

Depression erkennen und richtig

Diplom-Psychologin Bianca Strauß sprach bei der KLB-Kreisversammlung

Schönthal. (rs) Das Katholische Landvolk hatte zur Kreisversammlung nach Schönthal eingeladen. Vorsitzende Lydia Wutz konnte dazu rund 80 Personen im Augustinersaal willkommen heißen. Ihr besonderer Gruß galt der Referentin des Abends, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Bianca Strauß, die seit vier Jahren in der Fachklinik Furth im Wald arbeitet. Vielleicht, meinte sie, sei das aktuelle Thema „Angst und Depression – Umgang mit depressiven Menschen“ ein Anreiz für manche gewesen, trotz schlechter Witterung nach Schönthal zu kommen.

Allein in Deutschland leiden rund vier Millionen Menschen an einer Depression. Obwohl es sich also um eine sehr häufige Erkrankung handelt, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Eine Depression ist nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand. Von den vier Millionen Betroffenen begeben sich nur rund 60 bis 70 Prozent in ärztliche Behandlung. Davon wiederum die Hälfte, also rund 1,3 Millionen, werden korrekt diagnostiziert.

Von denen kommt jedoch nur ein Drittel – 400 000 Personen – in die richtige Therapie. Unter dem Strich schaut es so aus, dass von den vier Millionen Erkrankten nur zehn Prozent bei einer richtigen Therapie landen.

Leider sei heutzutage der Begriff „Depression“ schon zu einem Alltagsbegriff geworden. Es gebe jedoch mehrere sichtbare Ebenen, an denen man erkennt, dass es sich um eine echte Depression handelt, erklärte die Referentin. Merkmale sind unter anderem Niedergeschlagenheit, Ge-

fühl der Sinnlosigkeit, Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, Rückzug von Freunden, Appetitlosigkeit, Interesselosigkeit, verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Schuldgefühle, Gefühl der Gefühllosigkeit, negative Zukunftsgedanken, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Anspannung, innere Unruhe und nicht zuletzt Suizidgedanken.

Körperliche Symptome sind Gewichtsabnahme, Schlafstörungen, Morgentief, Druck- und Engegefühl, sexuelle Unlust, Kraft- und Lustlosigkeit. Das veränderte Verhalten zeigt sich im sozialen Rückzug, in der Psychomotorik, im veränderten Verhalten der Körpersprache, in Antriebslosigkeit und Apathie, Suizid.

Eine Diagnose sei nicht einfach, weil viele nur einige Merkmale haben, sagte die Referentin. Die Veränderungen sind nicht nur nachvollziehbare vorübergehende Reaktionen auf eine äußere Belastung, sondern zeigen eine überdauernde Stabilität über mehrere Wochen und Monate. Es sei stets jedoch zu beachten, dass zunächst die körperlichen Beschwerden abgeklärt werden.

Warum werden Depressionen so häufig übersehen? Diese Frage stellt man sich bei der Vielzahl der Erkrankten. Zum einen erkennen sie die Betroffenen selbst nicht, zum anderen hat der Betroffene Angst vor einer psychiatrischen Diagnose, meinte Bianca Strauß. Manchmal stehen auch die körperlichen Symptome im Vordergrund. Oftmals hat der Hausarzt zu wenig Zeit, um genau nachzufragen. Der Einzelfall unterscheidet sich außerdem oft stark im Erscheinungsbild.

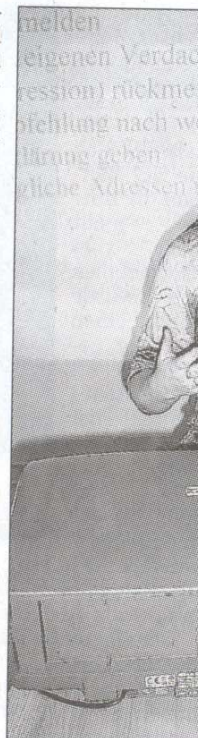
Einen konkreten Auslöser kann

man nicht nennen – jedoch sind einige Ursachen bekannt, wie etwa frühkindliche Erfahrungen (Persönlichkeitsentwicklung), biologische, genetische Faktoren (Hormonstörungen), lebensgeschichtliche Aspekte (z.B. Erfahrungen von Selbstwirksamkeit etc.) und andere Auslöser, wie finanzielle Verluste, Erkrankungen, Todesfälle, lebenskritische Ereignisse.

Die Wirksamkeit einer Therapie kann nicht garantiert werden. 60 bis 80 Prozent der Betroffenen kann mit einer Behandlung geholfen werden. Dabei haben die medizinische Therapie und die psychologische Therapie etwa die gleichen Erfolge.

Am vielversprechendsten sei zur Zeit die kognitive Verhaltenstherapie, worunter man Aktivitätstherapie, das Erkennen und Korrigieren fehlerhafter Einstellungen und Überzeugungen versteht, außerdem die Verbesserung des Sozialverhaltens und den Umgang mit Problemen.

Eine Depression sei keine „Einbildung“, sondern eine häufige und oft



Bianca Strauß: Depression ist eine oft lebensbedrohliche Erkrankung.

und richtig behandeln

der KLB-Kreisversammlung – Guter Besuch

man nicht nennen – jedoch sind einige Ursachen bekannt, wie etwa frühkindliche Erfahrungen (Persönlichkeitsentwicklung), biologische, genetische Faktoren (Hormonstörungen), lebensgeschichtliche Aspekte (z.B. Erfahrungen von Selbstwirksamkeit etc.) und andere Auslöser, wie finanzielle Verluste, Erkrankungen, Todesfälle, lebenskritische Ereignisse.

Die Wirksamkeit einer Therapie kann nicht garantiert werden. 60 bis 80 Prozent der Betroffenen kann mit einer Behandlung geholfen werden. Dabei haben die medizinische Therapie und die psychologische Therapie etwa die gleichen Erfolge.

Am vielversprechendsten sei zur Zeit die kognitive Verhaltenstherapie, worunter man Aktivitätstherapie, das Erkennen und Korrigieren fehlerhafter Einstellungen und Überzeugungen versteht, außerdem die Verbesserung des Sozialverhaltens und den Umgang mit Problemen.

Eine Depression sei keine „Einbildung“, sondern eine häufige und oft



Bianca Strauß: Depression ist keine Einbildung, sondern eine oft lebensbedrohliche Krankheit.

lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann. Im Zweifel könne man zum Arzt oder Psychotherapeuten gehen – lieber einmal zu viel als einmal zu wenig, sagte Bianca Strauß. Sie nannte auch einige Anlaufstellen, die gerne Auskunft geben und weiterhelfen und stand während des Abends Rede und Antwort.

Die KLB-Kreisvorsitzende Lucia Wutz bedankte sich bei der Referentin mit einem kleinen Präsent.

Stadtteile