

01. September 2010

Wochenkurier

Gesundheitsmagazin: „Gesund durch die Region“

„Was sie?... Aber ihr geht's doch so gut!“

– Anzeige –

## Depression kann jeden treffen

Frau M. und ich sitzen in der Cafeteria des Universitätsklinikums. Drei Episoden einer wiederkehrenden Depression hat sie schon hinter sich, die letzte war besonders schwer. Als studierte Grafikdesignerin arbeitet sie in einem erfolgreichen Werbeunternehmen. Seit 5 Jahren ist Sie glücklich verheiratet und hat zwei Kinder. „Am schlimmsten“, erzählt Frau M., „war für mich das Unverständnis meiner Bekannten und Kollegen. In der Klinik hatte ich Besuch von einer Freundin aus dem Büro. Sie vertraute mir an, dass sie mit einer Kollegin gesprochen hatte. Erstaunt hätte diese entgegnet: ‚Was sie...? Aber ihr geht's doch so gut.‘“

### Der Lichtschalteneffekt

Frau M. ist kein Einzelfall. Viele Menschen, die an Depressionen leiden, werden ähnliche Situationen und Reaktionen des Umfelds erlebt haben. Viele glauben, eine Depression sei immer die Reaktion auf schwierige Lebensumstände.

Dies ist jedoch nicht in jedem Fall zutreffend. Ebenso wie Krebs, Diabetes oder andere körperliche Erkrankungen können Depressionen ohne erkennbaren äußeren Auslöser und ganz plötzlich auftreten.

Einige Betroffene berichten sogar von einem sogenannten „Lichtschalteneffekt“, bei dem sie von einem Moment auf den anderen beginnt, so als würde ein Schalter betätigt werden.

### Vielfältige Entstehungsfaktoren

Bei der Suche nach Entstehungsfaktoren für Depressionen sind psychosoziale Faktoren (z.B. negative Lebensereignisse, aktuelle Überlastungssituationen oder Verlusterlebnisse) und neurobiologische Faktoren (z.B. genetische Aspekte und Veränderungen im Hirnstoffwechsel) wichtig. Diese beiden Bereiche verhalten sich zueinander wie zwei Seiten einer Medaille: Sie sind sich ergänzende, komplementäre Sichtweisen.

Deshalb sind sowohl Psychotherapie als auch die Therapie mit Medikamenten erfolversprechende Behandlungsmög-

lichkeiten. Bei jeder Depression spielen beide Seiten der Medaille eine wichtige Rolle und die genauen Ursachen unterscheiden sich von Fall zu Fall.

### Das Leipziger Bündnis gegen Depression

Doch auch wenn es kein universell anwendbares Erklärungsmodell für ihre Entstehung gibt, ist eine Depression eine ernstzunehmende, oft lebensbedrohliche Krankheit, die jeden treffen kann. Um dieses Wissen weiterzugeben und über die Krankheit Depression aufzuklären, engagiert sich Frau M. im Leipziger Bündnis gegen Depression. Dieses Bündnis wurde im Rahmen eines europäischen Forschungsprojekts ([www.ospi-europe.com](http://www.ospi-europe.com)) gegründet. Es hat zum Ziel, die Versorgung depressiv erkrankter Menschen zu verbessern.

Weitere Informationen, auch zu aktuellen öffentlichen Veranstaltungen des Leipziger Bündnisses gegen Depression, erhalten Sie per E-Mail ([leipzig@buendnis-depression.de](mailto:leipzig@buendnis-depression.de)), Telefon (0341-9724457) oder im Internet unter

<http://www.buendnis-depression.de/depression/leipzig.php>.

