

17. September 2010
Campus Online

http://campus.lvz-online.de/lvzs.site,postext,startseite,artikel_id,28607.html

Tabuthema Depression



Noch immer gelten Depressionen als sozial geächtete Erkrankung. Betroffene, wie Cornelia J. aus Leipzig, erleben die Krankheit häufig als persönliches Versagen und scheuen den Weg zum Arzt. Das "Leipziger Bündnis gegen Depressionen" am Uniklinikum will Aufklärungsarbeit leisten, Patienten die Ängste nehmen und sie damit in die Behandlung führen.

Depressionen können jeden treffen. Zahlen belegen, dass jeder achte Deutsche im Laufe seines Lebens an einer Depression erkrankt. Allein in Leipzig sind es derzeit rund 25.000 Menschen. Etwa die Hälfte davon bleibt unbehandelt. Aus Angst vor den Reaktionen des Umfelds, falschem Schamgefühl oder weil einfach die Kraft fehlt, um einen Arzt aufzusuchen.

So ging es auch Cornelia J., aus Leipzig. Die 56-Jährige erkrankte 1994 zum ersten Mal an Depression. „Ich war damals alleinerziehend, zog in eine neue Wohnung und übernahm eine neue, anspruchsvollere Position im Beruf. Gleichzeitig trennte sich mein damaliger Freund von mir. Es kam einfach alles zusammen“, erzählt sie. Schlafstörungen, fehlende Energie und sinkendes Selbstbewusstsein waren die Folge. „Ich hatte das Gefühl, versagt zu haben. Auf die Idee, krank zu sein, kam ich nicht“.

Suizid häufige Folge von Depression

Diese Symptome und das fehlende Krankheitsbewusstsein, seien typisch für Depressionen, erklärt Professor Dr. Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Leipzig. „Dazu kommen häufig Appetitlosigkeit, verminderter Antrieb, Schuldgefühle und das Gefühl von Wertlosigkeit“. Der Leidensdruck sei deutlich höher als bei anderen Erkrankungen und führe nicht selten zu suizidalen Gedanken. „Es besteht ein sehr enger Zusammenhang zwischen Depression und Suizid. Neun von zehn erfolgen vor dem Hintergrund einer psychiatrischen Erkrankung, am häufigsten einer Depression. Diese geht immer mit quälender Hoffnungslosigkeit einher und alles wird negativ wahrgenommen“, so Hegerl.

Auch Cornelia J. versuchte ihrem Leben ein Ende zu setzen. „Mein Vater hat mich damals zum Glück gefunden und davon überzeugt, einen Arzt aufzusuchen“. Erst dort erkannte sie, dass eine Krankheit ihr Leben aus der Bahn geworfen hatte – die Depression. Dank ärztlicher Hilfe und der Einnahme von Psychopharmaka gelang es ihr zunächst, ihr Leben wieder zu ordnen und Zeit für Familie und Beruf zu finden. Geheilt war sie jedoch nicht. „Die Krankheit kann immer wieder kommen. Sie ist Bestandteil meines Lebens“. Im Laufe der vergangenen Jahre erlitt sie mehrere Rückschläge, die sie zeitweise arbeitsunfähig machten. „Ich verbrachte Monate im Dämmerzustand, unfähig, mein Leben zu regeln“. Ihr Umfeld reagierte gespalten auf die Erkrankung. Während sie von Freunden und Familie gestützt wurde, reagierten Kollegen und Arbeitgeber ablehnend und misstrauisch: „Ich wurde heruntergestuft und es wurde über mich getuschelt“.

Vielfältige Ursachen

Noch immer seien Depressionen in Deutschland ein Tabuthema, über das ungern gesprochen werde, meint Professor Hegerl: „Viele Menschen hierzulande haben negative Einstellungen und vorurteilsbehaftete Denkweisen gegenüber depressiven Menschen“. Dabei könne es jeden treffen. Ursache seien beispielsweise negative Lebenserfahrungen, die durch Stress oder akute psychosoziale Belastungen eine Depression auslösen könnten. Aber auch die genetische Veranlagung oder die Überaktivität der Stresshormone, können zu depressiven Zuständen führen. „Wichtig ist, dass die Menschen wissen, dass es eine Krankheit ist, die behandelt werden kann“, betont Hegerl. Hilfreich seien Medikamente, vor allem Antidepressiva, und Psychotherapien.



Depression ist behandelbar

Um Aufklärungsarbeit zu leisten, gründete Ulrich Hegerl gemeinsam Manuela Richter-Werling vom Verein „Irrsinnig Menschlich“ und dem Psychatriekoordinator der Stadt Leipzig, Thomas Seyde, das „Leipziger Bündnis gegen Depressionen“. Dieses hat sich zum Ziel gesetzt, die Situation depressiv erkrankter Menschen zu verbessern und damit auch die Suizid- und Suizidversuchsrate zu senken. Sie schulen Hausärzte, um sie mit dem Themenfeld vertraut zu machen; zudem wollen sie die Bevölkerung mit Plakaten und Flyern aufklären. Daneben arbeitet das Bündnis mit Berufsgruppen zusammen, die häufig mit depressiven Menschen in Berührung kommen: Pfarrer, Lehrer, Altenpfleger.

Auch Cornelia J. konnte geholfen werden. Dank erfolgreicher Behandlung und einer beruflichen Umsetzung kann sie heute wieder ein ausgeglichenes Leben führen und gerne zur Arbeit gehen. Um anderen zu helfen, engagiert sie sich zudem im Verein „Irrsinnig Menschlich“ und hat die Selbsthilfegruppe „HOPES“ gegründet. „Ich wünsche mir, dass erkannt wird, dass jeder Mensch wertvoll ist, auch wenn er sich zeitweilig ‚anders‘ verhält“. Rückblickend seien ihre Depressionen keine Niederlage gewesen, sondern die Chance, ihr bisheriges Leben neu zu ordnen. Und genau dies sei eine wertvolle Erfahrung. „Mir ist es wichtig, zu vermitteln, dass Depressionen behandelbar sind und nicht zum Schlimmsten führen müssen. Denn jeder Suizidversuch ist einer zu viel“.

Die Autorin Kristin Seelbach ist Mitglied der Lehrredaktion Campus, einem Gemeinschaftsprojekt der LVZ und des Studiengangs Journalistik der Universität Leipzig.

Fotos: Claudia Schittelkopp, Kristin Seelbach