

Depression ist keine Frage des Alters

„Lübecker Bündnis gegen Depression“ leistet mit Vorträgen und Aktionen Aufklärungsarbeit

40 Prozent aller Selbstmorde in der Bundesrepublik begehen Männer über 60 Jahre. Weil sie alles Grau in Grau sehen. Weil sie keinen Sinn mehr im Leben finden. Weil sie vermeintlich nichts mehr

haben, auf das sie sich freuen können und depressiv werden. Als einziger Ausweg bleibt für sie oft nur ein Selbstmord. Damit es erst gar nicht zu dieser lebensbedrohlichen Erkrankung kommt,

leistet das „Lübecker Bündnis gegen Depression“ für Jung und Alt Aufklärungsarbeit in unterschiedlichen Formen. Einige davon sind im aktuellen Veranstaltungsprogramm zu finden.

Fünf Prozent aller Menschen leiden an einer Depression. „Depression kann jeden treffen“, „Depression hat viele Gesichter“ und „Depression ist behandelbar“ lauten deshalb die zentralen Botschaften des „Lübecker Bündnis gegen Depression“, einem zeitlich begrenzten Gemeinschaftsprojekt der Lübecker Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie sowie der psychiatrischen Gruppe Neustadt.

„Ältere Menschen sind dabei nicht mehr gefährdet als junge“, weiß Petra Schulze, Koordinatorin dieses Projekts. Bei ihnen werde die Depression nur häufig erst gar nicht erkannt. Denn das Alter birgt von Haus aus viele Krisen, die meistens mit Verlusterelebnissen zu tun haben: Verlust des Partners, Verlust der Wohnung, Verlust der Fähigkeiten und anderes mehr. „Deshalb liegt die Suizidrate bei älteren Menschen wesentlich höher als bei jüngeren, die depressiv sind“, so Petra Schulze.

Ein Gang zum Facharzt, der die Senioren medikamentös und psychotherapeutisch behandelt, könnte sich in solchen Fällen wohltuend auswirken.

Wer sich lieber erst einmal unverbindlich über alles informieren möchte, kann das bei dem Vortrag „Lebensüberdruss bei Depression“ in der Seniorenakademie im Jakobikirchhof 3 am Mittwoch, 24. Februar, ab 15.30 Uhr tun.

Oder die Seniorenmesse „aktiv“ besuchen, die am 5. und 6. März in der MuK über die Bühne geht. Hier ist auch das „Lübecker Bündnis gegen Depression“ mit einem Infostand vertreten.

Um eine gängige Behandlungsform geht es in dem Vortrag „Neuentwicklung von Antidepressiva – wo geht es hin?“ am 9. Februar um 16.15 Uhr im Universitätsklinikum S-H, Haus 6, Ratzeburger Allee 160. Depression bei Kindern und Jugendlichen steht im Mittelpunkt eines Vortrags im Rah-

men des Tags der Gesundheitsforschung am 20. Februar von 13.30 bis 14.15 Uhr am selben Ort.

Mit der Depression bei Erwachsenen und Eltern beschäftigt sich ein Vortrag am 4. April zwischen 13.30 und 16.30 Uhr im Kinderschutz-Zentrum, An der Unter-

trave 77. Die Rolle der Angehörigen und Hilfsangebote für sie sind Themen am 16. März im Kesselhaus.

Weitere Informationen, Broschüren und das Veranstaltungsprogramm gibt es bei Petra Schulze unter Telefon 500 59 98 oder unter E-Mail: depression@uni-luebeck.de DO



Petra Schulze koordiniert die Arbeit des „Lübecker Bündnis gegen Depression“, das Aufklärungsarbeit über die Erkrankung mit häufig tödlichem Ausgang leistet. Foto: DO

Mit der Schizophrenie leben

Neue Medikamente und Therapie helfen den Kranken

800 000 Deutsche erkranken jährlich an Schizophrenie. Rund 5000 Patienten leben in Nürnberg. Nicht nur in Fernseh-Krimis werden die Kranken als gewalttätige Irre dargestellt. Dr. Dr. Günter Niklewski, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Klinikum, will solche Vorurteile abbauen. Er lud Ärzte zu einem Kongress zum Thema Schizophrenie ein. Diskutiert wurden neue, nebenwirkungsarme Medikamente und Therapieformen.

