

Wenn das Leben immer dunkler wird...

Depression – was ist das?

Haben Sie seit längerem das Gefühl, dass alles keinen Sinn mehr macht? Sind Sie bereits seit längerer Zeit ständig niedergeschlagen? Haben Sie in letzter Zeit Ihr Interesse an Hobbys und Freunden verloren? Würden Sie am liebsten den ganzen Tag im Bett liegen bleiben? Haben Sie das Gefühl, dass Sie ständig weinen könnten? All dies sind Zustände, die auf eine Depression hinweisen können. Eine Depression zeichnet sich vor allem durch eine gedrückte, pessimistische Stimmungslage und durch Interessenverlust aus und geht oft mit Antriebslosigkeit einher. Dies führt in vielen Fällen zu sozialem Rückzug. Trotz Energielosigkeit haben Betroffene oft Schlafstörungen. Häufig leiden sie unter Appetitverlust und verlieren ungewollt an Gewicht. Auch Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme sind bekannt mögliche Folge. Viele Betroffene verlieren an Selbstvertrauen und werden von Gefühlen der Wertlosigkeit gequält. In besonders schweren Ausprägungen kann eine Depression sogar in Selbstmordgedanken und -versuchen münden.

All diese Symptome können im Laufe des Lebens für eine bestimmte vorübergehende Zeit auftreten (z. B. nach schweren Schicksalsschlägen). Wenn sie jedoch über längere Zeit hinweg fortbestehen, und wenn Sie das Gefühl haben, sich selber nicht mehr aus dieser Krise befreien zu können, dann ist es wichtig, sich professionelle Unterstützung zu holen. Es gibt viele verschiedene Formen der Depression. Sie kann durch eine einmalige Phase oder durch immer wiederkehrende Episoden gekennzeichnet sein. Bei einigen Betroffenen ist die Depression nicht so stark ausgeprägt, allerdings bleibt die gedrückte, schwermütige Stimmung über Jahre hinweg bestehen.

Wie kommt es dazu?

Die Depression ist die häufigste psychische Erkrankung in unserer westlichen Gesellschaft. Untersuchungen zeigen, dass jeder fünfte Schweizer bzw. Schweizerin einmal in seinem Leben an einer Depression leidet. Menschen jeden Alters und aller sozialer Schichten können von Depressionen betroffen sein. Meist ist es ein Zusammenspiel von psychischen, biologischen und sozialen Faktoren, die zur Entwicklung dieser Krankheit beitragen. Bei manchen Menschen kommt die Depression völlig unerwartet. Andere haben eine grössere biologische und psychische Anfälligkeit, eine Depression zu entwickeln. Dies ist häufig der Fall, wenn bereits andere Familienmitglieder unter einer Depression leiden. Kommen dann schwere Belastungen wie Stress, Krankheit oder schwere Verluste hinzu, kann dies der Auslöser für eine Depression sein.

Welche Folgen können eintreten?

Eine Depression kann schwerwiegende Folgen haben. Neben verringerten sozialen Kontakten kommt es häufig zu Partnerschafts- bzw. familiären Problemen, wenn diese nicht bereits vorher bestanden. Auch das Berufsleben kann betroffen sein: Die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit sind eingeschränkt und es kommt zunehmend zu Fehlzeiten, was den Druck auf Betroffen zusätzlich erhöht. Neben den bereits genannten Folgen können im Rahmen einer Depression weitere körperliche Probleme auftreten, z. B. Magen- und Darmbeschwerden, chronische Schmerzen sowie Herz- und Atembeschwerden, um nur einige zu nennen.

Wo bekomme ich Hilfe?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie möglicherweise an einer Depression leiden, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin darüber. Sie kann Ihre Situation einschätzen und Ihnen gegebenenfalls eine Psychotherapeutin empfehlen. Sie

können sich jedoch auch direkt an eine Psychotherapeutin oder eine Psychiaterin wenden. Nach eingehender Diagnostik kann das weitere Vorgehen geklärt werden und die Frage wird beantwortet, ob und wie eine Psychotherapie begonnen werden sollte.

Wie wird in der Psychotherapie behandelt?

Die Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die unbehandelt grosses Leid für Betroffene und ihre Angehörigen bedeutet. Sie lässt sich jedoch behandeln. Je nach Schweregrad der Erkrankung ist entweder eine Psychotherapie oder eine Kombination von Psychotherapie mit medikamentöser Therapie die Behandlungsmethode der Wahl. Es gibt verschiedene Herangehensweisen bei der psychotherapeutischen Behandlung einer Depression. Zu Beginn der Therapie ist es wichtig, dass die Problematik ergründet wird und dass Sie als Betroffene bzw. als Betroffener über die Diagnose und die Erkrankung aufgeklärt werden. Je nach Ausprägung Ihrer Erkrankung ist dann einer der ersten Schritte, Sie wieder an regelmässige Aktivitäten zu gewöhnen, denen Sie früher gerne nachgegangen sind. Dies können „Vergnügungen“ wie Sport, Spaziergänge oder Treffen mit Freunden sein, aber auch „Pflichten“, wie z. B. Haus- oder Gartenarbeit. Ein weiterer Schritt der Behandlung ist die Bearbeitung von aktuellen aber auch „alten“ Konflikten. Ziel ist es hierbei, den Zusammenhang zwischen diesen Konflikten und der Depression zu erkunden. Ein wichtiger Teil der Therapie ist ausserdem die Stärkung Ihres Selbstbewusstseins. Sie sollen Ihre Stärken (wieder-)entdecken und lernen, Vergangenes zu akzeptieren und sich womöglich von Schuldgefühlen zu befreien. Für viele Betroffene spielt auch Trauerverarbeitung nach Verlusten eine grosse Rolle in der Therapie. Wenn Sie ein Mensch sind, der zu häufigem Grübeln neigt, wird man in der Therapie auch versuchen, Wege zu finden, dieses Grübeln zu unterbrechen. Oft kann es hilfreich sein, den Partner oder andere Familienmitglieder in die Therapie mit einzubeziehen. Es besteht die Gefahr, wieder in alte Muster zu verfallen, wenn die Unterstützung von Angehörigen fehlt oder problematische Aspekte des Systems unbeachtet bleiben.

Die Psychotherapie kann Ihnen auch helfen, besser auf die Zeichen und Signale Ihres Körpers und Ihrer Umgebung zu achten. So können Sie lernen, Frühwarnzeichen einer Depression rechtzeitig zu erkennen und im besten Falle das Wiederauftreten der Erkrankung zu verhindern. Bei bestimmten Verläufen der Depression ist eine medikamentöse Therapie unter ärztlicher Aufsicht notwendig, die von einer Psychotherapie begleitet wird. Auch ein Klinikaufenthalt kann in bestimmten Situationen hilfreich sein, z. B. um Sie in einer akuten Krise aufzufangen und eine Selbstgefährdung abzuwenden. Von dort aus kann auch eine ambulante psychotherapeutische Behandlung für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt organisiert werden, falls diese nicht vorher schon bestand.

© Deutsche Psychotherapeutenvereinigung

Lesen Sie weiter

Martin Hautzinger, „Ratgeber Depression“, Informationen für Betroffene und Angehörige, Band 13: 2006. 75 Seiten