



# TOP THEMA



Vier Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Depressionen

## Bleierne Zeit

Der erste Schritt zur Genesung ist auch bei Depressionen die Einsicht, dass professionelle Hilfe von Nöten ist



Eine Depression lässt die Welt oft trister und grauer erscheinen, als sie wirklich ist. Fotos: Pixabay



Alter schützt vor Krankheit nicht - auch Kinder können betroffen sein.

**Region.** Er sitzt stundenlang regungslos am Schreibtisch, sie verbringt einen Abend bei Freunden, ohne ein einziges Wort zu sagen, und das Kind erleidet Panikattacken, wenn es allein zu Hause ist. Betroffen sein könnte Ihr Kollege genauso sein wie Ihre Freundin, Ihr Nachbar genauso wie Ihr Partner und die Kassiererin im Supermarkt genauso wie Sie selbst: Depressionen. Jeden zweiten Menschen in unserer Umgebung betrifft diese Erkrankung, direkt oder indirekt, sodass nicht zu Unrecht von einer Volkskrankheit gesprochen wird. Zwischen 1998 und 2009 haben Krankheitstage durch psychische Erkrankungen um 80 Prozent zugenommen, Frühberentungen durch psychische Erkrankungen haben sich verdoppelt. In Deutschland sind es vier Millionen Menschen, die in ihrem Leben schon einmal eine - im medizinischen Sinne - depressive Phase

durchlebt haben oder auch regelmäßig darunter leiden. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Schätzungen zufolge erkranken etwa 20 bis 25 Prozent aller Frauen und sieben bis zwölf Prozent aller Männer einmal in ihrem Leben an einer sogenannten depressiven Episode und die meisten sind zwischen 25 und 45 Jahre alt. Rund zehn Prozent der schwer depressiven Patienten sehen keinen anderen Ausweg mehr aus ihrer Situation und begehen Selbstmord.

### Das „Ärme Dier“

Nun kennt jeder von uns Tage, in denen er nicht so gut drauf ist, an denen er das „Ärme Dier“ oder den „Möpp“ hat. Manchmal können solche Tage auch zu Wochen werden. Das ist normal und das ist auch nicht weiter schlimm. Bedenklich wird es, wenn alltägliche Herausforderungen scheinbar

nicht mehr zu bewältigen sind und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Kräfte und Ideen schwindet. Der Betroffene kommt nicht so richtig in die Gänge, fühlt sich ausgelaugt, unglücklich und einsam. So banal das klingt: Das ist völlig normal und auch völlig ok. Und mehr noch, solche Schlecht-Wetter-Phasen im Stimmungsbarometer sind sogar notwendig. Denn würde unser Leben immer perfekt im Friede-Freude-Eierkuchen-Status verlaufen, wären wir kaum noch in der Lage, die schönen und glücklichen Momente als solche wahrzunehmen und zu erleben.

Macht sich indes aber über einen längeren Zeitraum ein bleierner, zäher Widerstand gegen Unternehmung breit, kostet jedes Denken und Handeln subjektiv enorm viel Energie, ist das Interesse an jeglichen Dingen verloren gegangen, die Freude über etwas genauso schwierig wie Trauer, liegt die gesamte Gefühlsskala quasi am Gefrierpunkt und kommen Schlafstörungen hinzu und Gewichtsverlust und auch die Neigung zu Schuldgefühlen und Verzweiflung bis hin zu Selbstmordgedanken, dann wird es allerhöchste Zeit, sich einem Arzt anzuvertrauen und medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, dann nämlich kann eine ernst zu nehmende und behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegen - eine Depression.

### Jung und Alt, Arm und Reich

Genauso wie Kopfschmerzen, Blinddarmentzündung oder gebrochene Knochen können Depressionen junge, ältere und alte Menschen, Männer wie Frauen, Erfolgreiche wie ganz Gewöhnliche, Temperamentvolle wie Ruhige, Akademiker wie Hausfrauen, Dicke wie Dünne, Arme wie Reiche betreffen. Die verzerrte Sicht auf das eigene Leben und die damit einhergehende Hoffnungslosigkeit zieht sich durch alle Kulturkreise, Nationen, Bildungs- und Gesellschaftsschichten.

Faktoren, die Depressionen auslösen können, gibt es viele. Den einen stürzt eine Trennung in ein tiefes Loch, der andere verliert durch seine Arbeitslosigkeit alle Lebenslust und -perspektive, hier verkraftet ein Kind die Scheidung seiner Eltern nicht, dort zieht der Tod ei-

nes geliebten Menschen jemandem den Boden unter den Füßen weg. Und mal gibt es auch keinen von außen ersichtlichen, objektiv nachvollziehbaren Grund, sondern die heimtückische Gemüteserkrankung kommt „einfach so“ und steckt in einem Menschen drin wie ein Krebsgeschwür, das plötzlich anfängt zu wachsen.

### Wiedersehen mit der Sonne

Dem allen ist man nicht schutzlos ausgeliefert. Depressionen lassen sich gut behandeln - therapeutisch wie auch medikamentös, ambulant und auch stationär. Und am Ende einer erfolgreichen Behandlung ist der zuversichtliche Blick auf die eigene Zukunft, das Vertrauen in sich selbst und in andere wieder in Balance und es scheint für viele wieder die Sonne - auch an Regentagen, wenn sie hinter einer dicken Wolkendecke gerade nicht zu sehen ist.

Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Depression geheilt oder auch spürbar gebessert wird, ist nach heutigem Stand groß. Den aller-



Wenn aus einem Tief eine langfristige Belastung für den Alltag wird, ist Vorsicht geboten.

ersten Schritt auf dem Weg aus dem Dunkeln ist, wie auch bei allen anderen Erkrankungen, die Einsicht des Patienten, dass er professionelle Hilfe benötigt, den Weg zum Arzt findet und in die Behandlung einwilligt. Anders lässt sich auch ein Beinbruch nicht auskurieren.

- EMB -

## Tipps für dunkle Tage

Machen Sie sich als Angehöriger wie auch als Betroffener klar, dass ...

- eine Depression keine Charakterschwäche ist,
- nichts mit Wehleidigkeit zu tun hat,
- immer eine ernst zu nehmende und behandlungsbedürftige Erkrankung ist,
- ohne Vorwürfe und Schuldzuweisungen akzeptiert und angenommen werden muss,
- der Gang zum Arzt und der Wunsch zur Behandlung ein großer Schritt in Richtung Genesung ist,
- Rückschläge dazugehören und nicht an den grundsätzlichen Erfolgsaussichten zweifeln lassen sollten,
- ein strukturierter Tag (wenn nötig mit schriftlichem Tagesplan) ein erster Schritt aus dem Dunkeln ist, so schwer es auch fallen mag,
- dem Körper und dem Geist die gleichen Dinge gut tun wie vor der Erkrankung (Sport, schöne Musik, gutes Essen, ...), bloß, dass man es gerade nicht wahrnehmen kann - deswegen sollte man es im Falle einer Depression aber gerade tun, um die Negativspirale zu durchbrechen,
- die Einnahme von Medikamenten immer mit Rücksprache eines Arztes erfolgen muss,
- Alkohol oder Drogen keine Probleme lösen, sondern verschlimmern.

Und haben Sie Geduld. Die ist für eine erfolgreiche Behandlung erforderlich und es ist sehr wahrscheinlich, dass sie schon bald belohnt wird und Besserungen auftreten werden.

- EMB -