Treffen kann die Krankheit jeden, gewappnet ist niemand und keiner ist Schuld: „Diese funktionelle Störung des Gehirns kann jederzeit und plötzlich vorkommen“, sagt Günter Niklewski. Die erste Episode dauere ein bis zwei Jahre, oftmals sind die Patienten lebenslang davon betroffen.

„Gerade bei Jugendlichen ab 17 Jahren wird Schizophrenie oft zu spät erkannt“, so Niklewski. Erste Symptome sind Wahnvorstellungen und Halluzinationen, wie „Stimmen hören“. Die Patienten sind antriebslos oder erleben Gefühlsstörungen. Bis zu 15 Prozent nehmen sich das Leben.

Dabei könne man heutzutage mit den richtigen Medikamenten und therapeutischer Hilfe ein nahezu normales Alltagsleben führen. „Noch bis Anfang der 90er Jahre hatten die Medikamente scheußliche Nebenwirkun-

gen“, sagt der Chefarzt. Die Betroffenen klagten über eine Störung der Sexualfunktion, fühlten sich wie Zombies. Sie konnten sich nur noch schlecht bewegen. „Rund 50 Prozent der Kranken brechen die notwendige Langzeittherapie ab. Auch wegen der Nebenwirkungen.“ Dies führe zu häufigen Krankenhausaufenthalten, weswegen die Schizophrenie die teuerste psychische Erkrankung überhaupt ist.

Seminare auch für Angehörige

Neben der medikamentösen Behandlung sei die therapeutische ebenso wichtig. Seminare, die auch in Nürnberg stattfinden, wenden sich nicht nur an die Kranken, sondern auch an ihre Angehörigen. Eltern leiden ebenfalls unter dem Stigma, ein „verrücktes Kind“ zu haben. Durch mehr Information und Integration der Familien sei der Krankheitsverlauf erfolgversprechender

Niklewski will, ähnlich wie das im Januar 2001 von ihm mitinitiierte „Nürnberger Bündnis gegen Depression“, aufräumen mit den Vorurteilen und Wege zeigen, mit Schizophrenie umzugehen. Dabei wolle er die stationäre Behandlung im Klinikum möglichst vermeiden: „Nur schwere Fälle kommen zu uns“. Die Patienten sollen weitgehend „normal“ mit ihrer Krankheit leben können. KATJA JÄKEL

Gegen Depressionen

EMDEN - Das ostfriesische Bündnis gegen Depressionen bietet in Zusammenarbeit mit der Familien-Bildungsstätte einen Gruppenabend für den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen im Umgang mit Depressionen an. Das Treffen wird von der Ärztin Jeanette Böhler (Psychiatrische Klinik Emden) geleitet und beginnt am Dienstag, 1. März, um 17 Uhr in der Familien-Bildungsstätte.

Würzburger Bündnis gegen Depression

*Aufklärungskampagne
startet im März*

Von unserem Redaktionsmitglied
LUDWIG SANHÜTER

WÜRZBURG Noch immer hören Menschen mit Depressionen Vorwürfe wie diese: „Fauler Hund“ und „Der soll sich doch zusammenreißen“. Professor Armin Schmidtke, Suizidforscher an der Universität Würzburg, ärgert sich über solche Aussagen. „Eine Depression ist eine Krankheit, die jeden treffen kann. Sie ist nicht Ausdruck persönlichen Versagens und sie kann gut behandelt werden.“ Das soll eine großangelegte Aktion der Öffentlichkeit verdeutlichen: das „Würzburger Bündnis gegen Depression“, das Mitte März startet.

