



# Licht ins Dunkle bringen

Das »Bremer Bündnis gegen Depression« lädt alle Interessierten, Betroffenen, Angehörigen und Fachleute am Fr. 18.1. ab 15.30 Uhr in die Obere Rathshalle ein, um miteinander über das Thema Depressionen ins Gespräch zu kommen. Ziel des Bremer Bündnisses gegen Depression (BBgD) ist es, ein multidisziplinäres Netzwerk zur besseren Versorgung für von der »Volkskrankheit Depression« Betroffene in Bremen aufzubauen. Die auf zwei Jahre angelegte Initiative beginnt mit der Veranstaltung im Januar unter dem Motto »Depression hat viele Gesichter«. Die verschiedenen Programmpunkte sollen zu einer besseren Aufklärung beitragen, Berührungspunkte abbauen helfen und einen Überblick über Beratungs- und Therapieangebote geben.

Das überregionale »Bündnis gegen Depression« entstand im Rahmen des »Kompetenznetzes Depression, Suizidalität«, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird. Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verweisen auf die herausragende Bedeutung von Depressionen in den Industrieländern. Berücksichtigt man die Schwere der Beeinträchtigung und die Dauer des Leidens, liegen Depressionen zahlenmäßig vor allen körperlichen und psychiatrischen Erkrankungen. Schätzungen zufolge leiden derzeit zirka fünf Prozent der Bevölkerung an einer behandlungsbedürftigen Depression und je nach zugrunde gelegter Studie erkranken zwischen

14 Prozent und 20 Prozent im Verlauf des Lebens mindestens einmal daran. Kommen verschiedene körperliche Symptome und Selbstmordneigung hinzu, handelt es sich häufig um eine Erkrankung mit tödlichem Ausgang. Etwa 11.000 Menschen sterben in Deutschland pro Jahr durch Suizid; die überwiegende Anzahl davon im Rahmen einer depressiven Erkrankung. Nach einer depressiven Phase liegt das Risiko, erneut an einer Depression zu erkranken, bei etwa 50 Prozent.

## Kummer als Dauerzustand

Man steht mitten im Leben, hat keinen erkennbaren besonderen Grund zur Betrübnis und trotzdem ist sie plötzlich da: Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit, innere Leere, der überwältigende Wunsch, sich aus dem Geschehen zu stehlen, sich in den Schlaf zu flüchten. Depressionen sind keineswegs eine Modeerscheinung: Schon der niederländische Maler Vincent van Gogh (1853-1890) litt daran und nahm sich sogar das Leben. Auch der amerikanische Schriftsteller Ernest Hemingway (1899-1961) galt Zeit seines Lebens als manisch-depressiv und erschoss sich eines Tages in einer heftigen Phase der Verzweiflung.

Gefühle von Traurigkeit und Niedergeschlagenheit kennt jeder Mensch. Insbesondere nach belastenden Ereignissen, wie einer Trennung vom Partner oder dem Tod eines geliebten Menschen, erleben die meisten eine Phase

der Trauer, in der die Stimmung gedrückt ist. Allerdings ist es bei diesen »normalen« depressiven Verstimmungen immer noch möglich, den Kummer zumindest kurzfristig zu vergessen, etwa im Gespräch mit anderen oder während des Ausübens eines Hobbys. Diese Art von Traurigkeit wird im Laufe der Zeit schwächer werden und die Betroffenen finden wieder zu einem Leben zurück, in dem es auch Freude geben kann. Bleibt die Traurigkeit jedoch über lange Zeit bestehen, kann sich der Zustand zu einer Depression vertiefen. Im Gegensatz jedoch zur allgemeinen Auffassung, Depressionen entsprächen einer tiefen Traurigkeit, beschreiben viele Betroffene eher das Gefühl eines als quälend erlebten Zustandes emotionaler Leere. Depressive sind zudem häufig in ihrer gesamten Lebensführung beeinträchtigt. Es gelingt ihnen nur mit Mühe, alltägliche Aufgaben zu bewältigen. Selbstzweifel kommen häufig hinzu und nachlassendes Interesse an Dingen und Themen, die früher einmal wichtig waren.

