

18. September 2009 (Ausgabe 19)

Gesund und Mehr

Zeitschrift des Universitätsklinikums Leipzig

Depression kann jeden treffen

In Deutschland gibt es jährlich 9000 Suizide – eine erschreckend große Zahl. Angehörige und Freunde fragen sich meist warum. Dann liest man in der Zeitung von Managern, die sich aus finanziellen Gründen das Leben nahmen oder von Prominenten. Doch der eigentliche Grund sind nicht Geldnöte, Schulden oder Verluste. Das können die Auslöser für Krisen im Leben sein.

Jedoch gehen Experten wie Prof. Ulrich Hegerl, ärztlicher Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Leipzig und Sprecher vom Leipziger Bündnis gegen Depression, davon aus, dass niemand den Tod freiwillig wählt: „Es ist ganz wichtig zu wissen, dass es sich bei einem Suizid meistens nicht um Freitod handelt, sondern dass es fast immer eine Tat vor dem Hintergrund einer psychiatrischen Erkrankung ist. In 90 Prozent aller Fälle ist bei Menschen, die sich das Leben genommen haben, festzustellen, dass sie vorher psychiatrisch krank gewesen sind. Am häufigsten liegt eine Depression zu Grunde, aber auch Suchterkrankungen und schizophrene Erkrankungen spielen eine beträchtliche Rolle.“

Um die vier Millionen Menschen leiden in Deutschland an Depression. Einer psychischen Erkrankung mit vielen Ursachen und ernsthaften Folgen.

überwindbar wahrgenommen. Das Leiden führt zu tiefster Verzweiflung bis hin zu dem Gedanken, sich das Leben zu nehmen. Das Tragische daran

te – wenn das Leiden rechtzeitig entdeckt wird. Depressionen können sich hinter körperlichen Beschwerden verstecken oder eine tiefe depressive Ver-



Ärzte diagnostizieren doppelt so häufig Depression bei Frauen als bei Männern. Eine Form ist die Postpartale Depression bei Müttern. Foto: DAK

15 Prozent der depressiv Erkrankten nehmen sich das Leben. Prof. Hegerl beschreibt die veränderte Gefühlswelt der Betroffenen: „Wenn jemand in eine Depression rutscht, dann hat er das Gefühl innerlich tot zu sein. Man kann sich nicht mehr freuen, man kann nicht schlafen, hat keinen Appetit mehr, man kann gar keine Gefühle empfinden. Und da werden Probleme, die man im Leben hat, plötzlich als völlig un-

ist, dass Depressionen eigentlich gut behandelbar sind und mit Abklingen der depressiven Erkrankung das Leben trotz aller Probleme wieder lebenswert ist.

Über die Hälfte der an depressiven Störungen Leidenden unternimmt einen Suizidversuch, eine bedenkliche Zahl, vor allem vor dem Hintergrund, dass es für diese Krankheit gute Heilungschancen gibt und vielen Menschen geholfen werden könn-

stimmung wird nicht ernst genommen beziehungsweise von Hausärzten als Erkrankung erkannt. Das möchten die Fachleute um Prof. Hegerl gern ändern. Daher setzten sie sich in der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, in Projekten wie dem Leipziger Bündnis gegen Depression und in europaweiten Projekten ein: „Erst einmal geht es darum, dass man Depression erkennt und als Krankheit ernst nimmt. Und dann muss

man wissen, dass man sie behandeln kann, so wie auch Diabetes mellitus. Dafür gibt es Antidepressiva und Psychotherapie. Die Antidepressiva machen übrigens nicht süchtig. Schlafmittel machen süchtig, aber nicht Antidepressiva.“

Zur Aufklärung über Depression und zur Prävention von Suiziden gibt es jedes Jahr im Herbst weltweit und in Europa an mehreren Tagen Veranstaltungen und Aktionen. Einer dieser Tage ist der Welt-Suizid-Präventionstag, der von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) ins Leben gerufen wurde. Seit 2003 werden jedes Jahr am 10. September Engagement und Aktivitäten in der Suizidprävention gefördert. Ein weiterer Aktionstag zur Förderung der Prävention ist der Europäische Depressionstag, der dieses Jahr am 17. Oktober stattfindet. Auch in Leipzig werden an diesem Tag Veranstaltungen und Vorträge zum Thema angeboten.

Ist das Wissen über eine Erkrankung wie Depression bei vielen Menschen vorhanden, kann zukünftig auch schneller geholfen und es können mehr Menschen vor einem Suizid bewahrt werden.

Wenke Rösler

Hintergründe und Hilfsangebote

Das Wort Depression stammt vom lateinischen „deprimere“ und bedeutet herunter- oder niederdrücken. Eine gedrückte Stimmung ist an sich keine Krankheit, sondern hilft dem Menschen nach Verlusten oder Misserfolgen sich neu zu orientieren und Alternativen zu suchen. Es ist ein kurzer Rückzug, der zum Nachdenken genutzt werden kann. Eine Depression dagegen ist ein wochenlanger Rückzug, der keine Neuorientierung zulässt. Der Betroffene findet keine Erholung, sondern ermüdet schneller an den Zweifeln an sich und der Welt. Den Patienten können unbegründete Schuldgefühle quälen, wahnhaftige Überzeugungen, unheilbar erkrankt zu sein oder sich und die Familie durch eigenes Verschulden in tiefstes Unglück gestürzt zu haben, können sich einstellen. Oft sind depressive Phasen mit Suizidideen oder sogar Suizidabsichten verbunden. Die depressive Erkrankung läuft meist phasenhaft ab, wobei diese Phasen über mehrere Monate, bei einigen Patienten auch ein bis zwei Jahre anhalten können.

Anzeichen einer Depression können gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit, Schwunglosigkeit, Schlafstörungen und oft multiple körperliche Beschwerden sein. Der Verlauf ist häufig episodenhaft und unbehandelt meist rezidivierend oder chronisch. Ärzte stellen bei Frauen doppelt so häufig die Diagnose Depression wie bei Männern. Für diesen Unterschied gibt es verschiedene biologische und psychosoziale Erklärungen. Bei Männern ist eine Depression schwieriger zu erkennen. Frauen sprechen eher über ihre Ängste und Stimmungsschwankungen und ernsthafte Probleme können so eher erkannt werden, während bei Männern oft organische Ursachen vermutet werden. Depression ist kein altersspezifisches Problem.

Auch Senioren und Kinder können unter Depressionen leiden. Im Alter birgt eine Depression ein hohes Suizidrisiko. Denn Angehörige und Ärzte übersehen häufig, dass Senioren unter einer behandlungsbedürftigen Depression leiden. Die Symptome werden als natürliche Folge des Alterungsprozesses missverstanden. Studien zeigen, dass bis zu jeder vierte Deutsche über 60 Jahre an Depressionen erkrankt. Senioren und vor allem Männer sind besonders suizidgefährdet. Bei Männern über 75 Jahre ist das Suizidrisiko fünfmal höher als im Durchschnitt der Bevölkerung.

Bei Männern allgemein ist das Risiko Suizid zu begehen 2 bis 5-fach höher als bei Frauen. Jedoch besteht bei Frauen ein höheres Risiko zu Suizidversuchen im Vergleich zu den Männern. In Deutschland gibt es jährlich 9000 Suizide – mehr Opfer als bei Verkehrsunfällen – und das bis zu 20fache kommt an Versuchen hinzu. wr

Mehr Informationen im Internet:
www.buendnis-depression.de;
www.kompetenznetz-depression.de;
www.deutsche-depressionshilfe.de