

18. Januar 2024

# NPG Mitglieder-Anlass

psychiatrizentrum münchingen  
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

**pzm**



# Stepped Care

Unterstützung  
bei depressiven  
Verstimmungen

**Timur Steffen**  
Leiter Stepped Care Kanton Bern

## Eine Zeitreise .....



# Depressionsbehandlung

gut behandelbar, aber ...

früher

- nur ½ Betroffene in Behandlung
- 10 J zw. Erkrankung und Behandlungsbeginn
- nur ½ aller Behandlungen nach Standards
- lange Wartefristen
- Mangel an Screening, Diagnosequalität und Monitoring
- Betroffene müssen Angebot annehmen

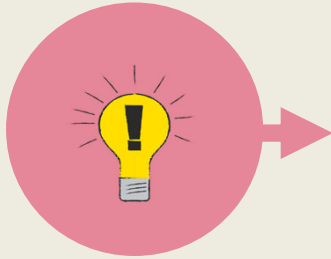


psychiatriezentrum münzingen  
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

**pzm**



# Ideen

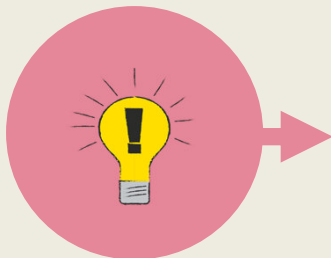


- Früherkennung
  - Schulung HA
  - Selbsttest Depression
- Niederschwellig
- Geringste Belastung
- Korrekturmöglichkeit
- Kostenreduzierend
- Diagnostik: 2-Fragen-Test / PHQ-9
- Behandlung nach Standard S3
- Patient:innen-Präferenz
- Monitoring



# Leitlinien empfehlen:

Stepped und Collaborative Care



**Stepped Care** (= gestufte Behandlung):

- Systematische Reviews weisen auf Wirksamkeit mit mittlerer Effektstärke hin [32, 33]
- Dennoch international uneinheitliche Ergebnisse und weiterer Forschungsbedarf [32, 33]

**Collaborative Care** (= vernetzte bzw. integrierte Behandlung):

- Systematische Reviews belegen Wirksamkeit [34, 35, 36] und Kosteneffektivität [37, 38]
- Insgesamt inkonsistente Ergebnisse und weitere Forschung nötig [37, 38]
- In Modellen häufig und sinnvoll Kombination von Stepped und Collaborative Care (SCM)

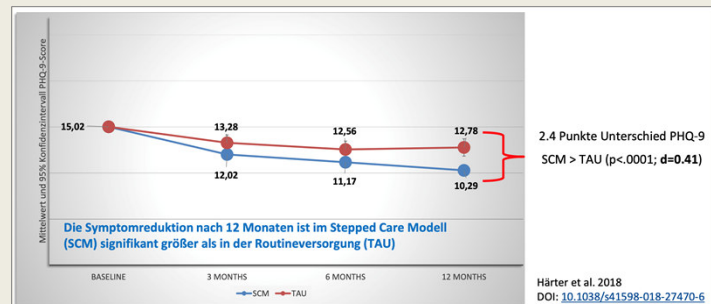
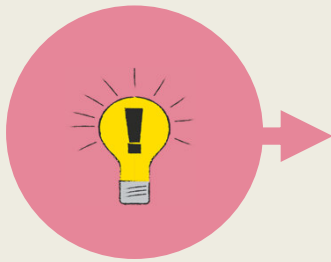
Häb[32] Firth et al. 2015; [33] van Straten et al. 2015; [34] Thota et al. 2012; [35] Archer et al. 2012; [36] Sighinolfi et al. 2014; [37] Gröchtreis et al. 2015; [38] van Steenbergen-Weijnenburg et al. 2010



# Stepped Care Modell

„Integrierte und gestufte Versorgung psychischer Erkrankungen durch Überwindung sektoraler Behandlungsbarrieren (COMET)“ (2017 – 2020)

Hamburger Netzwerk für Versorgungsforschung (HAM-NET)



## Prinzipien

Das Prinzip der „geringsten Belastung“, bei dem den Patient:innen zunächst weniger intensive und restriktive Behandlungsoptionen empfohlen werden, die dennoch einen erheblichen gesundheitlichen Gewinn bringen.

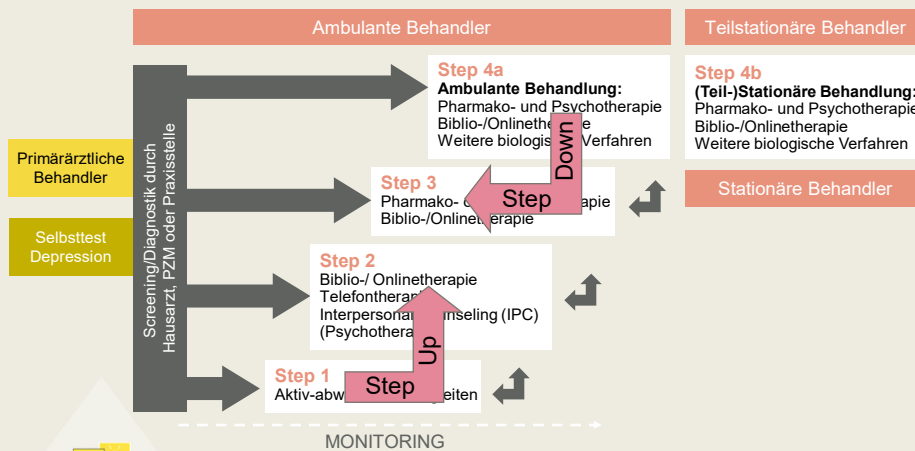
Das Prinzip der „Selbstkorrektur“, bei dem die Behandlungsstrategien auf den Fortschritt der Patient:innen reagieren, und Korrekturen des Versorgungsniveaus, die auf der Grundlage regelmässiger Bewertungen vorgenommen werden.