Der Begriff »Depression« (lat. »depressio«) bedeutet »niederdrücken«. Jeder Dritte hat laut Statistiken einmal im Leben zumindest eine leichte Depression, die in jedem Lebensalter auftreten kann. Dass diese Erkrankung bei Frauen deutlich häufiger beobachtet wird als bei Männern, liegt womöglich daran, dass Männer deutlich seltener professionelle Hilfe aufsuchen. Wenn ältere Menschen daran leiden, sind oft äußere Umstände der Auslöser,

wie etwa negative Lebensereignisse, körperliche Angeslagenheit in Form von Behinderungen oder Erkrankungen, chronische Schmerzen und Vereinsamung. Bei jüngeren Menschen liegt unter Umständen eine genetische Vorbelastung vor und/oder eine allgemeine Labilität in der Persönlichkeit. Ebenso kann der Lichtmangel im Herbst und Winter zu einer traurig machenden »inneren Finsternis« führen. Diese Art der Depression wird SAD (saisonal abhängige Depression) genannt. Sie kommt überaus häufig in den nördlichen Ländern wie etwa in Alaska oder Grönland vor, aber auch bei Nachtarbeitern und Menschen, die durch das ständige Arbeiten und Wohnen bei künstlichem Licht ihre innere Uhr ins Ungleichgewicht gebracht haben. Ebenso können traumatische Erlebnisse Depressionen auslösen.

Über die vollständigen biologischen Ursachen sind sich die Wissenschaftler noch nicht einig. Depressionen an sich seien zwar nicht zwingend vererblich, jedoch sehr wohl die Veranlagung dazu. So hat zum Beispiel bereits Hemingways Vater den Freitod gewählt und auch die Enkelin des Schriftstellers nahm sich das Leben. Doch auch wenn man die Neigung zur »Gemütschwere« geerbt hat, muss die Erkrankung nicht zwingend zum Ausbruch kommen. Letzteres entscheiden Lebensumstände und Ereignisse, die den Menschen aus dem Gleichgewicht bringen können. Ebenso lösen Beobachtungen zufolge sehr oft körperliche Erkrankungen dieses



Rückzug in die eigene traurige Welt

extreme Stimmungstief aus: Tumore, Hirninfarkte, chronische Schmerzen, HIV, Schilddrüsenunterfunktion sowie Alkohol- und Kokainsucht. Negative, zuweilen erschütternde, aber mitunter auch positive Erlebnisse können eine Depression verursachen. So ist der Verlust des Lebenspartners durch Trennung oder Tod, der Verlust des Arbeitsplatzes, finanzielle Schwierigkeiten, aber auch eine Heirat, die Geburt eines Kindes, Erfolg im Beruf oder sogar ein Lottogewinn ein möglicher Anstoß für einen tiefen Fall in psychisches Ungleichgewicht bis hin zur Störung. Nicht zu vergessen sind natürlich auch belastende Umweltfaktoren, wie chronische Überforderung und Stress am Arbeitsplatz und zu Hause oder ständige unerschwellige oder offenkundige Beziehungskonflikte. Einig sind sich die Wissenschaftler jedoch, dass der Mangel an Botenstoffen wie Serotonin und Noradrenalin eine Störung des Gehirnstoffwechsels verursacht. Dieses biochemische Ungleichgewicht des Nervensystems verursacht eine veränderte Hirnaktivität, die zur Depression führen kann.

Depressionen beeinträchtigen nicht nur die individuelle Lebensqualität und Lebenserwartung; sie belasten auch das gesamte soziale Umfeld der Betroffenen. Angesichts der großen Erkrankungsquoten kommt der volkswirtschaftliche Schaden u. a. durch Behandlungskosten, Krankheitstage und Produktivitätsminderung hinzu. Oft wird eine Depression zudem erst nach Jahren erkannt und somit auch nicht bzw. nicht ausreichend oder sogar falsch behandelt. Letzteres begünstigt eine Chronifizierung der Symptome. Die meisten Formen depressiver Erkrankungen sind erfolgreich zu behandeln. Ängste und Schamgefühle sowie unzureichendes Wissen, aber auch Vorbehalte gegenüber einer Psychotherapie oder der Psychiatrie führen dazu, dass viele Menschen ihren Zustand lange verbergen. Sie fürchten eine zusätzliche Stigmatisierung, wenn ihre Probleme bekannt werden.

