



## 11. Berner Herbst-Symposium

Anfang Dezember fand das beliebte 11. Berner Herbst-Symposium auf dem Gurten statt. Auch dieses Jahr war es wieder ein Highlight, nicht nur der zahlreichen Teilnehmenden wegen, sondern auch dank den hervorragenden Beiträgen der Referierenden, welche alle aus der UPD stammen. Die Organisatoren konnten sich über viele begeisterte Rückmeldungen freuen. Das Thema «Depression hat viele Gesichter» war nicht zufällig gewählt. Es handelt sich dabei um einen der Leitsätze des Berner Bündnis gegen Depression. Dieses wurde im Jahr 2004 dank eines Bonus, den die UPD erwirtschaftet hatte, durch Prof. Werner Strik initiiert, von seinen Mitarbeitenden aufgebaut und weiterentwickelt. Referent Prof. Thomas Müller war der Gründungspräsident, und wie er ist der heutige Präsident, Prof. Thomas Reisch, ebenfalls in der UPD «gross geworden». Beide sind inzwischen Ärztliche Leiter einer Psychiatrieklinik im Kanton Bern, ersterer in der Privatklinik Meiringen, der zweite im Psychiatriezentrum Münsingen. Prof. Werner Strik schilderte einige Aktivitäten und Projekte, die das Berner Bündnis gegen Depression erfolgreich durchgeführt hat. Eines der bekanntesten ist die Sicherung der grossen Berner Brücken mit Netzen zur Suizidprävention.

Prof. Thomas Müller sprach über Umwelteinflüsse auf Depression. Neben einer (gegebenen) genetischen Prädisposition riet er als Prävention folgendes: Schützen Sie Ihre Kinder vor Traumata. Lassen Sie sich von Ihren Angehörigen unterstützen und umgekehrt. Nehmen Sie keine Drogen. Leben Sie nicht am Flughafen oder an einer Autobahn; am besten auf dem Land. Meiden Sie Toxine. Treiben Sie Sport; gehen Sie im Winter in die Sonne; schaffen Sie sich einen Hund an. Essen Sie ausgewogen.

Dass Schlaf und Depression einen Zusammenhang aufweisen, konnte Prof. Christoph Nissen zeigen. Schlafstörungen sind ein Symptom von Depressionen, aber auch ein Risiko für dieselben. Zur Verbesserung der Schlafqualität eignet sich in

erster Linie die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I).

Der Psychologe Dr. phil. Christoph Stucki diskutierte die Frage, welche Psychotherapieverfahren bei Depressionen hilfreich sind. Je nachdem, ob es sich um Rückfallprophylaxe, akute oder chronische Depressionen handelt, schneidet das eine oder andere Verfahren etwas besser ab. Im Zentrum steht die Kognitive Verhaltenstherapie (CBT). MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) hat sich bei der Rückfallprophylaxe ebenso bewährt, während das CBASP (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy) bei chronischen Depressionen einen echten Zusatznutzen bringt. Ob die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) generell besser wirkt als die CBT, kann noch nicht belegt werden.

Im Alter präsentieren sich Depressionen teils anders, und es bestehen andere Herausforderungen bei deren Behandlung als bei jüngeren Erwachsenen, wie Prof. Stefan Klöppel darlegte. Trotz allen nicht erkannten oder ungenügend behandelten Depressionen, die nicht vergessen werden dürfen, sind die Menschen im Alter durchschnittlich ruhiger, gelassener und glücklicher als in jüngeren Jahren.

Auch bei Kindern und Jugendlichen hat Depression viele Gesichter, wie Dr. med. Eliane Siegenthaler ausführte. Angefangen bei depressiven Eltern, über die Kinder im Vorschul- und Schulalter bis hin zu den Jugendlichen ist die Symptomatik und deren Behandlung unterschiedlich. Wie auch Prof. Müller schon andeutete brauchen Kinder in jedem Fall emotionale Zuwendung, Lob, spürbares Interesse, Sicherheit, altersentsprechende Förderung und Forderungen sowie Fürsorge, Respekt und ein soziales Netz.

lic. phil Daniela Krneta  
Stabschefin Universitätsklinik für Psychiatrie  
und Psychotherapie