

WDR FERNSEHEN

Servicezeit
: Gesundheit

Sendung vom 29. Januar 2007



Depressionen bewältigen

Von Patricia Metz

Depressionen sind eine ernst zu nehmende Erkrankung. Allein in Deutschland sind mehr als vier Millionen Menschen davon betroffen – Frauen leiden doppelt so häufig daran wie Männer. Gedrückte Stimmung, Antriebs- und Freudlosigkeit sind die Hauptsymptome der Erkrankung. Als Ursachen werden unter anderem Stoffwechselstörungen im Gehirn, genetische Veranlagung, frühkindliche Erlebnisse, Geburten, Stress, Winter und Lichtmangel, Arbeitslosigkeit sowie unverarbeitete Trauer angenommen.

Gerade im fortgeschrittenen Lebensalter werden Depressionen häufig als „normale“ Alterserscheinung verkannt und abgetan. Doch unabhängig vom Alter kann die Erkrankung mit der richtigen Therapie erfolgreich behandelt werden.

Depression – Lähmung der Seele

Wasser ist das Element von Rita K.: Zweimal in der Woche zieht sie gemeinsam mit ihren Freundinnen in einem Wuppertaler Schwimmbad ihre Bahnen. Wenn sie sich bewegt, fühlt sie sich so richtig wohl und lebendig. Doch bis vor drei Jahren sah ihr Leben ganz anders aus. Über mehrere Jahrzehnte litt sie unter immer wiederkehrenden, heftigen Depressionen. Dann war sie wie gelähmt und versteinert, konnte keine Gefühle erleben, und die Menschen, die ihr so viel bedeuten, waren ihr scheinbar egal.



Mögliche Ursachen und Auslöser

Vor mehr als 40 Jahren, nach der Geburt ihres zweiten Kindes, trat die Krankheit zum ersten Mal auf. Vermutlich war sie damals als Berufstätige mit zwei Kindern und einem Haushalt, den sie führen musste, überlastet. Schon ihre Mutter hatte unter Depressionen gelitten, daher wusste Rita K., dass es sich um

: Weitere Themen

- ▶ Depressionen bewältigen
- ▶ Bipolare Depression
- ▶ Depressionen erkennen und behandeln
- ▶ Gesundheit kompakt
- ▶ Medizin der Zukunft Teil 2
- ▶ Experte in der Sendung

eine behandlungsbedürftige Erkrankung handelt. Ihr Arzt verschrieb ihr verschiedene Medikamente, doch immer wieder kam es zu akuten Krankheitsschüben.

Krankheitsschübe durch belastende Ereignisse

Viele Jahre später verstarben hintereinander Bruder, Schwiegermutter und Mutter. Rita K.s Zustand verschlechterte sich drastisch. Sie zog sich immer weiter zurück, fiel in ein tiefes Loch. Trotz medikamentöser Therapie und psychotherapeutischer Gespräche wurde es immer schlimmer. Alltägliche Entscheidungen fielen ihr zunehmend schwerer: Was soll ich kochen, was soll ich anziehen – das waren unüberwindbare Hürden für Rita K. Schließlich schaffte sie es nicht mehr, morgens aufzustehen.

Intensive Zuwendung reicht nicht aus



Trotz liebevoller Zuwendung musste ihr Mann hilflos mit ansehen, wie Rita K. immer weiter abbaute. Die Antidepressiva, die sie nahm, halfen ihr nicht. Friedel K. litt mit seiner Frau, hatte keinen Appetit mehr, und auch er zog sich mehr und mehr aus dem sozialen Leben zurück.

Als er merkte, dass sich der Zustand seiner Frau immer mehr verschlechterte, nahm er sich zwei Monate unbezahlten Urlaub, um ihr wieder auf die Beine zu helfen. Doch das Ergebnis war niederschmetternd, auch er hatte fast keine Kraft mehr. Schließlich musste das Ehepaar einsehen, dass es ohne umfassende professionelle Hilfe nicht mehr besser werden würde.

Stationärer Aufenthalt ermöglicht umfassende Therapie

Mit der Unterstützung ihres Mannes entschloss sich Rita K. zu einem Aufenthalt im Klinikum Tannenhof, einer Einrichtung, die sich auf die Behandlung von Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen spezialisiert hat. Die Depressionsfachstation, eine der ersten in Deutschland, bietet den Betroffenen eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten.

Rita K. wurde unter anderem mit einer Schlafentzugstherapie behandelt, mit der Depressionen durch kontrollierten Schlafentzug in manchen Fällen kurzfristig unterbrochen werden können. Dabei muss der Patient in der zweiten Nachthälfte und am darauf folgenden Tag wach bleiben. Bei zahlreichen Patienten kommt es anschließend zu einer Stimmungsaufhellung.

