

Depression kann jeden treffen!

Aktionstag „Depression“
am 29. November

Wie schnell sagen wir, „ich bin ganz schön deprimiert“, und meinen damit, dass es uns im Moment nicht so gut geht, weil wir Sorgen haben oder schlecht gelaunt sind. Doch diese Verstimmtheit hat überhaupt nichts mit einer Depression zu tun. „Eine Depression ist, als ob du jeden Morgen einen zentnerschweren Sack schultern musst und dazu verdonnert bist, ihn den ganzen Tag mit dir herumzuschleppen“, so ein Betroffener. „Es macht klack – und mit einem Mal stehst du im Dunkeln. Die Welt ist verschwunden und mit ihr verabschiedet sich dein Selbst. Du bist nicht mehr die, die du gerade noch warst. Und hast keine Idee, wie du die vitale Frau von früher wieder herbeizaubern kannst.“

In Extremfällen können Betroffene selbst einfache Dinge wie Essen, Schlafen oder Aufstehen nicht mehr bewältigen, kleinste Verrichtungen wie Zähneputzen oder ein Telefonat türmen sich wie unüberwindbare Hindernisse auf.

Nach Statistiken der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden derzeit etwa 4 Millionen Menschen in Deutschland an einer behandlungsbedürftigen Depression. Nahezu 8000 begehen jährlich im Rahmen einer depressiven Erkrankung Selbstmord. Mehr als die Hälfte der depressiven Patienten unternehmen im Laufe ihres Lebens einen Suizidversuch. Allein in Regensburg sind wohl derzeit mindestens 7000 Einwohner an einer Depression erkrankt. Besonders oft trifft es Menschen zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr. Jeder Zehnte wird im Laufe seines Lebens mindestens einmal in eine ernsthafte Depression fallen.

Meist könnte den Betroffenen durch Medikamente, so genannte Antidepressiva, und Psychotherapie erfolgreich geholfen werden. Doch die Versorgung depressiver Menschen in Deutschland ist ungenügend: Nur 10% der Erkrankten erhalten eine optimale Behandlung.

Dass die Depression als weltweite Volkskrankheit Nummer 1 trotz ihrer schweren Symptomatik nicht oder erst spät erkannt wird, hat mehrere Gründe: Oft wissen die Betroffenen selbst nicht, dass sie krank sind. Sie spüren zwar, dass es ihnen schlecht geht, sie immer weniger Freude empfinden, der Alltag mühsamer wird, sie gereizt sind, schlecht schlafen und endlos grübeln, aber dass dies Symptome einer ernsthaften Erkrankung sind, kommt den wenigsten in den Sinn. Stattdessen suchen sie nach vordergründigen Ursachen, machen sich Selbstvorwürfe und versinken immer tiefer in eine düstere Stimmung. Doch auch Ärzte erkennen die Krankheit häufig nicht. Der Grund: Eine Depression hat viele Gesichter. Häufig kommen Patienten mit krampfartigen Magenschmerzen zum Arzt, verlangen nach Medikamenten gegen Kopfschmerz oder Schlafstörungen und erwähnen ihre seelischen Belastungen nicht. Gerade Männer versuchen die Depression zu kaschieren oder unternehmen untaugliche Selbstheilungsversuche, manche suchen Trost im Alkohol. Ist die Erkrankung erkannt, scheuen Hausärzte oft die Überweisung zum Facharzt: So werden

teils wenig wirksame Medikamente verabreicht und wirksame häufig unterdosisiert oder nicht ausreichend lange verschrieben. Dabei sind Depressionen mit Medikamenten und psychotherapeutischen Verfahren gut behandelbar, in jedem Alter. Bei mittelschweren und schweren Depressionen sind Antidepressiva die tragende Säule der Therapie. Diese Medikamente bewirken bei der Mehrheit der Betroffenen innerhalb von zwei bis sechs Wochen ein Abklingen der Depression. Obwohl dies viele Patienten wie das Erwachen aus einem Alptraum erleben, haben sie zunächst den Medikamenten gegenüber große Ängste und Vorbehalte. Diese Sorgen sind allerdings unbegründet. Antidepressiva wirken ganz gezielt gegen die depressive Störung und sind keine chemische Keule, die nur dämpft und die Persönlichkeit verändert. Zudem besteht keine Gefahr, abhängig zu werden, im Gegensatz zu Beruhigungs- und Schlafmitteln. Natürlich kann die medikamentöse Behandlung die Lösung möglicher Probleme im Umfeld des Betroffenen nicht ersetzen. Oft bringen aber erst die Medikamente den Patienten wieder in die Lage, sich in einer begleitenden Psychotherapie mit den Problemen auseinander zu setzen.

Das „Regensburger Bündnis gegen Depression“ setzt auf Information: Je größer das Wissen in der Bevölkerung und bei den Ärzten, desto höher ist die Chance, eine Depression rechtzeitig zu erkennen und erfolgreich zu behandeln. Unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Petra Betz und Walter Röhl wird das Regensburger Bündnis in einer einjährigen Kampagne Fortbildungen für Ärzte, Pfarrer, Lehrer, Apotheker, Altenpfleger etc. durchführen, Broschüren über Depression herausgeben, Artikel in der Presse veranlassen, Videomaterial zur Verfügung stellen, Aktionstage und Vortragsabende zu den Ursachen, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen veranstalten. Das ehrgeizige Ziel: die Behandlung depressiver Menschen in Regensburg zu verbessern. Daran arbeiten in Regensburg Ärzte gemeinsam mit Psychologen, Beratungsstellen und anderen Einrichtungen. Der Auftakt: Am Samstag, den 29. November werden im Thon-Dittmer-Palais Vorträge rund um „Depression“ stattfinden. Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder informieren Sie sich unter Fax: 0941/941-1605, E-Mail: depression@medbo.de. Wenn auch Sie die Regensburger Aktivitäten unterstützen möchten, spenden Sie bitte an: Regensburger Bündnis gegen Depression – Dt. Apotheker- und Ärztekbank – Konto-Nr. 5860067 – BLZ 750 906 29.

Für alle Leidensgenossen

Eigene Depressionserfahrung in
Symbolen ausgedrückt



Eine kleine weiße Taube flog mit meiner Seele ins All, sie zu schützen, war ihr Ziel. Ich aber verstand nicht, was der kleine Vogel überhaupt von mir will, bis ein hässlicher schwarzer Aasgeier kam und mich ins Totenreich mitnahm. Er wollte meine Seele zerfetzen, deshalb musste sich die kleine Taube vorher so abhetzen. Zurück blieb mein leerer Körper mit qualvollsten Verbrennungsschmerzen. Als ich monatelang wie tot und ausgebrannt am Boden lag, der schreckliche Geier mit mir um Tod und Leben rang. Eines Tages hörte ich hoch am Himmel einen traurigen Gesang und habe die kleine weiße Taube entdeckt. Sie hat den hässlichen Geier mit ihrem süßen Lied erschreckt. Er flog zornig auf und davon. Die weiße Taube brachte mir zum Glück, wieder meine Seele zurück. Vorbei ist diese schreckliche Leidenszeit. Ich danke dir, kleine Taube, bis in Ewigkeit.

G. M.