

Depression

Raus aus der Isolation, rein ins Netz

In Deutschland leiden rund vier Millionen Menschen an einer Depression - aber nur wenige sprechen offen darüber. Aus Scham oder aus Angst. Ein Online-Forum kann Erkrankte aus ihrer Isolation holen. Der Nebeneffekt: Schwachstellen in der Behandlung zwischen Patient und Arzt werden aufgedeckt.

Von Sylvie-Sophie Schindler

Jule bittet darum, ihren tatsächlichen Namen nicht zu nennen. "Man geht doch nicht in die Welt hinaus und sagt: 'Hallo, ich habe eine Depression'", sagt die 29-Jährige, die in Wirklichkeit anders heißt. "Man schämt sich", fügt sie nach einer Pause hinzu. Auch Rüdiger, 36 Jahre alt und aus Berlin, will anonym bleiben. Vor zehn Jahren wurde bei ihm Depression diagnostiziert. Er sagt: "Ich weiß nicht, wie mein Arbeitgeber reagieren würde." Da sei die Angst, verurteilt, abgestempelt und möglicherweise für verrückt erklärt zu werden. Tabukrankheit Depression?

"Noch immer wird die Krankheit verborgen und die Betroffenen fühlen sich stigmatisiert. Viele flüchten in die Isolation", sagt Nico Niedermeier. Der Münchner Facharzt für Psychotherapeutische Medizin und Verhaltenstherapie hat deshalb eine Selbsthilfeplattform ins Netz gestellt. Ein möglicher erster Weg raus aus dem Schweigen. Das Online-Forum des Kompetenznetzes Depression nutzen auch Jule und Rüdiger. "Hier kann ich offen reden und muss mich trotzdem nicht zu erkennen geben", sagt Jule. Und Rüdiger meint: "Die Einsamkeit ist der größte Feind des Depressiven. Doch sobald ich ins Forum gehe, fühle ich mich nicht mehr allein." Ansprechpartner finden sie rund um die Uhr, mehr als 9400 User sind registriert. Etwa zehnmal so viele lesen mit. Täglich werden 150 Mitteilungen neu online gestellt. Mittlerweile, seit der Gründung des Forums im Jahr 2000, beträgt die Zahl der Postings 300.000. Umgerechnet sind das 40.000 Schreibmaschinenseiten. Damit ist das Online-Forum des Kompetenznetzes Depression die größte Datenquelle mit Erfahrungsberichten depressiver Patienten im deutschsprachigen Raum.

"Die meisten, die das Forum nutzen, sind neu mit der Krankheit konfrontiert", sagt Niedermeier. "Sie suchen Ansprechpartner, um Aufklärung zum Thema zu bekommen." Häufige Fragen sind unter anderem: Machen Psychopharmaka abhängig? Was ist ein Analytiker? Wie läuft eine Verhaltenstherapie ab? Immer wieder liest man, wie sich die Forumsteilnehmer gegenseitig aufmuntern: "Aufgeben gilt nicht." Auch Freundschaften werden im Forum geschlossen. "Ich habe im Forum meine beste Freundin gefunden", erzählt Jule. "Es ist schön zu wissen, dass da jemand ist, der mich versteht. Wer Depressionen nicht kennt, kann einfach nicht nachvollziehen, wie es mir geht."

Die Depression nicht verstecken

Offen über die eigene Depression zu reden, ist kein leichter Schritt. Doch oft kann auch das Nicht-Darüber-Reden zur Belastung werden. Manuela Katzer macht aus ihrer Erkrankung daher kein Geheimnis. "Andere Menschen haben Rückenschmerzen, ich habe Seelenschmerzen", sagt sie. Je schlechter es ihr geht, desto häufiger ist sie im Forum anzutreffen. "Das muntert mich auf." Gerne holt sie sich andere Meinungen ein, wenn es um Medikamente geht oder um Bewältigungsstrategien, die sie mit ihrer Therapeutin entwickelt hat. Das sei von Anfang an so gewesen: "Erst als ich auf das Forum gestoßen bin, wurde mir überhaupt klar, was eigentlich mit mir los ist."

Die Therapie verbessern

Auch Corinna Häusler hat sich dazu entschieden, ihre Depression nicht zu verstecken. "Ich habe damit nur gute Erfahrungen gemacht", berichtet sie. "Mein Mann beispielsweise kann besser mit mir umgehen in solchen Phasen, weil ich ihm erklärt habe, was mit mir los ist." Seit sieben Jahren schreibt sie im Forum, seit zweieinhalb Jahren ist sie symptomfrei, mit "leichten Schwankungen". In ihren dunkelsten Phasen nutzt sie das Forum nicht. "Ich bin kein Jammertyp. Ich weiß dann, dass es besser ist, zu meinem Arzt zu gehen."

"Das Forum ist kein Therapieersatz und wird auch nicht so genutzt", unterstreicht Nico Niedermeier. Und was, wenn User nicht mehr aus Depression herauskommen und an Selbstmord denken? "Das Forum kann keine akute Krisenintervention leisten", sagt Niedermeier. Ernstzunehmende Suizidankündigungen habe es dennoch gegeben. In solchen - mindestens zehn - Fällen habe die Polizei den Standort des E-Mailverfassers aufgefunden gemacht und ein Notfallteam dorthin geschickt. Reagiert werden kann schnell, denn mit seiner Kollegin Anna Blume, Soziologin an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie der Universität in Leipzig, sichtet Niedermeier die neuen Postings mehrmals täglich. "Postings mit möglicherweise bedrohlichem Inhalt ziehen wir sofort aus dem Verkehr. Sonst halten wir uns zurück mit Zensuren", sagt Niedermeier. Störenfriede, die nur ins Forum gehen, um zu provozieren und schlechte Stimmung zu machen, würden die User selbst in die Schranken weisen oder Betroffene mit anderen psychischen Störungen an andere Stellen weiterschicken. Überhaupt, der Zusammenhalt der User ist groß und holt die Einzelnen nicht nur via Internet aus ihrer Isolation. Allein im Jahr 2008 gab es deutschlandweit rund 40 Treffen, die Forumsteilnehmer initiiert haben.

Der ungefilterte Einblick in die Perspektive Betroffener hilft auch, Schwachstellen in der Therapie zu erkennen. Im Forum werden häufig Ängste und Probleme bei der Behandlung thematisiert. Häufige Kommentare sind: "Es fällt mir schwer, Vertrauen zu fassen", "Wie kann ich sicher sein, die richtige Diagnose zu erhalten?" und "Was machen die Ärzte mit mir?". Einige befürchten unter anderem "zwangsmedizinisiert" zu werden. Forumsteilnehmer berichten regelmäßig, dass sie, kaum im Behandlungszimmer angekommen, schon wieder entlassen werden, meist inklusive eines Antidepressivums und der Aussicht auf einen nächsten Termin, der erst Wochen später stattfindet. Und manche berichten, dass sie in die Mühlen einzelner Richtungs- und Schulstreitereien geraten. Ein Forumsteilnehmer schreibt beispielsweise: "Der Oberarzt, ein Psychiater, hatte einen Hass auf die Psychosomatik in der hiesigen Klinik und ich wurde sozusagen zu seinem Spielball." Solche Situationen können dazu führen, dass ein Betroffener die Therapie abbricht, warnt Niedermeier. Umso wichtiger sei es, die Behandlung zu optimieren. "Wir können von unseren Patienten lernen, unter anderem auch durch das Forum."