Depressionen gehen einher mit einem hohen Suizidrisiko. In Würzburg sind die Suizidversuche in den letzten Jahren angestiegen. Ein Grund mehr, das Bündnis zu starten. Bundesweit nahmen sich 2003 in Deutschland rund 11 000 Menschen das Leben: Im Verkehr sterben weniger als 6000 Menschen im Jahr. In Würzburg wurden im genannten Jahr 42 Suizide registriert. Bei den Männern sind das 24 pro 100 000 Einwohnern, deutlich höher als der Bundesdurchschnitt von 20 pro 100 000. Besonders Männer mittleren Alters sind betroffen. „Woran das liegt, das soll im Rahmen des Projektes erforscht werden.“

Mit Plakaten, Broschüren, Filmen und Veranstaltungen sollen Betrof-

Serie

Leben Sie GESUND!?

fene und deren Angehörige in Stadt und Landkreis Würzburg informiert werden: Was sind Warnsignale, was kann ich tun, wo bekomme ich Rat und Hilfe? Für Lehrer, Allgemeinärzte, Pflegepersonal, Polizisten und Feuerwehrleute gibt es besondere Schulungen. Beteiligt sind auch Kliniken und viele andere Einrichtungen in Unterfranken.

Professor Schmidtke widerlegt das Vorurteil, Depression sei eine seltene Erkrankung. In Deutschland sind vier Millionen Kranke bekannt, noch einmal so hoch dürfte die Dunkelziffer sein. „Depressionen sind eine Volkskrankheit.“ Dabei seien sie gut behandelbar, auch wenn „der Kranke völlig hoffnungslos ist“. Weil ein Suizid oder Suizidversuch immer „der Endpunkt einer Entwicklung“ ist, will das Bündnis Hausärzte schulen, Depressionen besser zu erkennen. „Sie behandeln oft körperliche Symptome“, hinter denen die Depression sich versteckt.

Würzburger Bündnis gegen Depression

*Aufklärungskampagne
startet im März*

Von unserem Redaktionsmitglied
LUDWIG SANHÜTER

WÜRZBURG Noch immer hören Menschen mit Depressionen Vorwürfe wie diese: „Fauler Hund“ und „Der soll sich doch zusammenreißen“. Professor Armin Schmidtke, Suizidforscher an der Universität Würzburg, ärgert sich über solche Aussagen. „Eine Depression ist eine Krankheit, die jeden treffen kann. Sie ist nicht Ausdruck persönlichen Versagens und sie kann gut behandelt werden.“ Das soll eine großangelegte Aktion der Öffentlichkeit verdeutlichen: das „Würzburger Bündnis gegen Depression“, das Mitte März startet.

Depressionen gehen einher mit einem hohen Suizidrisiko. In Würzburg sind die Suizidversuche in den letzten Jahren angestiegen. Ein Grund mehr, das Bündnis zu starten. Bundesweit nahmen sich 2003 in Deutschland rund 11 000 Menschen das Leben: Im Verkehr sterben weniger als 6000 Menschen im Jahr. In Würzburg wurden im genannten Jahr 42 Suizide registriert. Bei den Männern sind das 24 pro 100 000 Einwohnern, deutlich höher als der Bundesdurchschnitt von 20 pro 100 000. Besonders Männer mittleren Alters sind betroffen. „Woran das liegt, das soll im Rahmen des Projektes erforscht werden.“

Mit Plakaten, Broschüren, Filmen und Veranstaltungen sollen Betrof-

Serie

Leben Sie GESUND!?

fene und deren Angehörige in Stadt und Landkreis Würzburg informiert werden: Was sind Warnsignale, was kann ich tun, wo bekomme ich Rat und Hilfe? Für Lehrer, Allgemeinärzte, Pflegepersonal, Polizisten und Feuerwehrleute gibt es besondere Schulungen. Beteiligt sind auch Kliniken und viele andere Einrichtungen in Unterfranken.