# Stepped Care Kanton Bern



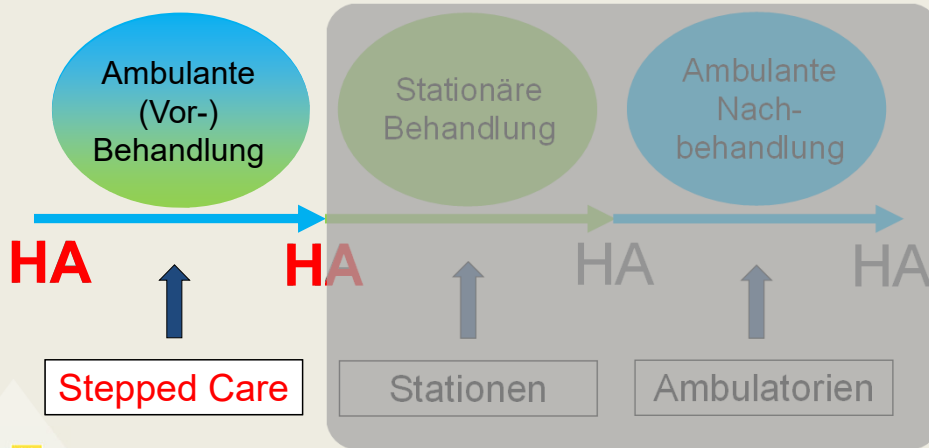
# Stepped Care Modell Behandlungskette



© Stepped Care Kanton Bern:  
www.pzmag.ch/stepped-care



# Einordnung Behandlungskette



# Digitale Psychiatrie

This section, titled 'Digitale Psychiatrie', features a collage of digital resources:
 

- HERMES Logo:** A logo with wings and the text 'HERMES'.
- Stepped Care Document:** A document titled 'Stepped Care: Unterstützung bei depressiven Verstimmungen' from pzm. It includes sections like 'Fühlen Sie sich deprimiert, lustlos oder einfach le...', 'Nur schlecht drauf oder steckt mehr dahinter?', and 'Wie oft fühlen Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die...?'. It lists symptoms such as 'Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten' and 'Schlafprobleme, wie übermässiges Schlafen oder vermehrte Schlaflosigkeit'.
- Zoom Meeting Screenshot:** A screenshot of a Zoom meeting showing a man with a beard in a video call window, with a chat window on the right.
- Smartphone:** A smartphone displaying a video call interface, showing the same man from the Zoom screenshot.



# Zuweisermanagement



## COACHING



# Was heisst Stepped Care konkret .....

## Herr S. (26j. Asperger-Diagnose)

„Die Kontaktaufnahme verlief unkompliziert und schnell. Die Mischung von Video-Calls sowie Terminen vor Ort boten genau die richtige Flexibilität, welche ich zu dieser Zeit benötigte. Zwischenmenschliche Aspekte und die Unmittelbarkeit leiden unter dieser Therapieform keineswegs, sondern setzten die initiale Hemmschwelle eher noch herab.“



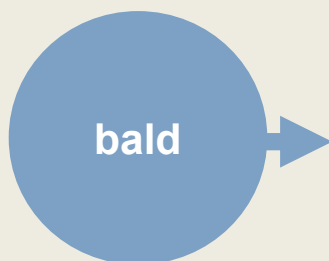
# Was heisst Stepped Care konkret .....

Frau Dr. med. E. E. – Hausärztin

„Ich schätze die regelmässigen Rückmeldungen, im Sinne von mehr Infos über Verlauf, auch ohne Bericht, resp. grossen Zeitaufwand. Ansonsten "verschwinden" die Patienten in einem **"grossen schwarzen Loch"**, was uns vom .....-spital gut bekannt ist.“



## Vision



Stepped Care ist ein integrierter Teil einer abgestuften, psychiatrischen Versorgung mit niederschwelligem, multimodalem Zugang und im fachlichen Dialog mit den Grundversorgern.





**schwer & komplex**  
Intensiver Support  
Klinik  
Sozial-Vers.  
Psychiatrie  
Spitex  
Psychiater  
Gemeindehilfe  
Ergänzendes Angebot  
schwer

**Krise**  
Freunde & Familie  
Krisenintervention  
Krisen Helpline  
Sozial-Vers.  
Online-PT  
Psychotherapie  
Medikation  
mittel

**Gesund bleiben**  
Achtsamkeit  
Übungen  
Ernährung  
Pause  
Sozial-Vers.  
Telefon  
e-health  
Peer-Gruppen  
leicht

**Frühintervention**  
Soziale Integration  
Peer Support  
Information  
Screening & Abklärung  
Information  
Peer-Gruppen  
leicht

**Familie & Umfeld**  
Soziale Integration  
Peer Support  
Information  
Screening & Abklärung  
Information  
Peer-Gruppen  
leicht

Stepped Care  
Kanton Bern  
Canton de Berne  
bündnis gegen DEPRESSION Bern  
u<sup>b</sup>  
psychiatriezentrum münchingen  
bzw. gemeinsam lösungen finden.  
pzm

psychiatriezentrum münchingen  
bzw. gemeinsam lösungen finden.

**pzm**

**Herzlichen Dank!**  
**timur.steffen@pzmag.ch & Team**

**Stepped Care**  
Unterstützung bei depressiven Verstimmungen