Zusätzlich bekam sie weiterhin Antidepressiva. Im Gegensatz zu Beruhigungsmitteln machen Antidepressiva auch bei längerer Einnahme nicht abhängig. Regelmäßige Gespräche mit der Psychotherapeutin Dr. Angela Mahnkopf gaben Aufschluss darüber, ob sich der Zustand von Rita K. verbesserte, stagnierte oder verschlechterte. Außerdem nahm sie an der sogenannten Ergotherapie teil, in der sie regelmäßig gestalterisch arbeitete. Weiterhin sollte eine Tanztherapie durch körperliche Bewegung und gemeinsames Erleben eine Besserung herbeiführen.

Einbeziehung der Angehörigen in den Therapieplan

Auch der Ehemann und die mittlerweile erwachsenen Kinder wurden zu einem Gespräch in die Klinik gebeten. Hier wurden sie über die therapeutischen Maßnahmen, die bei Rita K. angewendet wurden, aufgeklärt. Dieser sogenannte psychoedukative Ansatz soll gewährleisten, dass Angehörige die Notwendigkeit der einzelnen Behandlungsformen verstehen und die Therapie unterstützen. Außerdem sprach die Familie gemeinsam darüber, wie sich die Krankheit der Mutter und Ehefrau im Laufe der Jahre auf das Familienleben ausgewirkt hatte. Jeder konnte die Krankheit aus seinem eigenen Blickwinkel schildern und verstehen.

Besserung durch Elektrokrampftherapie

Als die Depressionen von Rita K. trotz intensiver Behandlung nicht besser wurden, empfahl ihr Professor Dr. Klaus Windgassen die sogenannte Elektrokrampftherapie. Obwohl sie Angst vor dieser Behandlung hatte, entschloss sich Rita K. schließlich dazu. Sie befürchtete, dass diese Behandlung sie in irgendeiner Form verändern könnte oder Nebenwirkungen habe. Doch sie hatte auch das Gefühl, nicht mehr viel verlieren zu können.

Heute ist sie sehr froh, dass sie die Elektrokrampftherapie ausprobiert hat, weil diese die entscheidende Wende in ihrem Krankheitsverlauf gebracht hat. Seit Anfang 2004 ist sie frei von jeglichen Depressionen.

Rückfälle vermeiden

Weil Rita K. über sehr lange Zeit an Depressionen litt, nimmt sie zur Weiterbehandlung Lithium ein. Der Wirkstoff gehört zur Gruppe der „Stimmungsstabilisierer“, die das Wiederauftreten der Depression verhindern können und häufig zur rückfallverhütenden Langzeitbehandlung eingesetzt werden. Regelmäßig muss Rita K. ihren Lithiumspiegel kontrollieren lassen.

Sie achtet darauf, sich nicht mehr zu überfordern. Gerne beginnt sie den Tag mit Yoga. Das gibt ihr Kraft und schützt sie davor, wieder den Boden unter den Füßen zu verlieren. Auch sonst nutzt sie ihre Zeit sehr intensiv für Dinge, die ihr guttun und Freude bereiten – zum Beispiel mit ihrem Mann und ihren Enkeln zusammen zu sein.

Rita K. hat erfahren, wie wichtig es für sie ist, auf sich selbst zu achten, sich geistig wach zu halten und sich für ihre Umwelt zu interessieren.

Links:



www.stiftung-tannenhof.de


Fachstation für depressive Erkrankungen in der Evangelischen Stiftung Tannenhof




www.kompetenznetz-depression.de

Umfassende Informationen des Kompetenznetzes Depression über Ursachen, Auslöser, Behandlungsmöglichkeiten der Erkrankung mit Fragebogen zum Selbsttest

 www.buendnis-depression.de
Ausführliche Informationen zum Thema Depressionen

 www.psychosoziale-gesundheit.net/...
Umfassende Informationen zu psychischen Erkrankungen der Frau

 www.medizinfo.de/...
Informationen über Altersdepressionen

Buchtipps:

- Andrea M. Hesse
Wendepunkte – Wie Frauen aus der Depression finden
Herder, 2005
ISBN 9783451054914
Preis: 9,90 Euro

- Ulrich Hegerl, Svenja Niescken
Depressionen bewältigen – die Lebensfreude wieder finden
Trias, 2004
ISBN 9783830431275
Preis: 17,95 Euro

- Barbara Bojack
Depressionen im Alter – Ein Ratgeber für Angehörige
Psychiatrie-Verlag, 2003
ISBN 9783884143599
Preis: 12,90 Euro

- Josef Giger-Bütler
Sie haben es doch gut gemeint – Depression und Familie
Beltz, 2003
ISBN 9783407857880
Preis: 17,90 Euro

Dieser Text gibt den Inhalt des Beitrags der Servicezeit: Gesundheit vom 29. Januar 2007 wieder. Eventuelle spätere Veränderungen des Sachverhaltes sind nicht berücksichtigt.

– Alle Angaben ohne Gewähr –