

Volkskrankheit Depression

Erste Informationen

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Jeder fünfte Bundesbürger erkrankt einmal im Leben an einer Depression. Insgesamt erkranken im Laufe eines Jahres in Deutschland ca. 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen, unipolaren Depression.

Der mit Depressionen einhergehende hohe Leidensdruck dokumentiert sich im Besonderen darin, dass die große Mehrheit der jährlich 10.000 Suizide und ca. 150.000 Suizidversuche in Deutschland auf eine nicht optimal behandelte Depression zurückzuführen sind. Die bei depressiv Erkrankten deutlich erhöhte Mortalität ergibt sich zusätzlich durch in den letzten Jahrzehnten nachgewiesene massive negative Einflüsse auf andere Erkrankungen, wie Herzerkrankungen oder Diabetes mellitus.

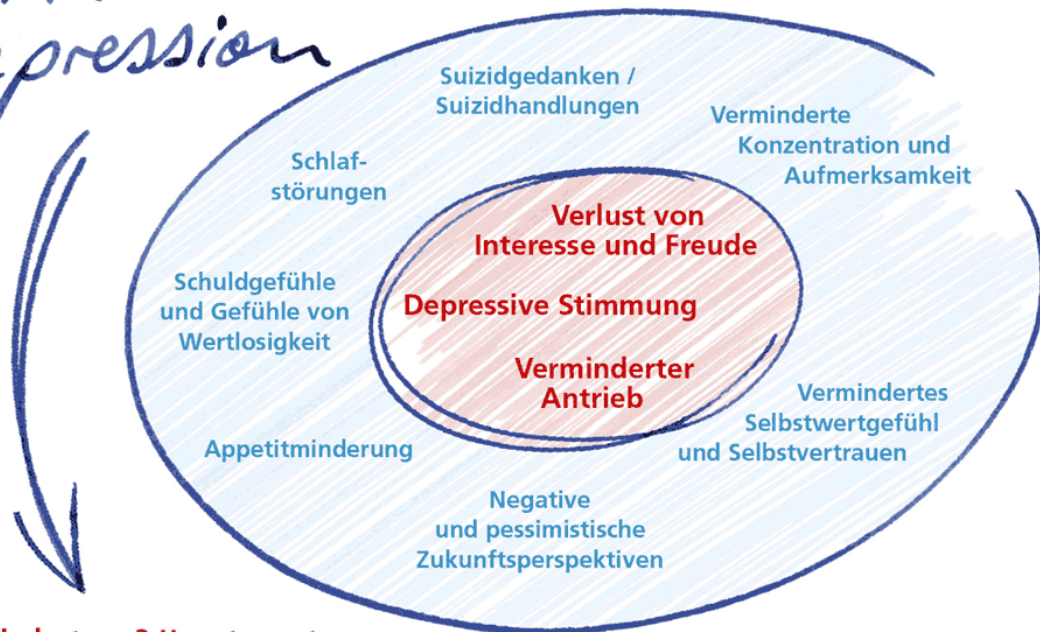
Von der großen Zahl depressiv Erkrankter erhält nur eine Minderheit eine optimale Behandlung. Die Gründe hierfür sind vielfältig: fehlende Hoffnung und mangelnde Energie der Betroffenen, um sich Hilfe zu holen, diagnostische und therapeutische Defizite auf Seiten der Ärzte sowie Unterschätzung der Schwere als auch Stigmatisierung der Erkrankung. Da durch Psychotherapie und Pharmakotherapie wirksame Behandlungsverfahren zur Verfügung stehen, ergibt sich aus dieser Situation dringender Handlungsbedarf.

Symptome einer Depression

Eine Depression im medizinischen Sinn muss deutlich unterschieden werden von depressiven Verstimmungen, die jeder kennt und die zum Leben dazu gehören. Auch wenn die Abgrenzung hin zur leichten Depression fließend sein kann, erlauben die Symptome einer Depression doch meist eine eindeutige Diagnosestellung: Neben der gedrückten Grundstimmung leiden depressive Menschen in der Regel an Antriebsstörungen. Alles erfolgt wie gegen einen bleiernen Widerstand. Die Betroffenen sind oft nicht in der Lage, kleinste Entscheidungen zu treffen, haben die Fähigkeit verloren, Freude zu empfinden. Es bestehen Konzentrationsstörungen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, meist auch eine alles begleitende Angst und Beklemmung. Hinzu kommen in den meisten Fällen körperliche Missempfindungen sowie Schlafstörungen oder Appetitmangel, oft verbunden mit Gewichtsverlust.

