

## Spezialist für sich selbst

### Ein Aktionstag gegen Depression bei Dreycedern e.V.

Alein in Deutschland leiden rund vier Millionen Menschen an einer Depression. Diese hohe Zahl erklärt sicher auch den großen Andrang beim zweiten Aktionstag gegen Depression beim Verein Dreycedern.

Etwa 140 Besucher hörten sich Vorträge zur Früherkennung und Behandlung der Krankheit an und nahmen an der Gesprächsrunde „Depressiv - wie geht es weiter?“ teil.

„Die Depression ist eine Krankheit der ‚-losigkeiten‘: Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Lustlosigkeit oder Freudlosigkeit“, erklärte Katrin Kokoncinski, Geschäftsführerin des Dreycedern-Vereins, der dem deutschlandweiten Bündnis gegen Depression angehört. Der Verein versteht sich als Netzwerk, das die Betroffenen an Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen vermittelt.

### Gesichter einer Krankheit

Die Krankheit hat viele Gesichter: Oft geht der Depression eine besondere Belastung voraus, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung. Besonders unverständlich ist es für Laien, wenn sie wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommt und der Betroffene eigentlich keine Probleme hat. Kokoncinski kennt Fälle, bei denen Frauen sich selbst große Vorwürfe machen: „Ich habe ein schönes Haus, wohlgeratene Kinder und einen lieben Mann - und jetzt bin ich blöde Kuh depressiv!“ Besonders tragisch seien Depressionen von jungen Müttern, die gerade ein Baby bekommen haben und von vornherein glauben, damit überfordert zu sein.

Referent Prof. Joachim Demling, Oberarzt der Erlanger Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, betonte: „Man kann einem Depressiven sagen, was man will - er sieht alles schwarz und kann sich nicht vorstellen, dass es jemals wieder anders werden kann.“ Wichtig sei es, dass das Umfeld die Symptome früh erkennt: „Depressive wirken wie versteinert, sie haben keine Lust mehr auf das, was ihnen früher Spaß gemacht hat“, sagte Psychiaterin Friederike Tamm-Schaller. Demling bemerke bei seinen Patienten oft auch wahnhaftige Züge, sie glauben beispielsweise zu verarmen. Ein anderes Merkmal sei bei vielen der Wunsch, sich umzubringen.

Ziel des Aktionstages war es, zu verdeutlichen, dass Depressionen weder persönliches Versagen sind noch unabwendbares Schicksal. Sie lassen sich mit Medikamenten und Psychotherapien behandeln. Die Erkrankten müssen zum „Spezialisten für sich selbst“ werden und herausfinden, wie sie die Freude am Leben wieder finden können. CHRISTIANE HAWRANEK

Weitere Informationen: Verein Dreycedern, Telefon 2 10 96. [www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

24.10.2006 0:00 MEZ