

Depressionen sind sehr gut zu heilen

Bündnis gegen Depressionen will in Ostfriesland Vorurteile gegen seelische Erkrankungen beseitigen



Mitglieder des Bündnisses gegen Depressionen. Dritte von links: Dr. Silke Kuznik, Leiterin des sozialpsychiatrischen Dienstes im Gesundheitsamt des Landkreises Aurich. Foto: Witte

wit Aurich. Depressionen sind weit verbreitete, schwere und immer wieder auch zum Tode (Selbstmord) führende Erkrankungen, die jedoch relativ einfach und relativ unkompliziert mit Hilfe von Medikamenten und Psychotherapie geheilt werden können. Das Bündnis gegen Depressionen, das sich am Mittwoch abend der Öffentlichkeit vorstellte, hat sich zur Aufgabe gesetzt, das Wissen um die hervorragenden Heilungschancen zu verbreiten. Dem Bündnis gehören an: Die sozialpsychiatrischen Dienste in Aurich, Emden und Leer, die psychiatrischen Abteilungen der Krankenhäuser in Emden und Aurich sowie niedergelassene Nervenärzte.

Um sein Ziel zu erreichen, will das Bündnis gegen Depressionen durch eine Vielzahl von Veranstaltungen und Aktionen erstens der Stigmatisierung seelischer Erkrankungen entgegen arbeiten. Krankheiten aller Art seien ein beliebtes Gesprächsthema, psychische Erkrankungen hingegen würden verschwiegen. Kaum jemand wage von sich zu sagen, er habe eine Depression oder sei in psychotherapeutischer Behandlung. Selbst die Symptome wie anhaltende Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, Antriebsschwäche, Schlafstörungen, Zukunftsangst, oder gar Selbstabschaffungsgedanken würden von den Erkrankten verschwiegen.

Das ist auch ein Grund dafür, dass Depressionen von Hausärzten oft nicht diagnostiziert würden. Patienten mit Depressionen hätten als Folge der Depression oft auch körperliche Leiden, die in den Vordergrund der medizinischen Behandlungen rückten - mei-

stens mit nur geringem Erfolg, während die Behandlung der Depression baldige Heilung verspräche.

Das Bündnis will deshalb darauf hinwirken, dass die Patienten ihre Scham und ihre Angst überwinden und dem Arzt auch ihre Gefühlsprobleme schilderten: Und die Hausärzte sollen angehalten werden, bei Erkrankungen auch immer die Diagnose Depression im Hinterkopf zu haben. Während der Pressekonferenz am Mittwochabend nannten die Teilnehmer des Bündnisses in diesem Zusammenhang eine erschreckende Zahl: In Deutschland litten rund vier Millionen Menschen unter Depressionen. Nur 10 Prozent bekämen die richtige Therapie.

Ein weiteres zu beseitigendes Vorurteil ist der Glaube, die Medikamente gegen Depressionen hätten eine per-

sönlichkeitsverändernde Wirkung und machten süchtig. Das ist, so die Mitglieder des Bündnisses für Depressionen, kompletter Quatsch:

Medikamente gegen Depressionen seien keine Psychopharmaka sondern Antidepressiva. Sie wirkten auf den Stoffwechsel im Gehirn. Bestimmte Botenstoffe im Gehirn seien, aus welchem Grund auch immer, bei Depressionen in nicht ausreichender Menge vorhanden. Die Folge sei, dass die Fähigkeit, Freude und Zufriedenheit zu empfinden, sinke. Antidepressiva regulierten diesen Stoffwechsel. Wer im üblichen Maße zufrieden sei und diese Medikamente einnehme, der werde keine Wirkung spüren. Seine Zufriedenheit steige nicht. Mit irgendeiner Form von Drogen seien Antidepressiva deshalb nicht in Verbindung zu bringen. Ein weiterer Vorteil sei,

dass die in den siebziger Jahren neu entwickelten Medikamente erheblich weniger Nebenwirkungen besäßen als die ersten, um 1950 auf den Markt gebrachten Antidepressiva.

Depressive, die die Medikamente einnahmen, müssten jedoch eines wissen: Die Wirkung setze nicht sofort, sondern erst nach zwei oder gar drei Wochen ein. Therapien sollten also nicht nach einer Woche vom Patienten wegen angenommener Erfolglosigkeit abgebrochen werden.

Die Partner im Bündnis gegen Depressionen wiesen am Mittwoch auch darauf hin, dass Depressionen nicht einfach zu diagnostizieren seien, und das nicht nur, weil die Patienten nicht über ihre Beschwerden redeten. Jeder fühle sich mal schlecht, habe keine Lust, sehe die Zukunft schwarz, schlafe schlecht, habe Schuldgefühle, kein Ver-

trauen in sich selber und wolle mit niemandem etwas zu tun haben. Das sei normal. Nur wenn solche Gedanken und Gefühle 14 Tage und länger anhielten, dann sollten Angehörige und Freunde mit dem Betroffenen oder auch mit dem Hausarzt über die Möglichkeit einer Depression sprechen.

Die Erkrankten litten sehr unter ihrer Krankheit - was man nachvollziehen könne, wenn man sich vorstelle wie es sei, wenn man sich tagelang, wochenlang, monatelang, jahrelang über nichts mehr freuen könne, nicht mehr lache sondern nur noch niederdrückende Gedanken mit sich herum trage.

Im Landkreis ist das Bündnis gegen Depressionen über den *sozialpsychiatrischen Dienst* im Gesundheitsamt des Kreises sowohl in Aurich als auch in Norden in zu erreichen.