

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.