

Vierter „Anti-Depressionstag“ in Nürnberg: Das Bündnis gegen Depression klärte über Ursachen und Therapien der verbreiteten Volkskrankheit auf. Das Bedürfnis nach Information wächst stetig, denn während die Krankenstände bundesweit sinken, haben die Fehlzeiten wegen Depressionen in den letzten fünf Jahren um 42 Prozent zugenommen.

Alle vier Minuten versucht ein Mensch, sich das Leben zu nehmen. Alle 45 Minuten gelingt ein solcher Versuch. Chefarzt Günter Niklewski vom Nordklinikum macht sehr drastisch klar, dass Depressionen oft lebensbedrohlich sind und weit mehr als ein gern verniedlichter „Seelenschnupfen“.

Dass mehr Menschen an den Folgen einer kranken Psyche als an Verkehrsunfällen sterben, habe unterschiedliche Ursachen. So treffe die Erschöpfungsdepression vor allem verantwortungsbewusste Menschen mit hohem Arbeitsethos. Aber auch Armut und sozialer Abstieg seien Auslöser von Depressionen. Dies hat

Tief im „schwarzen Loch“

Vierter Anti-Depressionstag zu Ursachen und Therapien

VON CLAUDINE STAUBER

laut Niklewski eine Langzeit-Studie über 34 Jahre bewiesen. Mit Blick auf sich verändernde Sozialsysteme warnt der Psychiater vor Milchmädchen-Rechnungen. Eigentlich solle eingespart werden, doch am Ende stiegen die Kosten doch – für Medikamente und Therapie. Niklewski: „Es stimmt leider, arm macht krank.“

Vermeidbare Leidenswege

Auch Flucht und Migration führen überdurchschnittlich oft in die Depression. Johanna Myllymäki vom Zentrum für Altersmedizin am Klinikum berichtet, dass Migranten besonders oft mit Medikamenten und Gerätemedizin abgespeist würden, weil ihnen die Sprachbarriere den Zugang zur „sprechenden“ psychotherapeutischen Medizin verwehre. Die im

Westen übliche Trennung zwischen Körper und Seele kollidiere mit einem anderen kulturellen Krankheitsverständnis. Die Folge: Fehldiagnosen und Leidenswege, die vermieden werden könnten.

Wenn das körpereigene Orchester von Testosteronen und Östrogenen während der Wechseljahre durcheinander gerät, und Frauen sich wegen grauer Haare und vieler Falten selbst abwerten, kann auch diese Lebensphase in den gefährlichen Rückzug führen. Irene Willuweit, freie Therapeutin, plädiert dafür, sich schon nach drei, vier Tagen im „schwarzen Loch“ Hilfe zu holen. Wenn alles nur noch dunkel sei, müssten Frauen sich auffangen lassen, notfalls in der Psychiatrie. Immer stecke in der Krise die große Chance, den neuen Lebens-

abschnitt gelassener und achtsamer zu genießen. Willuweit: „Das haben wir Frauen nicht unbedingt gelernt.“

Ärzte hätten jahrelang nur einzelne Symptome gesehen, berichten Zuhörerinnen, die lange Odysseen hinter sich hatten, bis endlich die Diagnose Depression Hilfe möglich machte. Ähnliches widerfährt vielen bei Flucht, Vertreibung oder im Krieg traumatisierten Menschen, deren seelisches Leiden manchmal erst 60 Jahre danach aufbricht.

Der Geruch verdorbener Lebensmittel oder Fernsehbilder vom Anschlag am 11. September in New York holten Hunger- oder Gewalterfahrungen wieder an die Oberfläche. Viele spürten im Alter die unbewältigte Aufgabe, würden depressiv. Während bis vor wenigen Jahren Psychotherapie ab 50 nicht mehr als sinnvoll galt, hat sich die Sicht gründlich gewandelt. Therapie mache in jedem Alter Sinn, sagen Experten heute.

@ Informationen im Internet:
www.buendnis-depression.de