

Depression

Allein in Deutschland leiden rund vier Millionen Menschen an einer Depression.

Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Wie Diabetes oder Bluthochdruck, ist auch eine Depression nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand. Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein. Manchmal ist sie nur schwer von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Häufig denken Betroffene und Arzt oder Ärztin zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Dies ist sehr wichtig, da die meisten depressiven Menschen erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden und zur Gefährdung der Betroffenen, im schlimmsten Fall bis zur Selbsttötung. Depression ist keine »Einbildung«, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann. Depressionen sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal.

Oft geht der Depression eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung, voraus. Sie kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel



Eine Depression kann jeden treffen – unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand. Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein.



Depressive Menschen fühlen sich oft antriebslos und leer kommen. Viele Betroffene erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei anderen kehrt die Depression wieder. Manche Menschen geraten in den trüben Herbst- und Wintermonaten besonders leicht in eine depressive Bedrücktheit.

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Nicht immer muss die depressive Verstimmtheit im Vordergrund stehen: Bei manchen überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Auch geht das Interesse an Sexualität verloren. Neben ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und manchmal auch zu beklemmender Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, bis hin zum völligen Erliegen des normalen Alltags. Auch Sonderformen wie eine Alters- oder Wochenbettdepression kön-

Kampf gegen die schwarze Wolke: Depressionen sind heute gut behandelbar



nen auftreten. Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, gehen Sie zum Arzt oder Psychotherapeuten.

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser Therapie und psychotherapeutischer Verfahren stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider kommen sie jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen noch immer häufig übersehen werden. Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns ganz unabhängig vom konkreten Auslöser auftreten. Genau hier setzen antidepressive Medikamente an und tragen dazu bei, den veränderten Stoffwechsel auszugleichen. Die depressiven Symptome lassen nach. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und oft Monate dauernde medikamentöse Therapie notwendig. Antidepressiva machen nicht abhängig, sie verändern auch nicht die Persönlichkeit.

In einer Psychotherapie (s. Seite 46), die sich insbesondere bei leichten und mittelschweren Depressionen bewährt hat, erwerben die Betroffenen Strategien, um anders mit ihren Problemen umzugehen. Wenn Angehörige verstehen, dass es sich bei einer Depression um eine ernsthafte Erkrankung handelt, können sie durch ihre Unterstützung ebenfalls einen wichtigen Beitrag für die Bewältigung der Depression leisten.

Experteninterview

Volkskrankheit Depression – Es kann jeden treffen.

Rund vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Depression. Sie ist damit eine der verbreitetsten seelischen Erkrankungen überhaupt. Dennoch nimmt sie in der gesellschaftlichen Diskussion immer noch eine eher untergeordnete Rolle ein. Erst die Betroffenheit über erkrankte Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, wie Nationaltorwart Robert Enke, haben das Tabu-Thema Depression wieder in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt.

Herr Dr. Leßmann, ist die Depression wirklich eine »Volkskrankheit«?

Es kann prinzipiell jeden treffen. Im Laufe des Lebens erkranken durchschnittlich rund zehn Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen an einer Depression. Zunehmend sind depressive Störungen der Grund für vermehrte Krankheitsausfallzeiten am Arbeitsplatz und für vorzeitige Berentungen.

Woran erkennen Laien eine Depression, gar eine Suizidgefahr?

Die Betroffenen ziehen sich zunehmend zurück, werden stiller, nachdenklicher, reagieren weniger prompt und zielgerichtet auf Ansprache. Aber: Man guckt ihnen nur vor den Kopf; wie's innen aussieht und was da abläuft, bleibt meist unkalkulierbar.

Warum wird sie verdrängt?

Was sind Ihre Erfahrungen?

Vielfach schämen sich die Betroffenen, nicht mehr zu funktionieren, den Lebensanforderungen nicht mehr gerecht werden zu können, und wollen nicht als Verlierer abgestempelt werden. Allgemein in der Gesellschaft gelten ja Jugend, fit sein und Leistungsfähigkeit als hohe Ansprüche und Ideale, denen alle gern gerecht werden wollen. Es gibt aber immer mehr Menschen, die dem nicht standhalten, was sie aber sich selbst und ihrer Umgebung nicht gerne eingestehen.

Ist eine Depression angeboren oder erworben?

Es gibt keine klassisch vererbte Depression. Wohl aber kann diese Krankheit in



Dr. Josef J. Leßmann

Dr. Josef J. Leßmann ist Ärztlicher Direktor der LWL-Kliniken in Lippstadt und Warstein. Er ist Experte für Depressionen und ihre Behandlung.

einer Familie vermehrt auftreten. Die Mediziner sprechen da von einer familiären Disposition, von einer Veranlagung. In den allermeisten Fällen gibt es aber in der Lebensgeschichte der Betroffenen Ereignisse oder Verletzungen, die nicht gleich von der betroffenen Person verarbeitet werden können, chronisch innerlich weiterbrodeln – so kann es auf diesem Wege zu einer Depression kommen.

Gibt es einen »typischen« Gefährdeten? Sind »Promis« besonders anfällig?

Es gibt Menschen, die haben »von Natur aus« eine gedrückte oder depressive Persönlichkeitsstruktur, verarbeiten Anforderungen oder Kränkungen nicht so leicht wie viele andere, beziehen viele Dinge negativ auf sich selbst und leiden darunter. Solche Menschen sind natürlich besonders gefährdet, eine Depression von Krankheitswert zu entwickeln. Prominente stehen häufig im Stress, unter Druck, und sind immer der Öffentlichkeit ausgesetzt. Nicht alle von ihnen verkraften dies auf Dauer gut. Und je weniger offen sie mit sich, ihren Problemen und Anfeindungen umgehen, desto eher kommt es dazu, dass sie »die Probleme in sich hineinfressen«,

damit nicht fertig werden und dieses sie krank macht. Das Erbringen von Leistung und Sport hat aber eigentlich zunächst einmal einen anti-depressiven Charakter. Aber auf Dauer kann das ständige Gefordertsein in der Öffentlichkeit auch zu großen inneren, psychischen Problemen führen.

Was muss nach Ihrer Ansicht gegen das Tabuisieren der Depression getan werden?

Angehörige, Hausarzt, Psychologen oder auch Nervenärzte sollten Menschen, die zu verstehen geben, dass sie Probleme haben, ganz offen darauf ansprechen, ob sie sich depressiv fühlen oder sogar eventuell Gedanken haben, sich das Leben zu nehmen. Je klarer diese Themen auf den Punkt gebracht werden, desto leichter fällt es den Betroffenen, darüber zu reden. Häufig sind solche Anstöße von außen dann der »Dammbruch«, dass die Patienten eine Erleichterung und Entlastung erfahren können. Genau vor diesem Hintergrund bieten wir zum Beispiel in unseren Kliniken und Tageskliniken Lippstadt und Warstein auch spezielle regelmäßige Angehörigengruppen von depressiv erkrankten Menschen an. Diese werden auch gerne und gut angenommen.