

Trauer in der Seele

Depressionen sind weit verbreitet und stürzen die Betroffenen in seelische Abgründe. Mit dem **ERSTEN EUROPÄISCHEN DEPRESSIONSTAG** wollen Ärzte und Verbände dafür sorgen, dass die Öffentlichkeit besser über die psychische Erkrankung informiert wird und dass Patienten schneller Hilfe finden.

Die erste Depression erwischte Michaela B. vor zwölf Jahren im wahrsten Sinne des Wortes „aus heiterem Himmel“. „Ich weiß noch genau: Es war Sommer, wunderschönes Wetter – aber ich konnte nicht mehr aus dem Bett aufstehen“, erinnert sich die 48-jährige Lehrerin aus Hannover. „Ich hatte sogar Selbstmordgedanken und dachte darüber nach, mich in der Garage umzubringen. Das kam alles ziemlich schnell.“ Was ihr fehlte, wusste Michaela B. damals noch nicht. Nur so viel: „Mir ging es so schlecht wie noch nie in meinem Leben.“

Dass eine Depression so plötzlich beginnt, sei nicht unbedingt typisch, sagt Privatdozent Detlef Dietrich von der Abteilung für klinische Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). „Meist entwickelt sich so etwas langsam. Daher werden Depressionen oft als Burn-out-Syndrom oder chronische Müdigkeit verkannt.“ Ein häufiges Frühsymptom seien Schlafstörungen, aber auch Freudlosigkeit, Antriebsschwäche, Angststörungen, negative Gedanken, Appetitverlust oder innere Unruhe. „Entscheidend ist, dass man sensibel wird für solche Symptome“, meint Dietrich. „Treten mehrere davon auf, sollte man aufhören und zum Hausarzt gehen.“ Mit dem „European Depression Day“ am 7. Oktober wollen der Ärzteverband „European Depression Association“ und das Kompetenznetz Depression die Öffentlichkeit über die Erkrankung informieren, die laut Weltgesundheitsorganisation WHO im Jahr 2020 neben den Herz-Kreislauf-Krankheiten die führende Krankheitsursache sein wird.

Von einer manifesten Depression sprechen die Mediziner, wenn ein Patient mindestens zwei Wochen lang niedergedrückter Stimmung ist oder keine Freude mehr empfinden kann sowie mindestens vier bis fünf der bereits genannten, typischen Symptome aufweist. Dann sei ein Gang zum Arzt unausweichlich, erklärt Dietrich. „Eine Depression kann man heute gut behandeln, aber von allein wird sie nicht besser.“

Diese Erfahrung hat auch Michaela B. gemacht, die mehrere Psychiater abklapperte und sich in ihrer Verzweiflung sogar in eine psychiatrische Klinik einweisen ließ. „Die Medikamente, die ich dort bekam, haben mir aber nicht geholfen. Sie hatten bloß starke Nebenwirkungen“, sagt die zierliche Frau. Erst in der MHH konnten die Ärzte den Gemütszustand der Lehrerin stabilisieren, die auf Grund ihrer „bipolaren“ Erkrankung sowohl überaktive (manische) als auch niedergedrückte (depressive) Phasen erleidet. „Mit meinen jetzigen Medikamenten fühle ich mich ganz wohl“, betont Michaela B. Selbst eine weitere Depression, die sie Anfang dieses Jahres erlitt, sei durch die Arznei gedämpfter verlaufen.

„Standard für die Therapie sind heute moderne Antidepressiva, so genannte selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer“, erläutert Dietrich. Diese Mittel wirken stimmungsaufhellend und antriebssteigernd und erzeugen im Vergleich zu älteren Medikamenten deutlich weniger Nebenwirkungen. Zusätzlich sei in den meisten Fällen eine Psychotherapie hilfreich – insbesondere, wenn die Depression von Stresssituationen ausgelöst wurde. „Das ist aber je nach Patient individuell verschieden.“



Typisch für eine Depression: Betroffene macht nichts mehr Freude – nicht einmal Sport oder Freizeitaktivitäten, die sie sonst begeistern konnten.

Vario Press

Unterschiedlich sind auch die Ursachen, die zu einer Depression führen können: genetische Veranlagung, akuter oder chronischer Stress, organische Erkrankungen wie Demenzen oder Durchblutungsstörungen im Gehirn, Verlustereignisse wie der Tod eines Partners und auch bestimmte Medikamente. Der genetische Aspekt spiele insbesondere bei bipolaren Erkrankungen, die meist zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr auftreten, eine Rolle, meint Dietrich. Auch bei wiederkehrenden melancholischen Depressionen, die in der Regel zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr beginnen, gebe es genetische Einflüsse. Bei Frauen kämen dazu noch durch Östrogenmangel bedingte Wechseljahresdepressionen, und bei älteren Menschen seien häufig organische Erkrankungen, Verlustereignisse oder Einsamkeitsprobleme der Auslöser.

Michaela B. rät anderen Depressionspatienten, Geduld mit sich zu haben: „Auch die Medikamente wirken nicht sofort.“ Wichtig sei vor allem, dass sich die Betroffenen ernst genommen fühlen. „Ein ‚Reiß Dich zusammen!‘ bringt gar nichts“, sagt die Hannoveranerin. „Da geht jedes Wort in die falsche Richtung. Während einer Depression ist das Selbstbewusstsein sowieso im Keller.“

NICOLA ZELLMER

Die Ambulanz der psychiatrischen Poliklinik der MHH ist unter Telefon (05 11) 5 32 31 67 zu erreichen. Kontakt zu Selbsthilfegruppen in der Region vermittelt die Kontaktstelle KIBIS-KISS unter Telefon (05 11) 66 65 67. Weitere Informationen zum Thema sowie einen Selbsttest gibt es im Internet unter www.kompetenznetz-depression.de

Expertentelefon zum Thema Depressionen

Depressionen sind eine der häufigsten Ursachen für krankheitsbedingte Arbeitsunfähigkeit und betreffen immer mehr Menschen. Dennoch gilt die psychische Erkrankung als Tabuthema. Wir haben fünf Experten eingeladen, die unseren Lesern am **Donnerstag, 7. Oktober, von 16 bis 18 Uhr** zu allen Fragen rund um das Thema Depressionen Auskunft geben können. Sie erreichen:



Prof. Hinderk Emrich, Direktor der Klinischen Psychiatrie und Psychotherapie an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), und Spezialist für psychische Erkrankungen, unter der Rufnummer

(05 11) 52 27 90



Detlef Dietrich, Privatdozent in der Abteilung Klinische Psychiatrie und Psychotherapie der MHH und Vertreter für den „European Depression Day“ in Deutschland, unter

(05 11) 52 27 91



Cornelia Goesmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzausbildung in Psychotherapie, die in ihrer Praxis viele psychische und psychosomatische Störungen behandelt, unter

(05 11) 52 27 92



Gerd J. Kuznik, leitender Psychologe in der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie im Kinderkrankenhaus auf der Bult mit den Schwerpunkten Trauma, Essstörungen, Depression, unter

(05 11) 52 27 93

Sabine Rahn, bei der Techniker Krankenkasse zuständig für die Versichertenbetreuung mit dem Schwerpunkt Spezialistenvermittlung und Antragstellung für eine psychotherapeutische Behandlung, unter

(05 11) 52 27 94

HAZ
TELEFON
AKTION

HAZ 06.10.04

