

# Wenn „Freude“ zum Fremdwort wird

Niedergeschlagen, freudlos, ohne Energie und Hoffnung – Symptome, mit denen immer mehr Menschen zu kämpfen haben. Denn Depressionen sind zur neuen Volkskrankheit Nummer eins geworden. Viel zu häufig werden sie aber zu spät erkannt.

## Machen Sie den Selbsttest

Folgende Punkte charakterisieren eine Depression:

- Gedrückte Stimmung,
- Interesselosigkeit und Freudlosigkeit, auch bei sonst angenehmen Ereignissen,
- Schwunglosigkeit, bleierne Müdigkeit und innere Unruhe,
- fehlendes Selbstvertrauen, fehlendes Selbstwertgefühl,
- verminderte Konzentrationsfähigkeit, starke Grübelneigung und Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen,

- starke Schuldgefühle und vermehrte Selbstkritik,
- negative Zukunftsperspektiven und Hoffnungslosigkeit,
- hartnäckige Schlafstörungen,
- verminderter Appetit sowie
- tiefe Verzweiflung und Todesgedanken.

Sollten Sie eines oder mehrere dieser charakteristischen Symptome über mehr als zwei Wochen an sich entdecken, sollten Sie sich vertrauensvoll an Ihren Hausarzt wenden.

## LN-Telefonaktion

Die nächste LN-Telefonaktion am Mittwoch, 31. Januar, von 16.30 bis 18 Uhr, widmet sich dem Thema Depressionen. Fünf Experten, die sich im Verein „Lübecker Bündnis. Verein für seelische Gesundheit“ engagieren, beantworten Fragen zur ambulanten und stationären Therapie, zu Hilfsangeboten in der Region sowie zur speziellen Ausprägung der Erkrankung im Kinder- und Jugend- als auch im Erwachsenenalter.

VON MICHAEL HOLLINDE

**R**üdiger M. ist 63, endlich ist für den beruflich erfolgreichen Bankkaufmann aus Lübeck die Gelegenheit gekommen, vorzeitig in den Ruhestand zu gehen. Das Alter scheint ihm finanziell abgesichert; er hat genug von seinem Job. Körperlich fit möchte er jetzt endlich mit seiner Frau die seit langem geplanten Reisen angehen und sich mehr um Haus und Garten sowie seinen Tennisclub kümmern. Auch seinen Enkelkindern will er sich nun intensiver widmen. Eigentlich glänzende Aussichten, doch in den Wochen nach der fröhlichen Verabschiedung aus der Firma zieht er sich zunächst kaum merklich von all diesen Dingen zurück, wirkt gelegentlich auch bedrückt und macht sich viele Sorgen. Er befürchtet, dass die Existenzgrundlage für ihn und seine Frau doch nicht gesichert ist und traktiert sich folglich mit Selbstvorwürfen, dass er dies durch eigene Fehler bei der Planung der Rente verschuldet habe.

Auch wirft er sich rückblickend vor, durch falschen Rat viele Kunden in der Bank geschädigt zu haben. Tagsüber sitzt er allein grübelnd auf der Parkbank, auf Aktivitäten hat er keine Lust mehr, und an Durchschlafen ist auch nicht mehr zu denken. „Die Abwärts-

spirale in den Gemütskeller hat begonnen“, analysiert Dr. Angela Schürmann, Direktorin des „Psychatriums“ in Neustadt diesen Patientenfall. Aus Erfahrung weiß sie, dass Rüdiger M. nun Glück haben muss, um schon bald gegen seine De-

pression adäquat behandelt zu werden. „Denn leider zieht es sich meist über viele, viele Monate hin, bis ein an einer Depression Erkrankter die richtige Therapie bekommt.“ Für so eine Leidens-Odyssee gibt es mehrere Gründe: Zum einen vertrauen sich die Betroffenen häufig zu spät dem Hausarzt an; zum anderen denkt dieser dann zu schnell an körperliche statt an seelische Störungen – mit der Folge, dass die Überweisung zum richtigen Facharzt weiter ausbleibt.

**D**ie Diagnosestellung ist auch nicht immer ganz einfach und erfordert re-

lativ viel Zeit“, räumt Angela Schürmann ein. Schließlich habe eine Depression, die bei den über 60-Jährigen die häufigste psychische Erkrankung ist, viele Gesichter. Die ausgewiesene Expertin leitet die Arbeitsgruppe „Altersdepression“ im „Lübecker Bündnis gegen Depression“, das nach zweijähriger Laufzeit mittlerweile als Verein weiter geführt wird. Sie verweist darauf, dass das Krankheitsbild gerade bei älteren Menschen, die mit dem Verlust der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit und vielleicht auch der eigenen vier Wände konfrontiert sind, leicht als „natürliche Begleiterscheinung“ abgetan werde. „Das ist ein weitverbreitetes und gefährliches Vorurteil“, so Schürmann. Es verführe dazu, bei Senioren das seelische Leiden zu akzeptieren und nicht ebenso konsequent zu behandeln wie im jüngeren Erwachsenenalter. Vor dem Hintergrund einer gerade im Alter erhöhten Suizidgefährdung könne dies aber fatale Folgen haben.

**W**as letztendlich eine Depression verursachen kann, ist unterschiedlich und nicht immer zu ergründen. Körperliche Auslöser wie zum Beispiel eine Schilddrüsenerkrankung können genauso in Frage kommen wie seelische Auslöser. „Gerade im höheren Alter ist man mit Verlusten konfrontiert“, erklärt die Neustädter Oberärztin Dr. Claudia Kostrzewa, „beispielsweise mit dem Tod des Partners, der schwindenden Fitness et cetera. Das sind schon einschneidende Erlebnisse.“ Aber trotzdem – Studien hätten gezeigt, dass die Lebenszufriedenheit mit dem steigenden Alter nicht abnimmt. Für die Psychiaterin ist daher eine Botschaft besonders wichtig: Eine Depression muss nicht hingenommen werden, sie kann sehr wirksam behandelt werden. „So kann zwei Dritteln der Patienten bereits mit dem zu Beginn der Therapie ausgewählten Antidepressivum geholfen werden.“ Und zu Vorbehalten gegen diese spezielle Medikamentengruppe bestehe überhaupt kein Anlass: „Sie machen weder süchtig noch verändern sie die Persönlichkeit!“

(Weitere Info im Internet: [www.kompetenznetz-depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de) sowie [www.buendnis-depression.de/luebeck](http://www.buendnis-depression.de/luebeck))



Foto: DAK, gms