Professor Schmidtke widerlegt das Vorurteil, Depression sei eine seltene Erkrankung. In Deutschland sind vier Millionen Kranke bekannt, noch einmal so hoch dürfte die Dunkelziffer sein. „Depressionen sind eine Volkskrankheit.“ Dabei seien sie gut behandelbar, auch wenn „der Kranke völlig hoffnungslos ist“. Weil ein Suizid oder Suizidversuch immer „der Endpunkt einer Entwicklung“ ist, will das Bündnis Hausärzte schulen, Depressionen besser zu erkennen. „Sie behandeln oft körperliche Symptome“, hinter denen die Depression sich versteckt.

Jeder kennt Momente der Verzweiflung und der Kraftlosigkeit. Doch viele finden keinen Ausweg mehr aus seelischer und körperlicher Erschöpfung. Meist heißt die Diagnose dann Depression. Das Erlanger Forum Frauengesundheit lud Experten und Betroffene zu einem Gespräch zum Thema „Depression – Eine Frauensache?“ ein. Ärzte wissen: Je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

ERLANGEN – Traudel Müller war 37 Jahre alt, als sie die erste schwere Depression hatte. Einzig im Alkoholrausch fand sie Erleichterung. „Nur so konnte ich schlafen.“ Sie wurde alkoholabhängig. „Heute weiß ich, dass diese Doppeldiagnose für mich wichtig war, um über meine Verhaltensweisen nachzudenken und etwas zu verändern“, sagt die mittlerweile 50-Jährige, die heute eine Selbsthilfegruppe leitet. Traudel Müllers Geschichte ist kein Einzelfall.

Ein tiefes, finsternes Loch

Expertentreffen in Erlangen zum Thema: „Depression“

VON ISABEL HEMPEL

Jede vierte Frau und jeder achte Mann in Deutschland leidet an einer Depression. Jährlich erkranken nach Angaben des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie etwa 7,8 Millionen Bundesbürger daran, 612 000 allein in Bayern. Die Krankheit, die viele als einen „Fall in ein tiefes, finsternes Loch“ beschreiben, ist die Hauptursache für Suizide. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt die Depression als Volkskrankheit Nummer eins der Industrienationen heraus. Bis zum Jahr 2020 wird sie auf der Rangliste der ökonomisch belastenden Erkrankungen auf zweite Stelle vorrücken.

„Und trotzdem ist die Krankheit noch ein Tabuthema“, sagt die bayeri-

sche Gesundheitsstaatssekretärin Emilia Müller (CSU). Selbst Menschen aus dem engsten Umfeld der Betroffenen reagieren oft mit Unverständnis. Die Aufforderung „reiß dich zusammen, du packst das schon“ ist eine lieb gewonnene Redewendung unserer Leistungsgesellschaft. Doch wenn die Schwermütigkeit einen Menschen überwältigt, hilft meist nur eine Therapie.

„Die Krankheit ist eine Medaille mit zwei Seiten“, sagt Professor Ulrich Hegerl vom Münchener Verein Bündnis gegen Depressionen. „Es gibt auf der einen Seite immer psychosoziale, also beispielsweise biographische Gründe und andererseits neurobiologische Ursachen, die medika-

mentös behandelt werden können.“ Die meisten Depressionen verlaufen episodisch. „Sie können alle zwei bis sechs Jahre wieder auftreten.“ In der Zwischenzeit sind viele gesund.

Die Behandlungsmöglichkeiten sind groß: Neben Medikamenten helfen Gespräche mit Psychologen, Tanz- oder Bewegungstherapien und laut Experten manchmal sogar das Lesen eines erbaulichen Buches. Stationär können Patienten mit Licht-, Elektrokrampf- und Schlafentzugtherapie behandelt werden.

