

# *Damit wieder Hoffnung wächst*

Was ist nur mit Rüdiger los? Seit zwei Jahren ist er im Ruhestand und hatte sich sehr auf die Zeit nach dem Arbeitsleben gefreut. Er hatte einige Hobbys, ging gern mit Frau und Freunden wandern und arbeitete viel in seinem Garten. Könnte er an einer Depression leiden?

**D**abei war Rüdiger schon immer eher der „stille Typ“. Doch seit einigen Wochen kommt er kaum noch aus dem Haus. Müde sei er. Er schlafe eben schlecht in letzter Zeit.

Ganz verschlossen wirkt er und so, als ob ihm nichts mehr Freude macht. So kennen ihn seine Frau und seine Freunde einfach nicht. Sie machen sich Sorgen.

Ist Rüdigers Veränderung nur vorübergehend oder steckt eine ernsthafte Erkrankung dahinter? Seine Angehörigen denken dabei an eine Depression. Und tatsächlich könnte der auffällige



Stimmungswechsel hin zu Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit auf diese psychische Erkrankung hindeuten. Jetzt ist Rat von Fachleuten gefragt, genauer gesagt von Ärzten oder Psychotherapeuten. Professor Ulrich Hegerl, Psychiater und Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, würde in einem Fall wie dem von Rüdiger zunächst eine genaue Diagnostik empfehlen. Die Frage dabei: Macht Rüdiger eine akute Belastung, ein aktuelles Ereignis zu schaffen oder steckt hinter seiner deutlich verschlechterten Stimmung eine Depression?



„Es ist wichtig, zwischen einer Befindlichkeitsstörung und der Erkrankung Depression gut zu unterscheiden“, sagt Ulrich Hegerl. So seien mit steigendem Lebensalter durchaus manch schwierige Lebensumstände zu erwarten, die psychische Belastungen mit sich bringen. Doch diese seien etwas völlig anderes als eine depressive Erkrankung.

Typisch für eine Depression seien zum Beispiel die Neigung zu übertriebenen Schuldgefühlen und ein Gefühl der „Gefühllosigkeit“, das heißt, die Unfähigkeit, irgendwelche Gefühle empfinden zu können. Erkrankte berichteten dann, sich innerlich wie abgestorben zu fühlen. Ein weiteres Symptom könne die Zunahme des Erschöpfungsgefühls nach dem Schlaf sein. Hegerl betont noch einen weiteren wichtigen Punkt: „Wenn die Depression richtig behandelt wird, können die Lebensumstände zwar schwierig bleiben, doch die Hoffnung und die Lebensfreude kehren zurück.“

Die Depression ist eine häufige Erkrankung. Nach Expertenschätzungen leiden aktuell jedes Jahr rund fünf Millionen Menschen in Deutschland daran, circa acht Prozent der Bevölkerung. Unter den Frauen ist dabei die Erkrankungsrate mit rund elf Prozent deutlich höher als bei den Männern, wo sie etwa fünf Prozent beträgt.

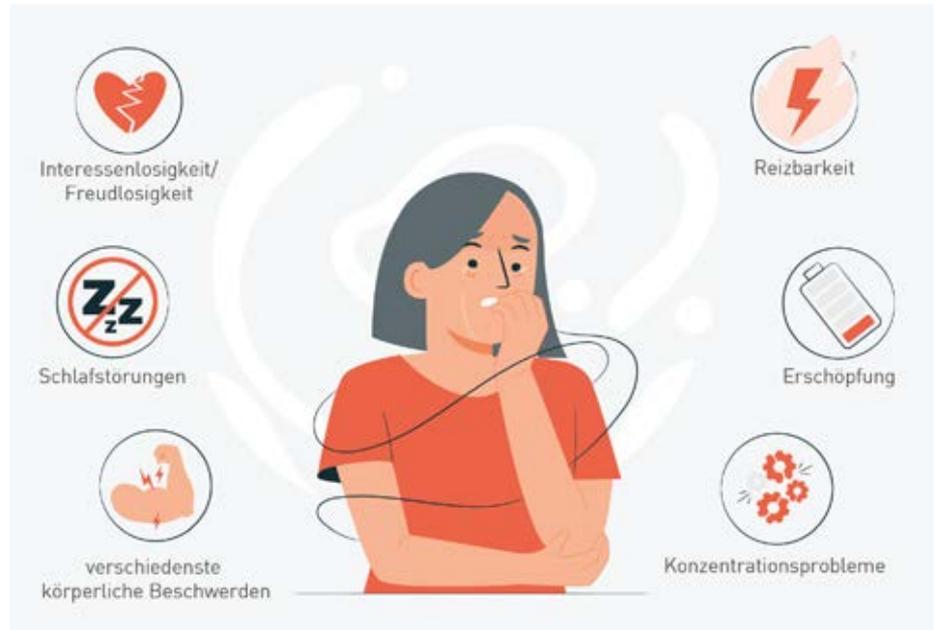


## Häufig unterschätzt

Die Depression ist eine häufig unterschätzte Erkrankung. Dabei kann sie lebensgefährlich sein. Alljährlich nehmen sich in Deutschland rund 10.000 Menschen das Leben. Experten nehmen an, dass 90 Prozent davon an einer psychischen Erkrankung litten – am häufigsten unter einer Depression.