Bei vielen Erkrankten stehen außerdem körperliche Beschwerden wie Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen im Vordergrund. Das macht es zusammen mit der unterschiedlichen Ausprägung der psychischen Symptome oft schwer, eine Depression zu diagnostizieren. Hierfür ist gezieltes Nachfragen durch den behandelnden Arzt nötig. Nicht nur vom subjektiven Erleben her, sondern auch objektiv gesehen ist die Depression eine schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung. Hier ist die Gefahr der Suizidversuche und der Suizide (Selbsttötungen) zu nennen. Fast alle Patienten mit schweren Depressionen haben zumindest Suizidgedanken.

Kriterien einer Depression



mindestens 2 Hauptsymptome
+ **mindestens 2 Zusatzsymptome**
über mehr als 2 Wochen können ein Hinweis auf eine Depression sein.

Wie entsteht eine Depression?

Eine Depression hat selten eine einzige Ursache. Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren zur Erkrankung. Die Depression wird sowohl von der körperlichen, genauer der neurobiologischen Seite her als auch von der psychischen und psychosozialen Seite her erklärt und auch behandelt. Wie bei den zwei Seiten einer Medaille ergänzen sich auch hier die beiden Betrachtungsweisen:

- **Die neurobiologische Seite:**
Nach Ansicht vieler Wissenschaftler ist während einer Depression der Stoffwechsel des Gehirns gestört: Die Botenstoffe Serotonin und/oder Noradrenalin, die für die Übertragung von Impulsen zwischen den Nervenzellen verantwortlich sind, sind aus der Balance geraten. Sie sind entweder in zu geringer Konzentration vorhanden oder aber die Übertragung funktioniert nicht richtig. Weiter sind die Stresshormone und die genetische Veranlagung als mögliche Faktoren zu nennen. Letztere hat Einfluss darauf, ob ein bestimmter Mensch dazu neigt, z.B. unter Stress depressiv zu erkranken.
- **Die psychosoziale Seite:**
Neben der Hirnfunktion sind psychosoziale Faktoren, die andere Seite der Medaille, zu betrachten. Der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trauer um eine nahestehende Person, chronische Überlastung aber auch scheinbar Erfreuliches, wie eine bestandene Prüfung oder eine Beförderung, kann eine Depression auslösen. So individuell wie die Symptome einer Depression, so unterschiedlich können auch die Auslöser sein. Bei vielen Patienten ist auch kein Auslöser identifizierbar.

Psychosoziale Aspekte		Neurobiologische Aspekte	
Erhöhte Anfälligkeit	z. B. durch frühe traumatische Erlebnisse		z. B. genetische Faktoren (Vererbung)
Auslöser	z. B. Verlusterlebnisse, chronische Überlastung, Urlaubsantritt		z. B. Veränderungen auf der Stresshormonachse
Depressiver Zustand	z. B. Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit		z. B. Ungleichgewicht der Botenstoffe in bestimmten Hirnregionen
Therapie	Psychotherapie		medikamentöse Therapie



Wirksame Therapieverfahren

Die wichtigsten Säulen der Behandlung einer Depression sind die Pharmakotherapie (Behandlung mit Antidepressiva) und die Psychotherapie. Oft ist es sinnvoll, beide Behandlungsformen zu kombinieren.

Die Pharmakotherapie mit Antidepressiva gilt inzwischen als unverzichtbares und wirksames Heilverfahren. Antidepressiva beeinflussen die Botenstoffe im Gehirn. Sie machen entgegen vieler Vorurteile und im Gegensatz zu Beruhigungs- und Schlafmitteln nicht süchtig. Nimmt ein Gesunder ein Antidepressivum ein, so wird er davon nicht „high“.

