

Kampf einer verborgenen „Bündnis gegen Depression“ in Regensburg und Cham /

Volkskrankheit Erfolgreiches Modell in Nürnberg

VON ANGELIKA SAUERER, MZ

REGENSBURG. Depressionen haben viele Gesichter. Eins davon gehört Heidi P. (Name geändert). Feine Lachfalten umgeben ihre Augen und während sie erzählt huscht immer wieder ein Lächeln über ihr schmales Gesicht. Nein, traurig war sie nie. Aber kraftlos, müde und ohne Appetit. Das Schlimmste aber war der Schwindel, der sie seit den Sommerferien ständig begleitete und sich mehr und mehr verstärkte.

Dr. Hermann Spießl, Oberarzt am Bezirksklinikum Regensburg und Vorstandsvorsitzender des Regensburger Bündnisses gegen Depression erklärt, dass Depressionen sich bei manchen Patienten



Bald hängen diese Plakate auch in Regensburg und Cham.

nur durch körperliche Symptome bemerkbar machen. Bei anderen steht die seelische Komponente im Vordergrund. „Eine Depression ist, als ob du jeden Morgen einen zentnerschweren Sack schultern und mit dir rumtragen musst“, beschreibt ein Betrof-

fener. „Es macht klack – und du stehst im Dunkeln.“ Einfache Dinge wie Essen, Schlafen, Zähneputzen werden zu unüberwindbaren Hindernissen. Depressionen sind laut Weltgesundheitsorganisation die Volkskrankheit Nummer eins (weit vor Diabetes). Vier Millionen Menschen sind in Deutschland betroffen (rund 7000 in Regensburg). Nur zwei Drittel davon gehen zum Hausarzt. Die Hälfte davon erhalten dort die richtige Diagnose und nur rund 400 000 Patienten eine wirksame Therapie mit Antidepressiva und Psychotherapie.

Damit werden nur zehn Prozent der Depressionen hier zu Lande richtig behandelt. Unpassende Therapien kosten Millionen von Euro. Zudem kommt es zu vermeidbaren Suiziden. Bis zu zwei Drittel der rund 12 000 Suizide pro Jahr in Deutschland werden von Depressiven verübt.

Aufklärung rettet Leben

Bessere Diagnose und adäquate Behandlung retten also Leben und sparen Kosten. Dafür setzen sich die vor kurzem in Regensburg und Cham sowie in einigen anderen deutschen Städten geschlossenen „Bündnisse gegen Depression“ ein. Dabei wird mit Hausärzten zusammengearbeitet, Multiplikatoren wie Pfarrer, Lehrer, Altenpfleger

Damit werden nur zehn Prozent der Depressionen hier zu Lande richtig behandelt. Unpassende Therapien kosten Millionen von Euro. Zudem kommt es zu vermeidbaren Suiziden. Bis zu zwei Drittel der rund 12 000 Suizide pro Jahr in Deutschland werden von Depressiven verübt.

Aufklärung rettet Leben

Bessere Diagnose und adäquate Behandlung retten also Leben und sparen Kosten. Dafür setzen sich die vor kurzem in Regensburg und Cham sowie in einigen anderen deutschen Städten geschlossenen „Bündnisse gegen Depression“ ein. Dabei wird mit Hausärzten zusammengearbeitet, Multiplikatoren wie Pfarrer, Lehrer, Altenpfleger

informiert, Öffentlichkeitsarbeit verstärkt, Plakate eingesetzt und mit Betroffenen und Angehörigen gesprochen. Ein Modellprojekt in Nürnberg war erfolgreich. Nach einem Jahr gingen die Suizide um 20 Prozent zurück.

Das Leben wollte sich Heidi P. nicht nehmen. Im Gegenteil: „Ich hatte Angst, zu sterben.“ Wochenlang wurde sie falsch behandelt. Jetzt kehren Kraft und Appetit wieder zurück. Die Diagnose Depression war eine große Erleichterung – und eine große Überraschung: „Ich hätte nie gedacht, dass es das ist.“

www.buendnis-depression.de
www.kompetenznetz-depression.de
E-Mail: depression@medbo.de

Winterdepression

VON DIPLOM-PSYCHOLOGIN
BETTINA HÜBNER-LIEBERMANN

REGENSBURG. Frühe Dämmerung und verregnete Tage schlagen vielen Menschen auf die Stimmung. Doch eine vorübergehende melancholische Herbststimmung ist kein Grund zur Besorgnis. Sie unterscheidet sich deutlich von einer ernsthaften

STICHWORT

Depression. Allerdings erhöht sich im Winter auch die Zahl depressiver Erkrankungen um etwa zehn Prozent: Die Betroffenen leiden dann an der saisonal abhängigen Depression (SAD). Typische Symptome sind etwa Müdigkeit, Erschöpfung, Heißhunger oder Gewichtszunahme. Dauern die Beschwerden an, sollte

man zum Arzt gehen. Zur Behandlung wird in Kombination mit Antidepressiva und Psychotherapie oft die Lichttherapie eingesetzt. Licht bewirkt die Produktion des Hormons Melatonin, das den Schlaf- und Wachrhythmus beeinflusst. Im Juni scheint die Sonne in Regensburg rund

sieben Stunden am Tag, im November nur noch zwei. In der Therapie setzt sich der Patient mehrere Tage für 30 bis 40 Minuten Licht von 2500 bis 10 000 Lux aus. Zum Vergleich: Normales künstliches Licht liefert 50 bis 300 Lux, Tageslicht zwischen 1000 (Wolken) und 100 000 Lux (Mittagssonne). Ein Spaziergang sollte daher auch auf dem Tagesprogramm stehen.

Selbsttest: Sind Sie depressiv?

Beantworten Sie bei Interesse folgende Fragen. Kreuzen Sie „ja“ an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft. Sämtliche Fragen, die mit „ja“ beantwortet wurden, zählen 1 Punkt. Die Frage 14 zählt dagegen 5 Punkte.

	ja	nein
1. Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie jetzt nicht mehr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sie zermatern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Am Morgen ist alles am schlimmsten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Sie leiden an hartnäckigen Schlafstörungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Sie ziehen sich von Kontakten zurück.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Sie haben körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sie haben keinen oder wenig Appetit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Sie haben keine Lust mehr auf Sexualität.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie eine Punktzahl von 5 und mehr erreichen, könnte dies Zeichen für eine Depression sein. Wir empfehlen Ihnen in diesem Fall zur weiteren Abklärung Ihren Hausarzt oder einen Nervenarzt/Psychiater anzusprechen.

So helfen Sie

1. Informieren Sie sich über die Krankheit Depression.
2. Ermutigen Sie den Kranken, ärztliche Hilfe anzunehmen.
3. Keine Ratschläge wie „Reiß dich zusammen“. Schuldgefühle werden dadurch nur verstärkt.
4. Aussagen wie „Es gibt keinen Grund für deine Traurigkeit“ sind wirkungslos und sinnlos.
5. Ziehen Sie sich nicht zurück.
6. Machen Sie dem Kranken Mut: Eine Depression ist heilbar.
7. Lassen Sie ihn keine wichtigen Entscheidungen treffen, denn nach der Depression sieht die Welt wieder anders aus.
8. Haben Sie viel Geduld - auch mit sich selbst. Auch Sie dürfen sich mal überfordert fühlen.
9. Lassen Sie sich nicht von der Freudlosigkeit anstecken. Tun Sie sich öfter mal was Gutes, sonst geht Ihnen die Puste aus.
10. Nehmen Sie jede Suizid-Andeutung ernst! Benachrichtigen Sie den behandelnden Arzt.