

# BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI MITTELSCHWERER UND SCHWERER DEPRESSION

## MITTELSCHWERE DEPRESSION:



Medikamente  
**ODER**  
Psychotherapie

Bei mittelschwerer Depression kommen entweder eine Psychotherapie oder eine Behandlung mit Medikamenten in Frage.

## SCHWERE DEPRESSION:



Medikamente  
**UND**  
Psychotherapie

Bei schwerer Depression ist eher eine Kombination aus beidem – also Medikamente und Psychotherapie – sinnvoll.

## UNTERSTÜTZEND

### Hilfe zur Selbsthilfe: Niedrigschwellige Angebote

Aufklärung  
über die  
Erkrankung

Selbsthilfe-  
bücher

Strategien  
zur Problem-  
lösung  
erlernen

Aufklärung  
über Maß-  
nahmen für  
besseren  
Schlaf

Gespräche  
mit psycho-  
therapeu-  
tischen  
Techniken

## UNTERSTÜTZEND

### Online-Programme

- sollen helfen, die Beschwerden der Depression zu lindern.

- müssen ärztlich verordnet und begleitet werden.