

Depression kann jeden treffen.

Der Satz „Ich bin so depressiv.“ ist zu einem gängigen Bestandteil der Umgangssprache geworden. Die meisten, die ihn benutzen, sind aber eher niedergeschlagen, enttäuscht oder abgespannt. Solche Stimmungen sind keine Krankheiten, die einer Behandlung bedürfen. Es handelt sich vielmehr um normale und notwendige Schwankungen menschlichen Befindens.

Im Unterschied zu diesen üblichen Beeinträchtigungen der Stimmungslage ist die Depression tatsächlich eine Krankheit des Gemütes. Sie verändert die Stimmung, das Denken, das Verhalten und die Körperfunktionen der Betroffenen tiefgreifend und langfristig. Und sie bedarf einer speziellen fachärztlichen Behandlung. Allerdings fällt es vielen Menschen noch schwer, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese Zurückhaltung ist leider nicht ganz unverständlich, denn psychische Erkrankungen sind für viele Menschen ein unbekannter, beklemmender Zustand. Die meisten sind nicht ausreichend informiert; sie wissen zu wenig über seelische Leiden und können sich nicht vorstellen, dass eine psychische Erkrankung genauso schwer sein kann wie eine körperliche Krankheit.

Viele Betroffene befürchten, dass sie mit ihrem Leiden ein Einzelfall sind. Tatsache ist jedoch: Allein in Deutschland leiden derzeit rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Noch größer ist die Zahl derjenigen, die irgendwann im Laufe ihres Lebens an einer Depression erkranken.



Depression ist keine „Einbildung“, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.

Depression hat viele Gesichter. Eine Depression umfasst sowohl körperliche Veränderungen als auch Veränderungen des Verhaltens und Erlebens. Im Vordergrund der Beschwerden steht meist ein Gefühl der Freudlosigkeit, der Erkrankte fühlt sich niedergeschlagen und mutlos. Es kann aber auch die Unfähigkeit vorliegen, überhaupt noch Gefühle empfinden zu können („Ich bin wie versteinert“). Permanente Selbstkritik bis hin zu Selbsttötungsgedanken kommen häufig hinzu. Vielen Erkrankten fällt es sehr schwer, sich auf etwas zu konzentrieren. Ihre Arbeit strengt sie übermäßig an, sie fühlen

sich von Aufgaben überfordert, die sie früher ohne Probleme erledigt haben. Oftmals „kreisen“ die Gedanken so sehr, dass es ihnen schwerfällt, sich von einigen wenigen Überlegungen zu lösen, über die sie immer wieder nachgrübeln müssen (Grübelzwang).

Die Betroffenen vermeiden soziale Kontakte, stellen Hobbys ein, können ihre Arbeit nicht mehr bewältigen und ziehen sich zurück. Umgekehrt kann es auch zu einem unnatürlich gesteigerten Antrieb kommen. Die Menschen verhalten sich „wie unter Strom“. Sie sind innerlich unruhig und angespannt,

nervös, fühlen sich ziel- und rastlos umhergetrieben. Eine Depression wird auch häufig von Ängsten begleitet. Dabei können die auftretenden Ängste eher unbestimmt sein, das heißt, der Betroffene verspürt ein Gefühl der dauernden Sorge, ohne genau zu wissen, wovor er Angst hat. Die Angst kann sich aber auch auf bestimmte

Bei Männern äußern sich Depressionen meist in Konzentrationsstörungen und Leistungseinbußen, oftmals aber auch in Aggressivität.



Dinge beziehen. So fürchten sich manche Erkrankte davor, unheilbar krank zu sein, ohne dass es einen wirklichen Anlass dazu gäbe. Andere befinden sich in ständiger Sorge, dass ihren Angehörigen etwas zustoßen könnte. Manchmal kommt es auch zu Angstattacken, bei denen sich die Angst in starken körperlichen Anzeichen ausdrückt. Der Betroffene leidet dann zum Beispiel unter Atemnot, Herzrasen oder Schwindel. Diese körperlichen Symptome können die Angst bis zur Todesangst steigern.

Bei vielen Erkrankten kommt es während einer Depression zu Schlafstörungen. Sie wachen oft auf oder können erst gar nicht einschlafen. Andere leiden unter einem stark erhöhten Schlafbedürfnis. So schlafen einige Depressive wesentlich länger als sonst und fühlen sich trotzdem nicht erholt. Die meisten liegen trotz Müdigkeit lange wach oder wachen schon in den frühesten Morgenstunden von selbst auf.

Depressionen können sich auch in körperlichen Anzeichen und oft auch Schmerzen äußern. Dabei können die unterschiedlichsten Körperteile und Organe betroffen sein: Manche haben ganz isoliert Schmerzen im Rücken- und Schulterbereich oder Kopfschmerzen. Oder es kommt zu Störungen im Magen-Darm-Bereich oder zu Überempfind-

HERNER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION E.V.

Das Herner Bündnis gegen Depression e.V. ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein für Betroffene und Angehörige, Experten und in der Versorgung tätige Personen. Ziel ist die Aufklärung über Depressionen in der Öffentlichkeit und eine verbesserte Versorgung Betroffener. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Geschäftsstelle:

St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik · Marienstr. 2 · 44651 Herne
Koordination: Simone Roth · Telefon: 02325 / 374-115
Fax: 02325 / 374-149 · gegen-depression-herne@web.de
www.buendnis-depression.de

herner
bündnis
gegen
DEPRESSION

SPENDENKONTO:

Konto-Nr. 130 130 81
(BLZ 432 500 30)
Herner Sparkasse

HAUPT-KOOPERATIONSPARTNER:

» St. Marien-Hospital Eickel
» Sozialpsychiatrischer Dienst Herne
» Diakonisches Werk Herne

» Caritasverband Herne e.V.
» Ev. Beratungsstelle Herne
» Bürger-Selbsthilfe Zentrum Herne

» Nachbarn e.V.

lichkeiten der Haut. Andere klagen über Herzschmerzen oder über ein Gefühl der Enge in der Brust.

