



Depressive Menschen sehen alles wie durch eine schwarze Brille.

Foto: dpa

Die schwarze Brille

Depressionen sind die häufigste Ursache für Suizid

Jedes Jahr sterben etwa 9000 Menschen in Deutschland durch Suizid. Depressionen sind oft die Ursache für den selbstgewählten Tod. Durch ärztliche Behandlungen ist die Selbstmordrate in Deutschland in den letzten Jahrzehnten um 40 Prozent gesunken. Ulrich Hegerl leitet die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum Leipzig und ist Vorsitzender der Stiftung Depressionshilfe. Der Professor erklärt, wie sich Depressionen erkennen lassen und wie sich Angehörige verhalten sollten.

Gibt es Menschen, die besonders suizidgefährdet sind?
Suizid ist oft Teil einer psychiatrischen Krankheit. 90 Prozent aller Opfer waren früher erkrankt. Sie litten unter Depressionen, aber auch Suchterkrankungen. Junge Frauen begehen die meisten Selbstmordversuche. Ältere Männer sterben allerdings am häufigsten durch Suizid. Sie gebrauchen oft Methoden, die sicherer in der Wirkung sind.

Wie kommt es zu Depressionen und wie können sie erkannt werden?
Wichtig ist, eine Depression als Krankheit anzuerkennen. Oft schämen sich die Betroffenen, obwohl sie nichts für ihre Erkrankung können. Depressionen entstehen oft aus einer genetischen Veranlagung heraus und treffen auch völlig gesunde Menschen. Schicksalsschläge, Überforderungen und Änderungen im

Lebensgefüge können Auslöser sein, sind aber nicht die Ursache. Eine depressive Erkrankung darf nicht mit kurzzeitigen depressiven Stimmungen verwechselt werden. Bei einer Depression ist die Fähigkeit, Freude zu empfinden, wie abgeschaltet. Betroffene haben Selbstzweifel, klagen sich selbst an und leiden unter Hoffnungslosigkeit. Fast immer sind Schlafstörungen und Gewichtsverlust mit der Krankheit verbunden.

Spielt das Wetter eine Rolle?

Das Wetter und die Jahreszeit spielen keine wichtige Rolle. Suizide sind das ganze Jahr über häufig. Auch hat es Depressionen schon immer gegeben. Heute werden sie nur öfter erkannt und ärztlich behandelt. Deswegen ist die Suizidrate in den letzten Jahren gesunken.

Wie werden Depressionen behandelt?

Zunächst muss ein Arzt die Diagnose stellen. Das kann sowohl der Hausarzt als auch ein Facharzt (Psychiater oder Nervenarzt) sein. Die weitere Behandlung erfolgt durch Antidepressiva



Prof. Dr. Ulrich Hegerl

und Psychotherapie. Wird die Depression behandelt, verschwindet die schwarze Brille, durch die das Leben betrachtet wird. Die Menschen haben wieder Kraft und Hoffnung, um mit ihren Problemen fertig zu werden.

Machen Anti-Depressiva süchtig?

Anti-Depressiva machen definitiv nicht süchtig, sondern wirken gezielt und führen zu einem besseren Gleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn. Die Medikamente sind viel besser als ihr Ruf. Eine schwere Depression muss konsequent mit Anti-Depressiva behandelt werden.

Oft dauert es mehrere Monate bis zu einem Termin bei einem Psychiater. Was können Erkrankte tun?

Leiden depressive Menschen schwer, sollten sie genau schildern wie verzweifelt sie sind. Dann bekommen sie einen zeitnahen Termin. Für Notfälle gibt es auch die Ambulanzen in den Kliniken. Dort kann sich jeder melden, wenn der Leidens-

druck zu hoch wird und er sich selbst in Gefahr sieht.

Sollten Selbstmorddrohungen ernst genommen werden?

Droht ein Mensch mit Suizid oder macht auch nur kleine Anspielungen, sollte dem immer sofort nachgegangen werden. Angehörige sollten Betroffene zur Behandlung motivieren und ihnen helfen, einen Arzt zu finden. Sie selbst können die Depression nicht heilen.

Wie können Angehörige Suizid verkraften?

Selbsttötung ist eine traumatische Erfahrung für die ganze Familie. Rücken Hinterbliebene eng zusammen, lässt sich der Schicksalsschlag leichter verarbeiten. Rat und Mitleid finden sie auch in Selbsthilfegruppen. In Online-Diskussionsforen können sie sich austauschen und gegenseitig helfen.

Wo sind Ansprechpartner und Ärzte zu finden?

Wichtiger Ansprechpartner in Sachen ist das Leipziger Bündnis gegen Depression. Die Ärztekammern und Krankenkassen können hier weiterhelfen. Es ist egal, ob der Psychiater ein Mann oder eine Frau ist. Wichtig ist nur, dass der Betroffene Vertrauen hat und sich wohl fühlt.

Katrin Tominski

buendnis-depression.de; kompetenznetz-depression.de; Ulrich Hegerl, Svenja Nieschlag; Depressionen bewältigen, Trias Verlag 2004, 159 Seiten.

STICHWORT

Millionen Menschen leiden in Deutschland an Depressionen. Dabei spielen das Alter, das Geschlecht oder die soziale Stellung keine Rolle. Die Depression ist eine ernstzunehmende Krankheit. Mehr als zehn Prozent der schwer depressiven Menschen begehen Selbstmord. Wird die Krankheit allerdings rechtzeitig erkannt und ärztlich behandelt, kann sie geheilt werden.