

Volkskrankheit Depression



- Depression - eine Erkrankung mit vielen Gesichtern
- Erfahrungen: Was hat mir geholfen?
- Literarisches Protokoll einer Depression

Die gesamte Ausgabe kann übrigens per eMail (wernar-mueller@t-online) für € 3,50 (2183021; BLZ 75090300) bezogen werden.

Depression - ein Krankheit mit vielen Gesichtern



☉ Gibt es „die“ Depression?

Die Depression gehört zu den am häufigsten unterschätzten Krankheiten: Etwa fünf Prozent der Deutschen leiden akut unter einer behandlungsbedürftigen Depression. Allein in München sind derzeit fast 70.000 Menschen erkrankt. Depression ist wie Diabetes oder Bluthochdruck eine Erkrankung, die jeden treffen kann - unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand. Sie ist kein Ausdruck persönlichen Versagens.

Eine Depression ist nicht vergleichbar mit einer depressiven Verstimmung, also einem vorübergehenden Stimmungstief, das jeder kennt und das zum Leben dazu gehört. Folgende Symptome sprechen für eine Erkrankung: Neben der traurigen Grundstimmung leiden depressive Menschen in der Regel an mangelndem Antrieb und wenig Energie, sind oft nicht in der Lage, kleinste Entscheidungen zu treffen, haben Konzentrationsstörungen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle oder Angst. Hinzu kommen in den meisten Fällen körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen oder Appetitmangel. Wichtig ist dabei die zeitliche Dauer: Die Symptome sind nicht nur vorübergehend für ein paar Tage vorhanden, sondern überdauern mehrere Wochen, meist sogar Monate.

„Die“ Depression gibt es trotzdem nicht, denn jeder Betroffene leidet anders und erlebt die psychischen Symptome unterschiedlich. Bei vielen Erkrankten stehen zudem körperliche Beschwerden wie Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen im Vordergrund, die die psychische Grunderkrankung überdecken.

🌟 **Wie entsteht Depression?**

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.

Doch allein mit biochemischen Ursachen lässt sich die Entstehung einer Depression nicht erklären. Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren zur Erkrankung: Neben Stoffwechselstörungen im Gehirn spielen Persönlichkeitsfaktoren, die genetische Veranlagung und vor allem psychosoziale Belastungen eine Rolle. Der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trauer um eine wichtige Bezugsperson, chronische Überbelastung oder die Anpassung an eine ungewohnte Rolle oder Situation können eine Depression auslösen. So individuell wie die Symptome einer Depression, so unterschiedlich können auch die Auslöser sein.

🌟 **Depression ist behandelbar!**

Die wichtigsten Säulen der Behandlung einer Depression sind die Pharmakotherapie mit Antidepressiva und die Psychotherapie. Die besten Behandlungsergebnisse werden in der Regel mit einer Kombination beider Therapiemöglichkeiten erzielt. Bei leichteren bis mittelschweren Depression ist auch eine reine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll. Schwere Depressionen sind jedoch meist nur mit Antidepressiva behandelbar.

Die Pharmakotherapie mit Antidepressiva macht es möglich, die Menge der aus der Balance geratenen Botenstoffe wieder zu normalisieren und die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen zu fördern. Sie machen entgegen vieler Vorurteile nicht süchtig, verändern nicht die Persönlichkeit und sind keine „Happy Pillen“. Nimmt ein Gesunder ein Antidepressivum ein, so wird er nicht glücklicher oder fühlt sich sonst wohler. Allerdings müssen Patienten über mögliche Nebenwirkungen eines Medikaments (manche Antidepressiva verursachen Mundtrockenheit, vermehrtes Schwitzen oder Gewichtszunahme) aufgeklärt werden.

Im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung wird zwischen dem verhaltenstherapeutischen und dem tiefenpsychologischen Ansatz unterschieden. Letzteres Verfahren basiert auf der Ansicht, dass die Gründe für eine Depression in einem unbewussten inneren Konflikt liegen, der durch negative Erfahrungen, meist in der frühen Kindheit, entstanden ist. Der Therapeut versucht, diesen Konflikt sichtbar zu machen und dadurch aufzulösen. Psychotherapeutische Verfahren wie zum Beispiel die kognitive Verhaltenstherapie zielen darauf ab, eingefahrene, negative Denkmuster aufzubrechen und neue Verhaltensweisen einzuüben.

Viele ergänzende Therapien sind außerdem in der Behandlung von depressiven Erkrankungen hilfreich: So zum Beispiel soziotherapeutische Maßnahmen zur gesellschaftlichen Wiedereingliederung chronisch Erkrankter, Lichttherapie vor allem bei saisonal abhängigen Depressionen, Bewegungstherapie, Kunst- und Ergotherapie.

Wichtig ist außerdem die Aufklärung und Einbindung der Angehörigen, da diese die antidepressive Therapie unterstützen und mittragen sollen. Für viele Betroffene hat sich außerdem der Austausch in Selbsthilfegruppen bewährt.

🌟 **Münchener Bündnis gegen Depression**

Psychische Erkrankungen werden in unserer Gesellschaft immer noch tabuisiert. Viele Betroffene und ihre Angehörigen trauen sich darum nicht, über ihre Erfahrungen zu sprechen

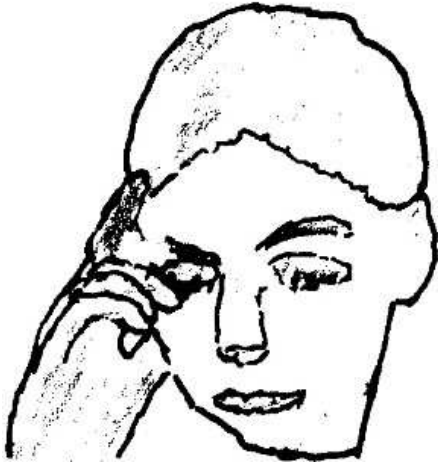
und leiden allein. Statt mit Mitleid und Unterstützung reagiert das Umfeld von Erkrankten häufig mit Angst und Zurückhaltung aufgrund der eigenen Unsicherheit. Aufklärung und Information über das Thema Depression tut Not.

Das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. ist darum mit einer Aufklärungskampagne in der Landeshauptstadt aktiv. Neben Öffentlichkeitsarbeit mit regelmäßigen Veranstaltungen und Angeboten widmet sich der Verein außerdem der Fortbildung von Hausärzten und von Multiplikatoren aus Berufsgruppen wie z.B. Beratern, Lehrkräften, Seelsorgern, Pflegepersonal. Außerdem versteht sich das Münchner Bündnis gegen Depression als Plattform und Lobby für alle, die mit dem Thema Depression zu tun haben: Dem Verein gehören Betroffene und Angehörige, Vertreter von Kliniken, psychosoziale Einrichtungen, Verbände und Selbsthilfegruppen, niedergelassene Ärzte und Therapeuten, Repräsentanten aus der Politik und viele weitere engagierte Personen und Einrichtungen an. Einmal im Jahr koordiniert das Münchner Bündnis gegen Depression die Münchner Woche für Seelische Gesundheit, die vom 6. bis 14 Oktober mit zahlreichen Veranstaltungen in München und Umgebung stattfinden.

Weitere Informationen und Angebote des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. sowie Hilfsadressen finden Sie im Internet: www.buendnis-depression.de/muenchen und www.woche-seelische-gesundheit.de.

Rita Wüst (Münchner Bündnis gegen Depression)

Erfahrungen: Was hat mir geholfen?



Für mich hat sich als hilfreich erwiesen, mit Hilfe einer Beraterin eine neue Denkweise zu entwickeln. Im Wesentlichen geht es dabei darum, die Kraft der Gedanken und Worte zu erkennen, da jeder Satz auf den Körper bestimmte Wirkungen hat. Da der Mensch auch ein sprachliches Wesen ist, wirken aufbauende Worte und Sätze wie Balsam auf Körper und Seele.

So besteht mein gedanklicher Fokus darin, mich zu fragen, welche Gedanken geben mir Kraft und welche schwächen mich. Damit erschaffe ich mir meine Wirklichkeit und Lebensqualität durch mein Denken und Fühlen.

Wenn ich in meinen Gedanken verharre, kann ich nichts ändern. Meine Gedanken und Einstellungen spiegeln mich und meine Wirklichkeit wider – oder umgekehrt.

Die Veränderung der inneren Einstellung wird durch die Achtsamkeit auf mein Denken und Fühlen begünstigt. Hierzu ein Beispiel. Wenn ich denke bzw. fühle, „ich kann nichts“, setze ich dagegen: „ich bin voller Selbstvertrauen“. Darüber hinaus einige Vorschläge, die auf mich wohltuend und heilend wirken:

- Meditation und Gebet;
- frische Luft und Bewegung;
- aufbauende Gespräche durch liebe Menschen;
- regelmäßiges ausgewogenes und nährstoffhaltiges Essen;
- warm/kalt duschen und Bürstenmassage.

Aber auch: Meine Bedürfnisse herauszufinden und darauf eingehen. Wichtig ist dabei zu lernen, die eigenen Probleme zu erkennen und zu lösen – aber auch festzustellen, was nicht meine Probleme sind.

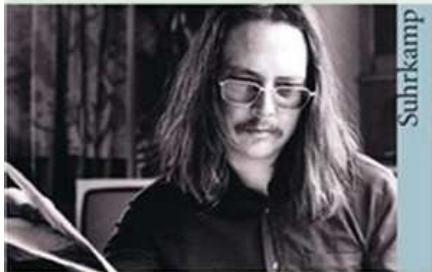
Abschließend erwähne ich noch einige Punkte, mit deren Hilfe ich hoffe, in meinen Leben depressive Phasen besser bewältigen zu können. Diese sind.

- Mir Zeit zugeben und Geduld mit mir zu haben;
- mir zugestehen, dass ich Fehler machen darf;
- heraus zu finden, wobei ich mich wohl fühle und danach zu streben.

Christine Witzgall-Nayya

Literarisches Protokoll einer Depression

Peter Handke
Wunschloses
Unglück



In seiner Novelle „**Wunschloses Unglück**“ beschreibt der Autor Peter Handke das Leben seiner Mutter, die lange unter Depressionen litt und ihrem Leben schließlich selbst ein Ende setzte. Er versucht, Erklärungen dafür zu finden, weshalb seine Mutter depressiv wurde und ihr Leben – so wie es war – nicht mehr ertragen konnte.

„**Sie hatte Angst vor dem Winter**, wenn sich alle im selben Raum aufhielten. Niemand besuchte sie; wenn sie etwas hörte und aufschaute war es wieder nur der Ehemann: „Ach, du bist das.“

Sie bekam starke Kopfschmerzen. Tabletten erbrach sie, die Zäpfchen halfen bald auch nicht mehr. Der Kopf dröhnte so, dass sie ihn nur noch ganz sanft mit den Fingerspitzen berührte. Der Arzt gab ihr wöchentlich eine Spritze, die sie eine Zeitlang betäubte. Dann richteten auch die Spritzen nichts mehr aus. Der Arzt sagte, sie solle den Kopf warm halten. So ging sie immer mit einem Kopftuch herum. Trotz aller Schlafmittel wachte sie meist schon nach Mitternacht auf, legte sich dann das Kissen auf das Gesicht. Die Stunden, bis es endlich hell wurde, machten sie noch den ganzen Tag hindurch zittrig. Vor Schmerzen sah sie Gespenster...

Der Arzt wusste nicht, was ihr fehlte; das übliche Frauenleiden? die Wechseljahre? In ihrer Mattheit griff sie an Sachen vorbei, die Hände rutschten ihr vom Körper herunter. Nach dem Abwaschen lag sie am Nachmittag ein bisschen auf dem Küchensofa, im Schlafzimmer war es so kalt. Manchmal war der Kopfschmerz so stark, dass sie niemanden erkannte. Sie wollte nichts mehr sehen. Bei dem Dröhnen im Kopf musste man auch sehr laut zu ihr reden. Sie verlor jedes Körpergefühl, stieß sich an Kanten, fiel Treppen hinunter. Das Lachen tat ihr weh, sie verzog nur manchmal das Gesicht. Der Arzt sagte, wahrscheinlich sei ein Nerv eingeklemmt. Sie sprach nur mit leiser Stimme, war so elend, dass sie nicht einmal mehr jammern konnte. Sie neigte den Kopf seitlich auf die Schulter, aber der Schmerz folgte ihr dorthin nach. „Ich bin gar kein Mensch mehr.“

„Als ich im letzten Sommer bei ihr war, fand ich sie einmal auf ihrem Bett liegen, mit einem so trostlosen Ausdruck, dass ich ihr nicht mehr näher zu treten wagte. Wie in einem Zoo lag da die fleischgewordene animalische Verlassenheit. Es war eine Pein zu sehen, wie schamlos sie sich nach außen gestülpt hatte; alles an ihr war verrenkt, zersplittert, offen, entzündet, eine Gedärmeverschlingung. Und sie schaute von weitem zu mir her, mit einem Blick, als sei ich, wie Karl Rossmann für den sonst von allen erniedrigten Heizer, in Kafkas Geschichte, ihr ‚GESCHUNDENES HERZ‘.“

Soweit ein Ausschnitt aus dem Buch von Peter Handke, das er zu Beginn des Jahres 1972 geschrieben hat. Heute, 38 Jahre später, wäre dieser Frau sicher besser zu helfen gewesen und auch Hausärzte sind wohl wachsamer geworden, bei solchen Symptomen, wie diesen starken Kopfschmerzen, auch eine Depression in Betracht zu ziehen. Ob es sich in diesem Fall jedoch nur um ein biochemisches „Fehlverhalten“ des Körpers gehandelt hat, um ein Fehlen bestimmter Botenstoffe im Gehirn, ist zweifelhaft. Denn auch aus der Lebensgeschichte von Handkes Mutter ist das Entstehen einer Depression nachvollziehbar. Ihre erste große Liebe zu Handkes Vater wurde nicht erwidert. Ihre spätere Ehe verlief nicht glücklich, ihr Mann und sie blieben im Grunde einsam, jeder für sich. Sie, die bereits einmal der heimatlichen Enge entflohen war, hätte sich ein anderes Leben gewünscht und musste doch einsehen, dass es ihr nicht möglich war, ein solches zu verwirklichen. Und so wird es wohl auch vielen Betroffenen heute ergehen. Medikamente sind notwendig, aber parallel dazu müsste eine unterstützende Therapie erfolgen, die diese Menschen unterstützt und ihnen hilft, ihr Leben dahingehend zu verändern, dass es für sie lebens- und liebenswert wird.

Gerlinde Wolf