Doch an erster Stelle steht das Erkennen der Krankheit. Gerade bei Heranwachsenden und alten Menschen wird sie gern übersehen. Essstörungen und Suchtverhalten bei Jugendlichen, Lebensunlust und Trägheit bei älteren Menschen sind nicht selten Symptome einer Depression. Der erste Schritt darauf hin, den Leidensweg dieser Menschen zu verkürzen, liegt oft schon im Zuhören und Verstehen.

Infoveranstaltung zu Depression

Wenn gute Ratschläge nicht mehr weiterhelfen

ERLANGEN – Über zwölf Jahre ist es jetzt her, dass Waltraud M. (*Name geändert*) ihre erste schwere Depression bekam. Die Symptome kamen schleichend. Zunächst war die Mutter zweier Kinder ohne Antrieb, hinzu kam ein sinkendes Selbstwertgefühl und Schlafstörungen. Dann überkamen sie Gedanken an Selbstmord. „Zeitweise überlegte ich, welches Messer ich nehmen sollte“, beschreibt die heute geheilte Frau ihren Leidensweg.

„Jede vierte Frau und jeder achte Mann erleiden im Laufe ihres Lebens mindestens eine depressive Erkrankung. Allein in Bayern sind 612 000 Menschen betroffen“, sagte Staatssekretärin Emilia Müller vom Gesundheitsministerium im Rahmen der Veranstaltung „Depression - eine Frauensache?!“ im Haus für Gesundheit Dreycedern in Erlangen anlässlich des Erlanger „Gesundheitsjahr 2005“.

Dabei sei eine depressive Erkrankung medikamentös und psychotherapeutisch gut zu behandeln, wenn sie rechtzeitig erkannt werde, so Müller. „Leider erkennen aber immer noch viele Betroffene diese Krankheit nicht“, sagte die Medizinerin Brigitte Mugele vom Erlanger „Netzwerk gegen Depression“. Statt depressiver Verstimmtheit könnten auch körperliche Symptome wie Appetitlosigkeit, Herzstörungen oder Schlaflosigkeit im Vordergrund stehen. Betroffene würden so von einem Arzt zum nächsten gehen, ohne dass die Depression behandelt würde. „Oft werden Depressive auch nicht ernst genommen und bekommen sogar zu hören, sie sollten sich zusammenreißen“, kritisierte Brigitte Mugele.

„Warum Frauen doppelt so häufig wie Männer depressiv werden, dafür gibt es verschiedene Erklärungsan-

sätze“, so Ulrich Hegerl von der Psychiatrischen Klinik der Universität München. Frauen sprächen offener über ihre Ängste und Stimmungsschwankungen und würden so eher als depressiv eingeordnet. Der Geschlechterunterschied sei aber auch hormonell bedingt. So seien Frauen gerade in Zeiten großer Hormonschwankungen anfälliger als Männer. Viele Betroffene würden versuchen, sich das Leben zu nehmen, wobei hier die Zahl der Männer überwiege.

Gemeinsam gegen die Krankheit

„Eine Depression kann unterschiedlich verlaufen“, so Joachim Demling von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Erlanger Universitätsklinikums. Manche durchlebten wiederkehrende depressive Phasen, zwischen denen sie relativ normal leben könnten. Bei anderen hielte die Erkrankung durchgehend für Jahre an. Dabei sei die Theorie, dass eine Depression einen speziellen, durch die Umwelt gegebenen Auslöser haben müsse, nicht immer richtig. Es träfe auch Personen, die mit ihren Lebensumständen eigentlich zufrieden seien.

Waltraud M. gründete nach ihrer Gesundung eine Selbsthilfegruppe: „Erst ab einem gewissen Gesundheitsstadium ist Selbsthilfe zur Bewältigung der Krankheit allerdings sinnvoll.“ Betroffenen empfiehlt sie, zuerst zum Hausarzt und dann zum Psychotherapeuten zu gehen. Bei Zweifeln gelte das Prinzip „Lieber einmal zu viel zum Arzt gehen als einmal zu wenig“.

Jennifer Rappe

➤ Weitere Infos: www.buendnis-depression.de.