

Stepped Care Kanton Bern



Hilfe für Menschen mit depressiven Symptomen:
Sabine Iseli, Csanad Csath und Timur Steffen (v.l.)

Nur schlecht drauf? Oder steckt mehr dahinter?

Individuelle Erstbehandlung bei Verdacht auf Depression

Jede fünfte Person erkrankt mindestens einmal in ihrem Leben an einer Depression. Bei frühzeitiger Therapie ist die Erkrankung gut behandelbar; allerdings erhält mehr als die Hälfte der Betroffenen zu spät Hilfe. Mit Stepped Care bietet die Klinik für Depression und Angst (KDA) am PZM eine niederschwellige Anlaufstelle: Patient:innen können im Dialog an individuellen Lösungsmöglichkeiten arbeiten – per Videocall, Telefon oder vor Ort.



Depressionen rasch erkennen

Mehr als die Hälfte der an Depression erkrankten Menschen wird spät behandelt und erhält keine oder nur eine unzureichende Therapie. Hier setzt Stepped Care an, als Teil der Behandlungskette innerhalb der KDA. Psychologe Timur Steffen und Oberarzt Csanad Csath möchten möglichst viele Menschen bereits zu Beginn einer depressiven Erkrankung erreichen: «Stepped Care ist ein ambulantes Angebot und versteht sich als Vorbehandlung. Das Ziel ist, depressive Verstimmungen rasch einordnen

Stepped Care setzt auf eine individuelle Unterstützung auf Augenhöhe.

und Lösungs- respektive Behandlungsvorschläge aufzeigen zu können – so dass im Idealfall keine stationäre Behandlung nötig wird.» Sollte eine stationäre Behandlung dennoch nötig sein, steht beispielsweise mit

dem stationären Angebot der Integrierten Depressionsbehandlung Münsingen (IDM) ein entsprechendes Angebot vor Ort zur Verfügung. Sabine Iseli, Oberpsychologin der IDM, steht hierzu in engem Austausch mit Steffen und Csath.

Einfacher Zugang zu professioneller Unterstützung

Grundsätzlich kann jede und jeder das Angebot Stepped Care in Anspruch nehmen. Eine erste Einschätzung erfolgt über den Selbsttest, der in Arztpraxen der Region aufliegt oder auf der Website des PZM zu finden ist. Je nach Auswertung des kurzen Fragebogens zu Symptomen wie Niedergeschlagenheit, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen können Betroffene abwägen, ob sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Entscheiden sie sich dafür, können sie selbst direkt mit der Stepped Care-Beratungsstelle Kontakt aufnehmen – eine ärztliche Zuweisung ist nicht nötig. «Die Idee dahinter ist, dass eine Anmeldung

für alle Beteiligten möglichst wenig Aufwand bedeutet. Das gilt insbesondere für Betroffene, aber auch für Hausärzt:innen, die so als Zuweisende entlastet werden. Auf diese Weise helfen wir nicht nur den Patient:innen, sondern stärken auch unser regionales Gesundheitssystem», erklärt Timur Steffen.

Orientierungshilfe bei Verdacht auf Depressionen

Stepped Care ist als erste Anlauf- und Beratungsstelle bei depressiven Verstimmungen gedacht. Der Fokus liegt zwar auf Menschen mit Depression, doch das Angebot schliesst auch andere Erkrankungen wie Anpassungsstörungen oder Angststörungen nicht per se aus. Dementsprechend verschieden sind die Lebenshintergründe der Betroffenen, die sich bei Stepped Care melden: «Manche wünschen sich Unterstützung in einer schwierigen Lebenssituation, andere suchen Rat bei Prüfungsangst oder möchten ihre negativen Gefühlszustände endlich benennen können. Wie dann das Erstgespräch abläuft, ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Aus den Befunden des Erstgesprächs können wir gemeinsam mit den Betroffenen einen Behandlungsplan erstellen oder eine Therapieempfehlung abgeben.» Für Oberarzt Csath ist wichtig, dass der Austausch mit den Patient:innen auf Augenhöhe geschieht: «Wir suchen immer gemeinsam mit den Patient:innen nach Lösungen, die sich mit der individuellen Lebenssituation vereinbaren lassen.» Um auf die individuellen Bedürfnisse eingehen zu können, bemühen sich die KDA und das PZM bei jeder Form von psychischen Schwierigkeiten um rasche Weiterhilfe und gegebenenfalls Vermittlung. So stehen mit der Psychotherapiestation Münsingen, der Kriseninterventionsstation Münsingen oder der High and Intensive Care-Station 26/27 entsprechende und vielfältige stationäre Angebote in der KDA zur Verfügung.



Individuelle Behandlung nach Stufen

Das abgestufte Behandlungskonzept stützt diesen individuellen Ansatz. Abhängig von der Schwere der Depression werden die Patient:innen in unterschiedliche Stufen eingeteilt, anhand derer Behandlungsmöglichkeiten besprochen werden. Zeigt eine niederschwellige Behandlung keinen Erfolg, wird sie mit einem Wechsel auf die nächsthöhere Stufe intensiviert. Schlägt die Behandlung an und verbessert sich der Zustand der Patientin oder des Patienten merklich, folgt ein Wechsel in eine weniger intensive Behandlungsstufe. Steffen und Csath sehen die Flexibilität als einen grossen Vorteil des Angebots: «Mit Stepped Care passen wir die Behandlung laufend den Bedürfnissen der Patient:innen an. Damit stellen wir sicher, dass sie genau die Behandlung bekommen, die sie brauchen, ohne das Gesundheitssystem mit unnötigen Behandlungen zu belasten.»

Technische Hilfsmittel nutzen

Flexibel ist auch die Form der Behandlung. «Für viele Patient:innen ist es nicht mit ihrem Alltag vereinbar, in regelmässigen Abständen für die Gesprächssitzungen nach Münsingen zu kommen. Sie stecken mitten in einer Ausbildung oder müssen Beruf und Familie unter einen Hut bringen.

Dann suchen wir nach anderen Lösungen», erklärt Steffen. Die Beratung kann unter Nutzung der heutigen technischen Mittel viele Formen annehmen. So bietet er beispielsweise Sitzungen per Telefon oder Videocall an. «Einige der Patient:innen wohnen sehr abgeschieden, haben vielleicht auch keinen Internetzugang. Für sie sind Beratungen per Telefon die einzige Möglichkeit, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Und das machen wir möglich.»

Systemischer Ansatz

Bei Stepped Care werden Patient:innen nicht isoliert aus der Perspektive ihrer Erkrankung betrachtet, sondern als Teil eines Ganzen wahrgenommen. «In einem systemischen Ansatz sollte immer die gesamte Lebenssituation der Patient:innen mit einbezogen werden», findet Iseli. Dazu gehören etwa prägende Beziehungen, die aktuelle Situation am Arbeitsplatz oder einschneidende Ereignisse. Falls gewünscht, werden auch die Angehörigen der Betroffenen niederschwellig in die Therapie eingebunden. «In der Behandlung berücksichtigen wir stets, wie die Patient:innen momentan im Leben unterwegs sind – und lassen dies in die gemeinsame Lösungsfindung miteinfließen.»

Kontakt

Steckt vielleicht auch bei Ihnen mehr dahinter?

Machen Sie den Selbsttest

[zum Selbsttest >](#)

Erfahren Sie mehr über Stepped Care

[zur Webseite >](#)

PZM
Stepped Care Beratungsstelle
Tel. 031 720 83 33

Montag bis Freitag
9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr