

Volkskrankheit, über die man nicht spricht

Rund vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Depression – »Frühzeitige Intervention ist wichtig«

(dpa). Nach dem Selbstmord von Torwart Robert Enke ist das Thema Depression verstärkt ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Schlapp, verwehlicht, willensschwach: Wer an einer Depression leidet – und das sind aktuell vier Millionen Menschen in Deutschland – muss nach wie vor damit rechnen, dass ihm Ablehnung, Unverständnis und auch Angst entgegenschlagen. Längst ist die Depression eine Volkskrankheit, doch eine, über die man lieber nicht spricht. »Die meisten Menschen würden eine Diagnose »Migräne« einer Diagnose »Depression« vorziehen«, weiß Prof. Ulrich Hegerl (Uniklinik Leipzig), Leiter des bundesweiten Kompetenznetzes Depression. »Depressionen werden oft unterschätzt und irgendwo zwischen Schnupfen und Einbildung angesiedelt. In Wirklichkeit aber handelt es sich um eine lebensgefährliche Krankheit.«

Auch Prof. Isabella Heuser, Psychiatrie-Chefin an der Berliner Charité, kennt das Phänomen: »Viele Patienten sagen mir: Wenn ich einen Tumor hätte, hätte ich ein Röntgenbild und das Mitgefühl und Verständnis meiner Umgebung wären mir sicher.«

Doch trotz verstärkter Öffentlichkeitsarbeit hält sich immer noch hartnäckig die Auffassung, dass Depression etwas mit persönlicher Schwäche zu tun hat. »Es ist eine Krankheit, die behandelt werden kann und muss. Und das möglichst frühzeitig.« Die Ärztin wünscht sich gerade in der Fußballwelt einen offenen Umgang. »Wenn da einer sagt: »Wir haben ihn doch



Ein Mann sitzt in sich gekehrt auf einer Treppe. Wer an einer Depression leidet, muss nach wie vor damit rechnen, dass ihm Ablehnung, Unverständnis und auch Angst entgegenschlagen.

(dpa)

ständig untersucht, er war ja völlig gesund«, ist das genau der Punkt: Nicht nur der Körper, auch die Seele kann krank werden. Immer wieder kommen in die Berliner Hochschulambulanz Menschen, die seit Jahren ihre Depression verheimlichen – so lange, bis sie irgendwann nicht mehr können. »Das sind oft auch Manager, die sich keine Schwäche erlauben wollen. Viele kommen erst, wenn sie kurz vor dem Selbstmord stehen.« Aber das Prinzip »Ich schaffe das schon«, wie es offenbar auch

das Ehepaar Enke seit Jahren versucht hat, kann nach Expertenansicht nicht funktionieren: »Man kann sich aus dieser Krankheit nicht am eigenen Schopf herausziehen. Aber man kann sich Hilfe holen. Schließlich operiert man sich ja auch nicht selbst am Blinddarm oder schient sein gebrochenes Bein«, sagt Heuser.

Wichtig sei eine frühzeitige Intervention. Dann bringe die Kombination aus Psychotherapie und Medikamentengabe gute Heilungschancen. »Das ist wie bei der Grippe – verschleppen ist immer schlecht«, sagt Heuser. Dazu rechtzeitig den Mut zu fassen, sei immens wichtig, wenn für Depressive auch besonders schwer. »Die Krankheit ist wie ein bleierner Mantel, der sich über Körper und Geist legt«, beschreibt Hegerl. Umso wichtiger, so betonen die Experten, ist also eine Umgebung, die den Erkrankten nicht durch Unverständnis, Vorurteile und berufliche Sanktionen zusätzliche Steine in den Weg legt, sich der Krankheit offen zu stellen.

Denn die Notwendigkeit dazu wird wachsen – seit Jahren nimmt die Zahl der Depressionen laut WHO weltweit zu. In Deutschland durchlebt mittlerweile jeder Zehnte im Laufe seines Lebens eine schwere depressive Episode. »Wir kennen nicht alle Gründe dafür, aber einer ist der wachsende Leistungsdruck und die immense Beschleunigung in unserer Arbeitswelt«, sagt Heuser. »Und extrem ist dieser Leistungsdruck natürlich auch im Spitzensport zu finden.« (Internet: www.kompetenznetz-depression.de)

Erkennen und behandeln

(dpa/tmn). Viele Menschen können die Symptome einer Depression nicht richtig einordnen. Wie sich eine Depression erkennen und behandeln lässt, erklärt Peter Schönknecht, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig:

✦ **Symptome:** Eine Depression überschattet alle Gefühle: Häufig fühlen sich Betroffene antriebslos, traurig und verlieren ihre Interessen. Daneben treten Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust sowie Schuldgefühle, ständiges Grübeln und Konzentrationschwäche auf. Wenn diese Anzeichen mindestens zwei Wochen anhalten, ist eine Erkrankung wahrscheinlich. Auch bei nur einzelnen Symptomen kann die Leistungsfähigkeit aber schon stark beeinträchtigt sein. Bei jedem Patienten zeigen sich die Symptome unterschiedlich.

✦ **Behandlung:** Depressionen werden in der Regel mit Medikamenten (Psychopharmaka) und Psychotherapie behandelt. Am häufigsten wird die kognitive Verhaltenstherapie angewendet, die durch Ergotherapie, Musik- und Familientherapie begleitet werden kann. Bei den Psychopharmaka handelt es sich um sogenannte Antidepressiva, die es in unterschiedlichen Stärken und mit verschiedenen Wirkmechanismen gibt. Die Auswahl der Behandlungsmethoden richtet sich nach dem Schweregrad der Depression, der Krankheitsgeschichte des Patienten und seiner Verträglichkeit von Medikamenten.

Störung in Schüben

(dpa). Depressionen zählen zu den häufigsten Gründen für Berufsunfähigkeit in Deutschland. Die Störung verläuft dabei in der Regel in mehr oder weniger ausgeprägten Schüben. Betroffene müssen im Schnitt mit vier depressiven Phasen im Leben rechnen, die sowohl schleichend als auch ganz plötzlich beginnen können. Manisch-depressive, bei denen sich übermäßig gehobene Stimmung und tiefe Niedergeschlagenheit abwechseln, erleben mehr und kürzere Phasen. Deren Abstände schrumpfen zudem, je länger die Störung anhält.

Die Ursachen der Depressionen sind vielfältig und bleiben bei vielen Patienten unbekannt. Auslöser kann ein Schicksalsschlag sein. Es gibt aber auch Depressionen, die von einem ungelösten, frühkindlichen Konflikt herrühren, der bis ins Erwachsenenalter hineingetragen wird. Als »Erschöpfungsdepression« gilt das Leiden, wenn die Depression von anhaltender psychischer Überlastung herrührt. Bei der »endogenen Depression« vermuten die Mediziner eine erbliche Komponente. Auch organische Krankheiten können Depressionen auslösen. Insbesondere können Störungen des Botenstoffwechsels im Gehirn zu Depressionen führen. Depressionen sind die Hauptursache für Selbstmorde in Deutschland.

Was Angehörige tun können

(dpa/tmn). Wie Angehörige im Fall eine Depression eines Familienmitglieds helfen können, erläutert Prof. Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe in Leipzig: »Hier entscheidet der individuelle Eindruck: Da die Erkrankten oft hoffnungslos und verzweifelt sind, sollten sie ermutigt werden, einen Arzt aufzusuchen. Spricht der Erkrankte von Selbsttötung, muss er umgehend in eine Notaufnahme gebracht werden.«

Wer sollte über die Krankheit informiert werden?

»Krankheit ist in erster Linie Privatsache. Der Betroffene entscheidet selbst, wer von der Depression erfährt – das haben Angehörige zu akzeptieren. Es ist Angehörigen aber immer zu empfehlen, engen Vertrauten davon zu erzählen, um die Belastung nicht allein zu tragen.«

Wie erhalten Angehörige Unterstützung?

»Es ist wichtig, dass Angehörige sich zuerst einmal über die Krankheit informieren, damit sie das Verhalten des Kranken einschätzen können und nicht als Ablehnung interpretieren. Sie müssen verstehen, dass Depression nicht allein mit Zuwendung zu heilen und die Heilung keine Aufgabe der Familie ist. Im Internet gibt es zahlreiche Informationen und Ansprechpartner, die weiterhelfen können. In größeren Städten werden auch Selbsthilfegruppen für Angehörige von Depressiven angeboten.« (www.deutsche-depressionshilfe.de, buendis-depression.de)