Nicht selten sind die körperlichen Krankheitszeichen derart hervorstechend, dass sie die wahre Ursache – die Depression – verdecken. Diese Maskierung der Depression macht es den Ärzten oft schwer, die Erkrankung frühzeitig zu diagnostizieren und gezielte Gegenmaßnahmen einzuleiten. Hinzu kommt, dass es viele Menschen noch immer als „Makel“ empfinden, „psychisch krank“ zu sein, weshalb ihnen die ärztliche Diagnose „Migräne“ lieber ist als die Diagnose „Depression“. Insgesamt machen also die vielfältigen Symptome die Depression zu einem nicht immer leicht zu erkennenden Krankheitsbild. Grundsätzlich gilt hier: Eine „Verdachtsdiagnose“ Depression, die sich im weiteren Verlauf als Irrtum herausstellt, ist für die Betroffenen weniger belastend als eine lange verkannte und unbehandelt bleibende Depression.

Depression ist behandelbar. 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. Nur etwa 10% der betroffenen Patienten erhalten eine langfristig adäquate Behandlung. Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns – manchmal auch ganz unabhängig von konkreten Auslösern – auftreten. Vereinfacht erklärt, positive Gefühlssignale werden vermindert und negative durch die Stoffwechselstörungen verstärkt. 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 dauern-

de medikamentöse Therapie notwendig. Übrigens machen Antidepressiva nicht abhängig, sie verändern auch nicht die Persönlichkeit. In einer Psychotherapie, die sich insbesondere bei leichten bis mittelschweren Depressionen bewährt hat, erwirbt der Betroffene Strategien, um anders mit seinen Problemen oder mit Stress umzugehen.

Bei einer Depression spielen sowohl körperliche als auch seelische Faktoren eine Rolle. Eine sinnvolle Therapie gewichtet diese Faktoren individuell und stellt die Behandlungsformen auf den jeweiligen Schwerpunkt des Einzelfalls ab. Eine pauschale Behandlungsform, die bei allen Erkrankten gleich gut hilft, gibt es nicht.

Was können Angehörige und Freunde tun? Wie man jemandem helfen kann, der an einer Depression erkrankt ist, lässt sich nicht pauschal beantworten. Die Familie und der Freundeskreis eines Erkrankten stehen oft vor einer schwierigen Situation: Das Erscheinungsbild einer psychiatrischen Erkrankung ist vielen Menschen unbekannt und löst – besonders wenn sie schwer ist – Unsicherheit oder sogar Ablehnung aus. Beteiligen Sie sich daher an der Aufklärung über die Erkrankung, sprechen Sie mit Freunden und Bekannten über das Thema Depression! Vielleicht geben Sie ihnen auch einfach diese Informationsschrift. Zeigen Sie Verständnis für die Situation des Erkrankten. Versuchen Sie *nicht*, dem Betroffenen klarzumachen, dass sein Leben doch gar nicht so schlimm sei oder dass es andere Menschen gäbe, denen es doch schlechter ginge. Solche – oft gut gemeinten – Aufmunterungsversuche bestärken in einem Depressiven nur das Gefühl, versagt zu haben und sein Leben nicht meistern zu können.

Fotos: fotolia.de; Cryssfotos, K. Sutyagin

HIER FINDEN SIE RAT UND HILFE IN HERNE:

Ambulante Versorgung

Niedergelassene Ärzte/innen und niedergelassene ärztliche und psychologische Psychotherapeuten/innen
Online-Suche im Internet: www.ptk-nrw.de

Patienteninformationsdienst der Kassenärztlichen
Vereinigung Westfalen-Lippe
Tel. 0251/929-90 00
Mo-Do 8.30-12.00 und 13.00-16.00 Uhr,
Fr. 8.30-12.00 Uhr
Internet: www.patienten-beraten.de

Stationäre und ambulante Versorgung

St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik
Marienstr. 2 · 44651 Herne
Telefon: 02325 / 374-0 · Fax: 02325 / 374-149
E-Mail: info@marienhospital-eickel.de

Sozialpsychiatrische Versorgung

Kontakt- und Beratungsstellen für psychisch Erkrankte:

- » Nachbarn e.V. – Verein für psychosoziale Hilfe
Plutostr. 4 · 44651 Herne · Tel. 02325 / 79 70 16
- » Caritasverband Herne e.V. · Hospitalstr. 12 · 44649 Herne
Telefon: 02325 / 92 800 · E-Mail: info@caritas-herne.de
- » Sozial- und Pflegevermittlung · Marienstr. 2 · 44651 Herne
Telefon: 0800 / 67 84 000 (24 Std. kostenlos)
- » Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und
Lebensfragen sowie Schwangerschaftskonfliktberatung
des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Herne
Schaeferstr. 8 · 44623 Herne · Telefon: 02323-5 30 48

Sozialpsychiatrischer Dienst Herne · Freiligrathstraße 12
44623 Herne · Telefon: 02323 / 16 24 50

Sozialpsychiatrischer Dienst Wanne-Eickel · Rathausstraße 6
44649 Herne · Telefon: 02323 / 16 35 85

Selbsthilfe

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)
Rathausstraße 6 · 44649 Herne · Tel.: 0 23 23 / 16 36 36
oder Tel.: 02323 / 16 25 22
Sprechzeiten: Mo, Di, Do, 9.00-12.00 + 13.30-15.30 Uhr,
Mi, 16.00-18.00 Uhr und nach Vereinbarung