Durch rechtzeitige, zielgerichtete sowie wissenschaftlich evaluierte therapeutische Interventionen medikamentöser und psychotherapeutischer Art und



Wenn das Leben nur noch Finsternis bedeutet

unter Einbeziehung der psychosozialen Lebensumstände lassen sich Heilungschancen aber deutlich verbessern. Eine enge Zusammenarbeit oder zumindest ein Erfahrungsaustausch zwischen Hausärzten, die zumeist erste Ansprechpartner sind, und Multiplikatoren (z. B. Pfarrer, Lehrer, Apotheker, Altenpflegekräfte, Betriebsräte) kann helfen, Betroffene rechtzeitig aufzufangen und zu beraten. Umfassende Aufklärung für Betroffene und

Angehörige gleichermaßen ist daher das Mittel der Wahl, um frühzeitig helfend eingreifen zu können.

### Auswege

Neben einer gegebenenfalls angezeigten medikamentösen Therapie ist nach differenzierter Diagnose auf psychotherapeutische Unterstützung im Heilungsprozess nicht zu verzichten. Wie bei vielen anderen Erkrankungen empfiehlt es sich auch bei Depressionen, mehrgleisig zu fahren. Welche Art der Therapie geeignet ist, lässt sich klären, wenn die Diagnose steht. Ergänzend gibt es zudem verschiedene Möglichkeiten, um wieder mehr Licht und Freude in das Leben zu lassen. Der Kontakt zu anderen Menschen ist dabei unerlässlich und kann über sportliche Aktivitäten, Selbsthilfegruppen ebenso ermöglicht werden, wie über eine Hinwendung zu spirituellen

Inhalten. Auch Entspannungsmethoden helfen dabei, sich auf sich selbst zu besinnen, seine Ressourcen zu entdecken und neue Schritte zu wagen. Gudrun Steenken, Leiterin der Ev. Familien- und Lebensberatung der Bremischen Evangelischen Kirche e. V. berichtet: »In den kirchlichen Beratungsstellen in Deutschland melden sich etwa 25 Prozent der Rat Suchenden zu einer Beratung an, weil sie von starken Selbstwertzweifeln betroffen sind. Das sind Zeiten im Leben, in denen sie sich selbst als depressiv erlebt haben und mit einem qualvollen Lebensgefühl des Nichtgenügens, der eigenen Schuld, der inneren Leere usw. konfrontiert sind oder waren. Die auslösenden Ereignisse haben mit zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun, die in Gefahr oder verloren gegangen sind. Das zentrale Thema dabei ist der Verlust von Selbstverständlichkeit, von selbstverständlicher Bindung. Dies führt im Verlauf der Erkrankung dazu, dass auch die Bindung an eigene Gestaltungskräfte verloren geht und eigene schöpferische Möglichkeiten, mit Krisen umzugehen, nicht mehr wahrgenommen werden. An die Beratung ist Hoffnung geknüpft, dass hier Antworten auf eigene Fragen gefunden werden können, dass der rote Faden des eigenen Lebens, sowie die Sehnsucht nach besserem Kontakt und nach Erfüllung des eigenen Lebens, wieder aufgenommen werden kann. Mit uns als kirchlicher Beratungsstelle wird Verbindlichkeit assoziiert. Uns wird Vertrauen entgegengebracht, dass wir uns von ethischen und religiösen Vorstellungen leiten lassen, die Halt geben und hel-

fen, Orientierung und Bindung zu finden, auch wenn vielleicht nie explizit darüber gesprochen wird.«

Viele Menschen finden zudem Linderung ihrer Symptome oder sogar Heilung im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Verfahren der chinesischen Medizin eignen sich besonders gut für Erkrankungen, deren Ursachen zu wenig bekannt sind und die sich nicht gut lokalisieren lassen. Dazu gehören neben Schlaflosigkeit, Schmerzkrankungen oder Herzrhythmusstörungen insbesondere auch Depressionen. Auch eine homöopathische Begleitung kann sich als hilfreich erweisen. Erste Ansprechpartner sind al-

lerdings zumeist die Hausärzte. Der zweite Schritt führt dann in der Regel zu Psychotherapeuten oder Psychiatern.

