

NVL Unipolare Depression

## Was ist wichtig?

Das Wichtigste der Version 3 im Überblick

### Behandlung nach Schweregrad

Welche Behandlung empfehlenswert ist, hängt davon ab, wie viele Symptome auftreten, wie schwer sie ausgeprägt sind und wie stark sie die Patient\*innen einschränken. Bei einer ersten leichten depressiven Episode sollen zuerst niedrigschwellige Interventionen angeboten werden, zum Beispiel durch beratende Gespräche oder Online-Programme. Bei mittelschweren Depressionen oder bei rezidivierenden leichten Episoden kommen eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung infrage. Bei schweren Depressionen sollen beide Ansätze kombiniert werden.

### Maßnahmen bei Nichtansprechen

Schlägt die Behandlung nicht an, ist es wichtig, die Ursachen dafür zu finden. Die Leitlinie enthält einen evidenzbasierten Algorithmus zum Vorgehen bei Nichtansprechen auf Antidepressiva. Empfohlen werden z. B. die Kombination bzw. Augmentation mit Psychotherapie, mit anderen Medikamenten oder mit neurostimulatorischen Verfahren. Außerdem formuliert die Leitlinie erstmals auch Empfehlungen zum Nichtansprechen auf Psychotherapie.



© T. L. Furrer / Fotolia

### Hilfe zur Selbsthilfe

Ein wichtiger Bestandteil jeder Depressionsbehandlung ist die Beratung und Schulung der Patient\*innen. Denn die Betroffenen können selbst viel dazu beitragen, dass es ihnen besser geht, beispielsweise mit dem Befolgen einfacher Tipps für einen besseren Schlaf, mit regelmäßiger körperlicher Aktivität, der Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder auch mit zu Hause anwendbaren Verfahren wie Lichttherapie.

### Versorgungskoordination

Für Menschen mit Depressionen gibt es eine Vielzahl an Unterstützungsmöglichkeiten, doch den Betroffenen und auch den Versorgenden sind sie teilweise gar nicht bekannt. Außerdem sind oft die Zugangswege und die Kostenträger unklar. Auch die Koordination der verschiedenen Leistungserbringer ist nicht immer zufriedenstellend. Die Leitlinie legt deshalb einen Schwerpunkt auf die Darstellung des deutschen Versorgungssystems und auf Empfehlungen zum besseren Schnittstellenmanagement.

Die Leitlinie, Patientenmaterialien und weitere Dokumente finden Sie unter [www.leitlinien.de/depression](http://www.leitlinien.de/depression)

NVL Unipolare Depression

## Was ist neu?

Neuerungen in Version 3

### ICF-basierte Diagnostik

Neben der Symptomatik ist auch die Erfassung der aus den Depressionen resultierenden funktionalen Beeinträchtigungen, der psychosozialen Folgen und Teilhabe-Einschränkungen integraler Bestandteil des diagnostischen Vorgehens, denn sie sind elementar für die Formulierung individueller Therapieziele, die Wahl der Behandlung und die Initiierung rehabilitativer Angebote, z. B. zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit.

### Online-Programme

Online-Programme können eine wirksame niedrigschwellige Therapieoption darstellen. Die Leitlinie empfiehlt die Nutzung evidenzbasierter Anwendungen mit therapeutischer Begleitung nach einer fachgerechten Diagnostik und Indikationsstellung und mit einem regelmäßigen Monitoring von Adhärenz und Wirksamkeit, bei leichten Depressionen als alleinige und bei mittelschweren oder schweren Depression als zusätzliche Intervention.

### Arbeitsunfähigkeit

Ein neues Kapitel diskutiert die psychosozialen und arbeitsplatzbezogenen Faktoren für die Entscheidung über eine Krankschreibung. Entlastenden Effekten stehen negative Folgen wie z. B. Deaktivierung, Verlust des Tagesrhythmus und Reduzierung sozialer Kontakte gegenüber.

### Neues Medikament: Esketamin

Esketamin stellt gemäß der Leitlinie eine Behandlungsoption bei Therapieresistenz und Suizidalität dar. Der Vorteil des als Nasenspray verfügbaren neuen Medikaments liegt im schnellen Wirkeintritt, doch besteht die Gefahr kurzfristiger starker Nebenwirkungen. Die Anwendung unterliegt besonderen Sicherheitsvorgaben.

### Rehabilitation und Teilhabe

Das neue Leitlinienkapitel legt den Fokus auf die Indikationsstellung für eine psychosomatische bzw. psychiatrische Rehabilitation sowie auf Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben.

### Komplexe Versorgungsformen

Die Leitlinie stellt die verschiedenen in Deutschland verfügbaren komplexen Versorgungsformen bei depressiven Störungen vor und spricht eine Empfehlung für die Anwendung bei  $\geq 1$  Jahr andauernden mittelgradigen oder schweren Depressionen aus.

Impressum: Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien in der Trägerschaft von Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV) und Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Kontakt: Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin, TiergartenTower, Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin. E-Mail: [nvl@azq.de](mailto:nvl@azq.de), Internet: [www.leitlinien.de](http://www.leitlinien.de)