

Thema der Woche: Psychotherapie

Psychotherapie

Psychotherapie ist und bleibt ein wesentlicher Pfeiler der Depressionsbehandlung. Bei milden Depressionen stellt sie oft die einzig nötige Behandlung dar, bei stärkeren Symptomen ist sie aber auch ein essenzieller Bestandteil der Therapie. Wir stellen diese Woche zwei Veröffentlichungen vor, die sich um Varianten der kognitiven Verhaltenstherapie drehen. Grundprinzipien dieser Ansätze sind oft intuitiv nachvollziehbar, aber oft unterschiedlich in den Methoden umgesetzt. Wesentlich ist, wie die zweite Studie darstellt, aber nicht nur die Methodik, sondern ob sie einfach und eventuell sogar in der Gruppe durchführbar ist. Da Therapieplätze häufig schwer zu bekommen sind, ist dies ein äußerst spannendes und wichtiges Thema.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [ACT-Therapie gegen Depression: Unkontrollierbares akzeptieren lernen, aktiv den eigenen Zielen widmen](#)
- [Vielversprechende Langzeit-Wirksamkeit einer neuen, vereinfachten Gruppenintervention gegen Depression](#)