



**Herzlich Willkommen! Ich freue mich, dass Sie sich für meinen Ratgeber interessieren.**

**In meinem Ratgeber finden Sie regelmäßig Beiträge mit den Schwerpunkten auf Partnerschaftsproblematiken, Kindern, Familie und Erziehung.**

**Ich wünsche ein kurzweiliges Lesevergnügen!**

**Ihre Agnes Skupinski-Schwarz**

## **Depressionen und Partnerschaft**

Viele depressive Patienten befinden sich in einer Partnerschaft. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Niedergeschlagenheit, Appetitverlust, Schlafstörungen, Libidoverlust sind nur einige der Symptome, unter denen die/der Betroffene täglich leidet. Oft befindet sich der Partner aufgrund seiner Depression bereits in einer Einzeltherapie. In der Regel ist jedoch auch der andere Partner stark belastet. Nicht selten zeigt auch er starke Belastungssymptome, was sich wiederum verheerend auf die Partnerschaftqualität auswirkt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass viele psychologische Studien zeigen, dass Depressionen und Partnerschaftsprobleme häufig gemeinsam auftreten. Eine Depression belastet daher immer beide Partner. Man sollte daher nicht in Versuchung geraten, die Partner in die Kranken- und Gesundenrolle zu pressen.

Oftmals ist eine Paartherapie indiziert, weil die reduzierte Partnerschaftsqualität nur unter Einbezug beider Partner in die Therapie verbessert werden kann. Auch ist zu bedenken, dass der Partner eine große Rolle bei der Aufrechterhaltung der depressiven Symptome bei dem anderen Partner spielt. Viele Gründe können daher dafür sprechen, dass eine Paartherapie einer Individualtherapie überlegen ist. Das ist immer im Einzelfall zu entscheiden. Auch wenn keine Paartherapie durchgeführt wird, ist es sinnvoll den Partner in den Prozeß der Einzeltherapie miteinzubeziehen, da er bei der Aufrechterhaltung und Stärke der Symptome eine nicht unerhebliche Rolle spielt und selbst als Leidender Unterstützung und Informationen erfährt.

Sehr viele psychologische Studien belegen die Effekte der Paartherapie bei depressiven Störungen (Klann und Hahlweg, 1997; Cohen, O'Leary und Foran, 2010). Sowohl die kognitive Verhaltenstherapie, die interpersonelle Therapie als auch die emotionsfokussierte Therapie, die ich anbiete, gelten als mindestens ebenso wirksam wie Antidepressiva (Dessaulles, Johnson & Denton, 2003; Denton, Wittenborn, & Golden, 2012).