

Das Bündnis gegen Depressionen



Beherrscht von Hoffnungslosigkeit und Traurigkeit geht der Blick ins Leere. Das Leben verliert langsam seinen Sinn. Depressive Menschen grübeln viel, sehen für sich keine Perspektive mehr.

Immer mehr Menschen leiden unter Depressionen. Daher wurde jetzt in Lübeck ein Bündnis gegen diese schwere psychische Erkrankung geschmiedet. Damit wird die Hansestadt eine von fünf Modellregionen im Bundesgebiet.

VON MICHAEL HOLLINDE

Mal schlecht drauf zu sein, einen seelischen Durchhänger zu haben – alles ganz normal. Jeder ist in der Woche für eine gewisse Zeit mies gelaunt. Doch wenn diese Stimmungslage, dieses Tief länger anhält – Psychologen und Psychiater sehen die magische Grenze bei zwei Wochen – wird es problematisch. Man gerät zunehmend in einen seelischen Abwärtsstrudel, man verliert die Lust am Alltag, Lebensfreude und -kraft werden zunehmend aufgezehrt, bis sie irgendwann ganz abhanden gekommen sind. Dann sind Gedanken an einen Selbstmord manchmal nicht mehr fern. Konsequenz: Die meisten der jährlich 12 000 Selbsttötungen hier zu Lande werden von depressiven Menschen begangen.

Kräfte bündeln

„Um dem entgegenzuwirken und die Lebensqualität betroffener Menschen zu verbessern, ist es daher entscheidend, rechtzeitig und qualifiziert gegen diese schwere psychische Erkrankung vorzugehen“, betont Prof. Fritz Hohagen von der Lübecker Uni. Daher sollen jetzt in Lübeck „Kräfte gebündelt werden“, um über das Krankheitsbild besser aufzuklären. Konkret heißt das zum Beispiel, dass Hausärzte speziell geschult werden sollen, damit sie Depressionen besser erkennen und schneller weitere Behandlungsschritte einleiten.

Hier gibt es nämlich enormen Nachholbedarf, was Dr. Angela Schürmann an folgenden Zahlen verdeutlicht: „Zirka vier Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Bis zu 70 Prozent davon befinden sich wegen einer anderen Erkrankung in hausärztlicher Behandlung, aber nur bei jedem Dritten wurde eine korrekte Diagnose auf Depressionen gestellt – und wiederum nur zehn Prozent davon werden richtig therapiert.“ Die Ärztliche Direktorin der psychiatrischen Gruppe Neustadt gehört zusammen mit Hohagen zu den Initiatoren des nun gegründeten Lübecker Bündnisses gegen Depression.

Vorbild Nürnberg

Wie erfolgreich hier eine konzentrierte Aktion sein kann, zeigt das Vorbild aus Nürnberg. Dort wurde bereits in den Jahren 2001 und 2002 das „Nürnberger Bündnis gegen Depression“ erprobt. Der Proto-

typ, als weltweit einmaliges Aktionsprogramm entwickelt, wurde noch finanziell vom Berliner Forschungsministerium unterstützt. „Die Ergebnisse, die während der Pilotphase erzielt werden konnten, sind sehr vielversprechend“, so der Hinweis von Prof. Hohagen von der Uniklinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

Weniger Selbstmorde

Denn: Es gelang in der fränkischen Stadt, die Zahl der Suizide um bis zu 25 Prozent zu senken, und speziell bei Jugendlichen konnte jeder fünfte Selbstmordversuch im Vorfeld verhindert werden. „Von der verbesserten Versorgungssituation depressiver Menschen in der Region ganz zu schweigen“, so der Experte. Gegen die Krankheit anzukämpfen, ist nämlich nicht so schwer. Über 90 Prozent der Patienten können durch eine Kombination von Medikamenten und psychotherapeutischen Verfahren wieder völlig gesund werden.

Grund genug also, um ähnliches in anderen Teilen Deutschlands zu probieren. Neben Lübeck wurden noch Hamburg-Harburg, Kempten im Allgäu, Erlangen und Regensburg vom Berliner Ministerium ausgewählt. Richtig losgehen soll es aber erst Anfang 2004. Bis dahin möchten die Initiatoren Lübecker Institutionen und Verbände, die im Bereich der Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation der von Depression Betroffenen tätig sind, auf ihre Seite ziehen.

