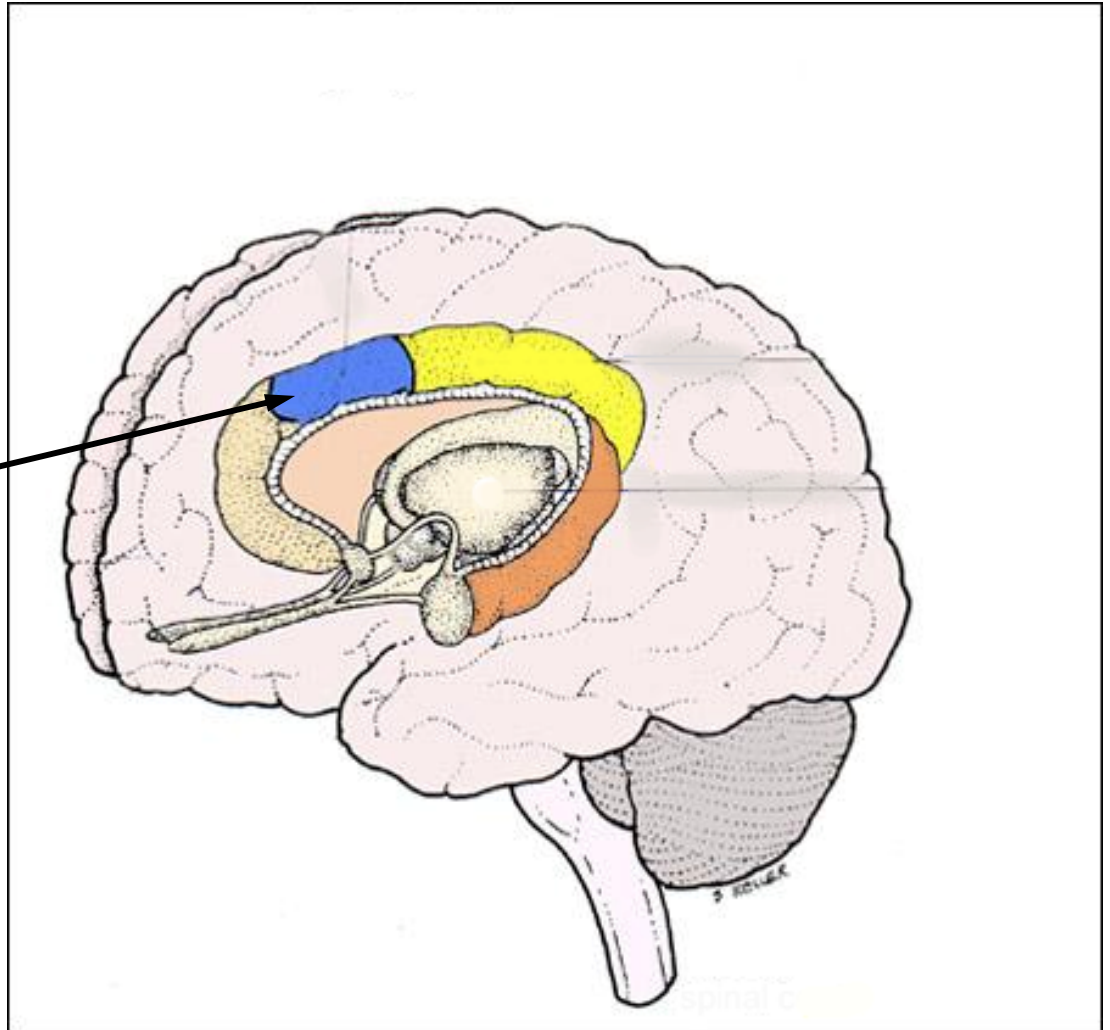
Neuronale Grundlagen der Depression

Präfrontaler Cortex



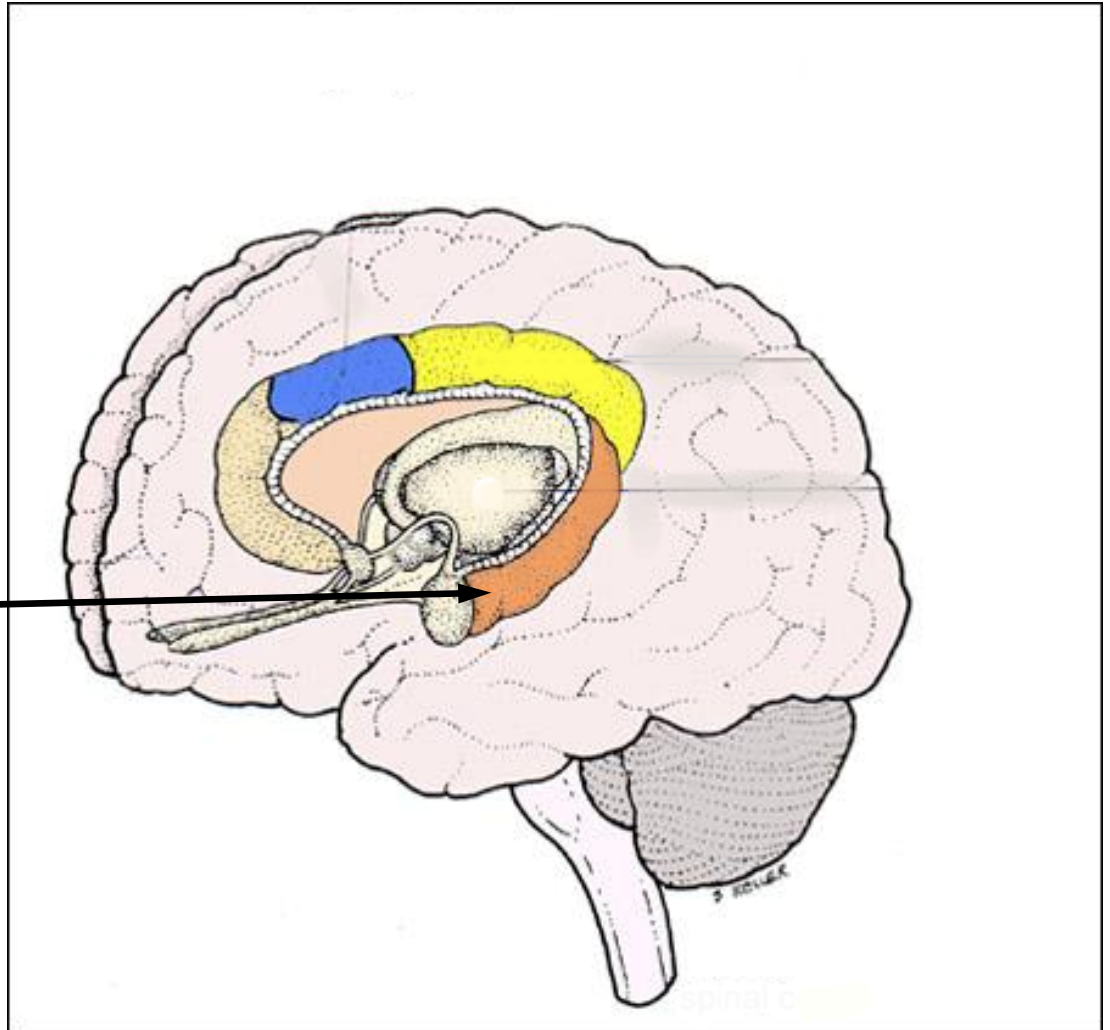
Neuronale Grundlagen der Depression

Anteriorer Cingularcortex



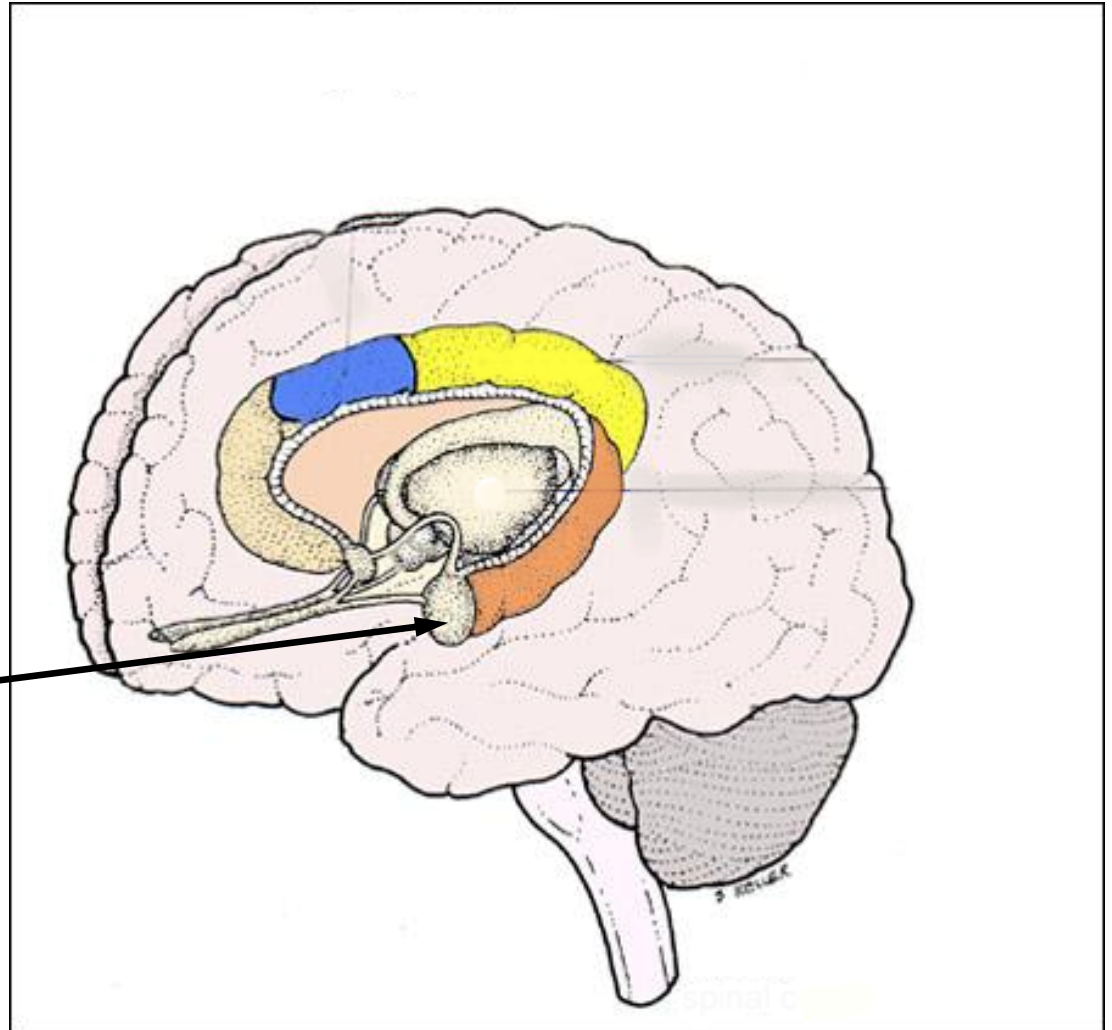
Neuronale Grundlagen der Depression

Hippocampus



Neuronale Grundlagen der Depression

Amygdala



Warum Hypnose?

- Erleichterung des aktiven Lernens durch Erfahrung
- Rasche Integration relevanter Lerninhalte
- Etablieren des therapeutischen Kontakts auf eine konzentrierte und fokussierte Weise
- Effizienter Zugang zu relevanten Ressourcen
- Veränderung der gewohnten Art des Selbsterlebens
- Förderung der Flexibilität
- Fokussierung auf bestimmte Themen oder Aufgaben

Hypnotherapeutisches Vorgehen

- Ressourcen aktivieren
- Zukunftsprojektion entwickeln
- Aus der Zukunft notwendige Schritte zur Verbesserung der Lebensqualität identifizieren
(= Entwicklung neuer Kontrollmechanismen bzw. Entwicklung von Selbsteffizienzerwartung)