

Jeden Morgen ein Zentner schwerer

Last einer Depression wird zu selten erkannt / Bündnis startet Info-Kampagne mit

Sack
Aktionstag



Besser behandeln und Leben retten: Bürgermeisterin Petra Betz (2.v.l.) und Oberarzt Dr. Hermann Spießl (1.v.r.) starteten zusammen mit Bettina Hübner-Liebermann und Prof. Dr. Göran Hajak (l.) das Bündnis gegen Depression. Foto: Kober

REGENSBURG. „Herr Hoeneß, ich kann nicht mehr, ich bin fertig. Ich brauche Hilfe.“ Wahrscheinlich haben sich noch nie so viele Menschen in Deutschland mit der oft totgeschwiegenen Krankheit Depression beschäftigt wie nach diesem Satz von Sebastian Deisler. „Was soll ich denn verheimlichen?“, fragte sich der erfolgreiche Stürmer des FC Bayern München. Bettina Hübner-Liebermann findet seine Offenheit gut. Es sei optimal, wenn der Fall „verbunden mit einer kompetenten, seriösen Berichterstattung über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten“ öffentlich gemacht werde.

Depression ist behandelbar

Die Diplom-Psychologin am Bezirksklinikum Regensburg ist Sprecherin des Regensburger Bündnisses gegen Depression, das am Freitagabend seinen Auftakt feierte und an diesem Samstag ab elf Uhr im Thon-Dittmer-Palais einen Aktionstag veranstaltet. Mit einer einjährigen Informationskampagne will das Bündnis unter Leitung von Oberarzt Dr. med. Hermann Spießl und unter der Schirmherrschaft von Rallye-Weltmeister Walter Röhrl und Bürgermeisterin Petra Betz über die Erkrankung aufklären, die mehr ist als eine vorübergehende Deprimiertheit, aber durch Medikamente und Therapie gut zu behandeln ist.

„Eine Depression ist, als ob du jeden Morgen einen zentnerschweren Sack schultern musst“, erzählt ein Betroffener. Eine Frau meint: „Du bist nicht mehr die, die du gerade noch warst. Und hast keine Idee, wie du die vitale Frau von früher wieder herbeizaubern kannst.“ Obwohl derzeit etwa vier Millionen Menschen in Deutschland an einer Depression leiden, werden nur zehn Prozent davon angemessen behandelt. Der Grund: Fehlendes Wissen in der Bevölkerung, aber auch bei Ärzten,

Vorurteile gegenüber der Psychiatrie, Angst und Scham. Die schlimmste Folge: Mehr als die Hälfte der schwer depressiven Menschen unternehmen einen Suizidversuch; 15 Prozent davon nehmen sich tatsächlich das Leben – in Deutschland sind das jährlich nahezu 8000 Fälle.

Bessere Information rettet Leben. Das hat ein weltweit einzigartiges Modellprojekt in Nürnberg bewiesen. Bereits nach einem Jahr senkte das dortige Bündnis gegen Depression die Suizidzahlen um über 20 Prozent. Regensburg hat nun als eine

der ersten Städte das erfolgreiche Konzept übernommen. Unterstützt wird es durch die AOK, das Cinemaxx, die REWAG, die Siemens Betriebskrankenkasse, die Stadt und die Bayerische Staatsregierung.

Das Bündnis bildet Ärzte, Pfarrer, Lehrer, Apotheker und Altenpfleger fort, gibt Broschüren heraus und veranstaltet Vorträge. Das ehrgeizige Ziel: Die Behandlung der rund 7000 depressiven Menschen in Regensburg zu verbessern, damit es möglichst vielen bald wieder besser geht. Wie Sebastian Deisler, dessen Arzt

bereits erste Erfolge der Therapie erkennt: „Der Vorhang hebt sich, und der wahre Sebastian Deisler kommt dahinter zum Vorschein.“

★

Vorträge am Samstag: 11 und 14 Uhr: Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der Depression. 12 und 15 Uhr: Depression im Alter. 13 und 16 Uhr: Depression und Suizidalität. Ganztägig: Info-Stand. Fragen werden auch per Fax (09 41/941-1605) oder E-Mail (depression@medbo.de) beantwortet.

Tief traurig ohne Grund

Wer unter einer Depression leidet, kann sich nicht mehr aus eigener Kraft befreien und braucht ärztliche Hilfe. Aufforderungen wie „Nimm dich zusammen“ helfen nicht weiter. Suizidgedanken kommen oft vor und müssen von der Umwelt ernst genommen werden. Weitere Symptome sind u. a. Trauer ohne Grund, Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, innere Leere, Antriebs- und Kraftlosigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen, Schuld- und Minderwer-

STICHWORT: DEPRESSION

tigkeitsgefühle sowie körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Schwindel, Enge in der Brust, Appetitlosigkeit. Depressionen haben viele Gesichter. Es müssen nicht alle Symptome vorkommen, manche Patienten haben nur körperliche Beschwerden.

Während einer Depression ist der Stoffwechsel im Gehirn gestört. Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin sind aus der Balance geraten. Dadurch sinkt z. B. die Fähigkeit, Freude oder Zufriedenheit zu verspüren. Diese Störung wird bei genetischer Veranlagung oft durch kritische Ereignisse (Stress, Trauer) verursacht. Sie kann aber auch wie aus heiterem Himmel auftreten.

Behandelt wird die Depression durch Medikamente, die die Menge an Botenstoffen erhöhen. Diese Antidepressiva machen nicht süchtig, sie wirken in etwa nach zwei bis drei Wochen und müssen mindestens ein halbes Jahr genommen werden, um einen Rückfall zu verhindern. Die neueren Mittel haben nur mehr geringe Nebenwirkungen. Meist wird die medikamentöse Behandlung ergänzt durch Psychotherapie. 30 Prozent der Betroffenen erleiden nur einmal in ihrem Leben eine depressive Phase.

www.buendnis-depression.de
www.kompetenznetz-depression.de