Jeden kann es treffen

„Wir wollen das Wissen über diese Krankheit in der Bevölkerung erweitern und das Thema enttabuisieren. Zum anderen werden in Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte, Pflegepersonal, Berater, Lehrer und Pfarrer die Kenntnisse zu Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten depressiver Erkrankungen erweitert“, umreißt Dr. Angela Schürmann nochmal die Ziele der Initiative. Spezielle Informationsmaterialien sollen verteilt werden, weitere Selbsthilfe- und Angehörigengruppen entstehen, Vorträge, Podiumsdiskussionen, Plakate wie auch ein Kinospot Aufmerksamkeit erregen. Eine Botschaft liegt den Experten besonders am Herzen: Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression nicht Ausdruck persönlicher Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand.

Eine Betroffene erzählt:

Eigentlich war ich immer ein eher fröhlicher Mensch. Natürlich gab es bei mir mal Stimmungsschwankungen, aber das ist ja normal. Hätte mir früher aber jemand gesagt, dass ich einmal in ein so tiefes Loch fallen könnte, hätte ich das als „völlig absurd“ abgetan. Denn ich fühlte mich in eigentlich allen wichtigen Bereichen meines Lebens gut integriert. Fragt man mich jetzt, welche Lebenssituation meine Depressionen letztendlich ausgelöst hat, so war die sich immer mehr zuspitzende Lage an meinem Arbeitsplatz wohl entscheidend.

Bis dato fühlte ich mich in meinem Beruf aufgehoben, und ich hatte eigentlich immer den Eindruck, dass mein Chef mit meiner Leistung zufrieden war. Als sich aber die Meldungen über Arbeitsplatzabbau in unserer Branche mehrten und auch in meinem Betrieb immer wieder von notwendigen Kündigungen die Rede war, machte ich mir zunehmend Sorgen. Ich fühlte mich auf einmal unter massiven

Leistungsdruck gesetzt und in meiner Haut nicht mehr wohl. Jede Andeutung hinsichtlich meiner Arbeitsleistung verunsicherte mich enorm. Ich fühlte mich dieser Situation richtig ausgeliefert, denn wie kommt man schon in diesen Zeiten an einen neuen Job?

Früher bin ich gern zur Arbeit gegangen, doch jetzt wurden meine Beine auf dem Weg dorthin von Tag zu Tag immer schwerer. Ich hatte zunehmend Schwierigkeiten, den Tag anzugehen. Hatte ich es dann an den Schreibtisch geschafft, war alles sehr mühselig. Ich war schnell überfordert, und Sachen, die mir sonst leicht von der Hand gingen, dauerten auf einmal fast eine Ewigkeit. Es fiel mir immer schwerer, mich auf meine Aufgaben zu konzentrieren. Und wenn ich dann abends wieder zu Hause war, war ich unendlich erleichtert, den Tag hinter mich gebracht zu haben.

Ich verlor zunehmend an Energie und Lebenskraft, war einfach nicht

mehr ich selbst. Auf abendliche Aktivitäten wie Sport oder Freunde treffen hatte ich immer weniger Lust. Und wenn ich mich dann doch mal verabedete, war ich auf Grund meiner miesen Stimmung keine Bereicherung für andere. Das Gefühl, einsam und verlassen zu sein, bekam immer mehr Macht über mich. Mein Leben war auf einmal nicht mehr lebenswert. Der Gedanke, warum ich überhaupt noch lebe, wurde immer beherrschender. Glücklicherweise vertraute ich mich rechtzeitig einer alten Freundin an. Die erzählte mir, dass sie eine ähnliche Situation schon einmal durchlebt und dann Hilfe bei einem Psychotherapeuten gefunden habe. Ich folgte ihrem Rat, suchte ebenfalls Hilfe bei einem Experten, bei dem ich auch jetzt noch in Behandlung bin. Ganz allmählich geht es mir wieder besser, und ich bin froh, diesen Schritt gemacht zu haben.

Susanne F., 30 Jahre (Name der Redaktion bekannt), aufgezeichnet von Michael Hollinde.