Am Klinikum Bremen-Ost ist beispielsweise vor etwa fünf Jahren eine eigene Spezialstation eingerichtet worden, in der ausschließlich Menschen mit Depressionen von einem fachübergreifenden Team aus Ärzten, Psychologen, Sozialpädagogen, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten und Pflegekräften behandelt werden. »Auf diese Weise können wir uns ganz gezielt auf unsere Patienten einstellen«, sagt Professor Dr. Helmut Haselbeck, Ärztlicher Leiter des Zentrums für Psychiatrie (Tel. 0421 / 4081588 sowie [\[ost.de\]\(http://ost.de\) im Internet\). Durch eine solch umfassende Begleitung gibt es zumeist gute Chancen, eine Depression in kurzer Zeit vollständig zu heilen. Weitere Hinweise zu Ansprechpartnern finden Interessierte im Info-Kasten. Auch Krankenversicherungen beraten ihre Mitglieder über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen, z. B. im Rahmen des Patientendialoges der Techniker-Krankenkasse \(\[www.tk-online.de\]\(http://www.tk-online.de\) im Internet oder in der jeweiligen Geschäftsstelle. Die Adressen der TK-Geschäftsstellen und Telefonnummern der jeweiligen Ansprechpartner sind im Internet ersichtlich oder unter der Hotline 0800 / 2858585 zu erfragen\).](http://www.klinikum-bremen-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

Beate Wiemers

**Sozialpsychiatrische Dienste**  
Mitte: Tel. 0421 / 36115566  
Süd: Tel. 0421 / 222130  
West: Tel. 0421 / 2221410  
Ost: Tel. 0421 / 4081850  
Nord: Tel. 0421 / 66061234

**Krisendienst:**  
Tel. 0421 / 36115565

**Kirchliche Beratungsstellen:**  
Ev.: 0421 / 333563  
Kath.: 0421 / 324272

**Netzwerk Selbsthilfe:**  
Tel. 0421 / 4988634

**Selbsthilfe im Gesundheitsamt:**  
Tel. 0421 / 6115141

**Telefonseelsorge:**  
Tel. 0800-1110111  
Oder Tel. 0800-1110222

**Kinder- & Jugendpsychiater:**  
KiPsy im Gesundheitsamt  
Tel. 0421 / 3616292

**Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie,**  
Institutsambulanz:  
Tel. 0421 / 4082677  
eMail: [ursula.denker@klinikum-bremen-ost.de](mailto:ursula.denker@klinikum-bremen-ost.de)  
(An Werktagen nach 16.30 Uhr, an Wochenenden und in Notfällen: Tel. 0421 / 4080)

Ansprechpartner

## Qualität gewinnt!

Unsere **Toner-Kartuschen** sind bis zu **30% günstiger** als Originalprodukte und schonen die Umwelt durch Wiederverwendung von Bauteilen, die auf einen mehrmaligen Gebrauch ausgelegt sind.



Alle Kartuschen werden komplett zerlegt in drei voneinander unabhängigen Verfahren getestet und zur weiteren Verwendung freigegeben. Die Verschleißteile werden gegen Neuteile ausgetauscht.

**Katenkamp Recycling Systeme**  
[www.katenkamp-recycling.de](http://www.katenkamp-recycling.de)

## Kartuschen-Recycling



Das **Schulungszentrum im Krankenhaus St. Joseph Stift** bietet fortlaufende Kurse:

- Hatha-Yoga für Frauen
- Pilates
- Rückentraining
- Halswirbelsäulengymnastik
- Gedächtnistraining
- F.M. Alexandertechnik
- Wassergymnastik für Osteoporose-Erkrankte
- Wassergymnastik für Ältere
- Wassergymnastik nach Brustoperation
- Nordic Walking
- Babyschwimmen für Väter
- Aquafitness

... und vieles mehr ...

Rufen Sie uns an und erfragen Sie unsere aktuellen Kurstermine.

Info und Anmeldung bei Nicola Brinkmann  
Fon (0421) 347-1653  
[www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)