Für die Behandlung depressiver Patienten stehen verschiedene psychotherapeutische Verfahren zur Verfügung. Die mit Abstand besten Wirksamkeitsbelege liegen für das Verfahren der so genannten „kognitiven Verhaltenstherapie“ vor. Elemente dieses Behandlungsansatzes sind die Tagesstrukturierung, d.h. dass ein gutes Verhältnis zwischen Pflichten und angenehmen Tätigkeiten angestrebt wird, weiter das Angehen gegen negative Denkautomatismen („alles was ich mache, mache ich falsch“) und das Trainieren von sozialen Fertigkeiten. Psychotherapie kann für die Akutbehandlung leichterer bis mittelschwerer Depressionen sinnvoll sein, aber auch nach einer abklingenden depressiven Episode zur Vermeidung von Rückfällen.

Unterstützung durch Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bieten Menschen, die unter Depressionen leiden, in einem besonderen Maße Hilfe und Unterstützung. Der Austausch mit anderen Betroffenen ist entlastend. Die Menschen erfahren, dass sie mit ihrer Krankheit, die oft in der Gesellschaft tabuisiert wird, nicht allein sind. Betroffene können sich auch ein Stück weit gegenseitig Halt und Unterstützung geben. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe die Chance, gemeinsam aktiv zu sein. Gerade für depressiv erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit leiden, ist dies ein Schritt hin zur Überwindung einer depressiven Episode. Selbsthilfegruppen sind außerdem eine wichtige Informationsbörse und bieten Patienten die Chance, sich besser über ihre Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Vorrangig geeignet sind Selbsthilfegruppen für Menschen in der Früh- oder Endphase einer Depression sowie für Patienten, die unter wiederkehrenden Depressionen leiden und sich gerade in einer beschwerdefreien Periode befinden.

Darüber hinaus gibt es Möglichkeiten zur Selbsthilfe auch im Internet: Beispielsweise das *Online-Diskussionsforum Depression* der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Das von Experten moderierte Forum für depressiv erkrankte Menschen ist das größte Forum zum Thema Depression im deutschsprachigen Raum. In einem speziellen Unterforum können sich auch Angehörige austauschen.

Hilfe für Betroffene und Angehörige:

- ein Selbsttest, Wissen und Adressen rund um das Thema Depression auf www.deutsche-depressionshilfe.de
- Online-Forum: Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige unter www.diskussionsforum-depression.de
- deutschlandweites Info-Telefon Depression: 0800 33 44 5 33

Weiterführende Literatur:

Hegerl, U., und Niescken, S. (2013).
Depression bewältigen: Die Lebensfreude wiederfinden.
Stuttgart: Trias.

Müller-Rörich, T., Hass, K., Margue, F., van den Broek, A. und Wagner, R. (2013).
Schattendasein. Das unverstandene Leiden Depression.
Berlin: Springer.

Pitschel-Walz, G. (2003).
Lebensfreude zurückgewinnen – Ratgeber für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige.
München: Urban & Fischer.

Wehner-Zott, S. und Himmerich, H. (2010).
Die Seele heilen.
München: GU-Verlag.

Johnstone, M. (2008).
Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte.
München: Kunstmann Verlag

Niklewski, G. / Riecke-Niklewski, R. (2010)
Depressionen überwinden: Niemals aufgeben!
Düsseldorf: Stiftung Warentest

Fuhljahn, H. (2013)
Kalt erwischt: Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft
München: Diana Verlag

Weßling, K. (2012)
Drüberleben: Depressionen sind doch kein Grund, traurig zu sein
München: Goldmann Verlag

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe (Vorstandsvorsitzender: Prof. Dr. Ulrich Hegerl) ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das Diskussionsforum Depression und das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Maßnahmen und Aktionen: In über 75 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Seit 2014 kooperiert die Stiftung Deutsche Depressionshilfe mit der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH beim Aufbau des Forschungszentrums Depression und weiteren versorgungsnahen Projekten. Damit ist sie die erste Unternehmensstiftung, die sich für das Thema Depression bzw. psychische Gesundheit einsetzt. Mehr Infos: www.deutsche-depressionshilfe.de

Kontakt und Ansprechpartner:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Sammelweisstr. 10, 04103 Leipzig
Prof. Dr. Ulrich Hegerl (Vorstandsvorsitzender)
Susanne Baldauf (Geschäftsführerin)

Heike Friedewald, M.A. (Pressereferentin)
Tel.: 0341 / 97-24486
E-Mail: presse@deutsche-depressionshilfe.de

Webseite: www.deutsche-depressionshilfe.de



DeutscheDepressionshilfe



depr_hilfe



depressionshilfe