Zwar ist laut Untersuchungen die Rate der Erkrankten unter den Menschen im höheren Lebensalter etwas geringer als unter den Jüngeren. Doch das Risiko, sich unter dem Einfluss einer Depression das Leben zu nehmen, steigt mit dem Alter. So sind bei den Männern über 75 Jahren die Suizidraten deutlich höher als bei allen anderen Bevölkerungsgruppen.

Ein Empfinden von Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühlen, Erschöpfung bei gleichzeitiger Anspannung, Gedanken an Suizid oder sogar der Impuls, sich etwas anzutun: Das sind neben fehlendem Antrieb, Schlafstörungen, Appetitstörungen oder Klagen über verschiedenste körperliche Beschwerden typische Krankheitszeichen. In einer depressiven Phase veränderten sich das Erleben und Verhalten von Menschen tiefgreifend, erklärt Professor Hegerl: „Mitunter so sehr, dass manche Betroffenen beschreiben, sich selbst kaum noch wiederzuerkennen.“



## Woran man eine Depression erkennen kann

Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden aktuell an einer Depression: Frauen und Männer, junge und ältere Menschen. Eine depressive Episode kann in jedem Lebensalter auftreten. Doch gerade bei älteren Menschen wird die Erkrankung oft nicht als solche erkannt. Symptome wie Interessenverlust, sozialer Rückzug, verändertes Schlafverhalten oder starkes Schmerzempfinden werden zum Beispiel als „typische Altersbeschwerden“ angesehen und auf körperliche Ursachen zurückgeführt.

Zur Abklärung, ob sich hinter einer Stimmungsverschlechterung eine Depression verbirgt, nutzen Fachleute spezifische Fragebögen, also psychologische Tests. Sie achten zudem im Gespräch mit dem Patienten auf spezifische Symptome einer Depression.

Ist die Stimmung des Patienten vorwiegend gedrückt und negativ?

Berichtet er, nichts mehr empfinden zu können und kaum noch Interesse an seiner Umwelt und seinen Mitmenschen zu haben? Hat er noch Interesse an Aktivitäten oder fällt es ihm zunehmend schwer, sich zu Betätigungen aufzuraffen? Kommt er besonders morgens schwer aus dem Bett?

Weitere Symptome, die auf eine Depression hindeuten können, sind ein vermindertes Selbstwertgefühl, häufiges Grübeln, ein hoffnungsloser Blick auf die Zukunft, ein veränderter Schlafrhythmus, vor allem mit vorzeitigem Erwachen, verminderter Appetit und Konzentrationsprobleme.

Äußert jemand Gedanken an Suizid, sollte das unbedingt ernst genommen und nicht abgetan werden. Schnelle ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung ist in diesem Fall besonders wichtig.

## Wie entsteht eine Depression?

Seit vielen Jahren wird daran geforscht, wie eine Depression entsteht. Doch nach wie vor gibt es keine abschließenden Antworten auf diese Frage.

Zu beobachten ist, dass die Erkrankung familiär gehäuft auftritt. Das bedeutet, dass biologisch enge Verwandte eines depressiv Erkrankten ein höheres Risiko haben, ebenfalls an einer Depression zu erkranken. Ein dafür verantwortliches Gen-„Muster“ konnte jedoch noch nicht identifiziert werden.

Angenommen wird, dass bei depressiv erkrankten Menschen die Signalübertragung im Gehirn verändert ist. Vor allem die Konzentration der Neurotransmitter-Stoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin soll betroffen sein. Aus diesem Grund wirken spezifische Medikamente gegen die Depression, die sogenannten Antidepressiva, zumeist auf den Neurotransmitter-Haushalt im Gehirn ein.



Das mögliche Auftreten von depressiver Symptomatik in Schwangerschaft und Wochenbett weist darauf hin, dass Stimmungsveränderungen auch mit Hormonschwankungen in einem Zusammenhang stehen. Dass auch Tageslicht Einfluss haben kann, wird daran deutlich, dass einige Menschen vor allem im Winterhalbjahr depressive Verstimmungen erleben.

Angenommen wird, dass neben biologischen Faktoren auch Lebens- und Lernerfahrungen bei der Entstehung einer Depression eine zentrale Rolle spielen. Forscher vermuten hierzu, dass Menschen, die im Laufe ihres Lebens belastenden Erfahrungen hilflos ausgesetzt waren, durch Lebensereignisse Ressourcen verloren oder negativ geprägte Wahrnehmungs- und Denkmuster erlernt haben, ein deutlich höheres Risiko haben, an einer Depression zu erkranken.



## Äußere Faktoren

Dabei kommt eine Depression selten allein. Die meisten Betroffenen erleben mehrfach depressive Krankheitsphasen, da sie eine Veranlagung für die Erkrankung haben. Unter konsequenter Behandlung, manchmal jedoch auch spontan, klingen die Phasen mit akuter Symptomatik ab und die Betroffenen sind wieder, wie sie sich kennen. „Die meisten Menschen, die im höheren Lebensalter eine depressive Episode erleben, haben bereits früher in ihrem Leben schon eine Depression gehabt“, erklärt Professor Hegerl. Mitunter können äußere Faktoren eine neue Episode auslösen, zum Beispiel Veränderungen im Lebensrhythmus wie der Eintritt ins Rentenalter, eine neu auftretende andere Erkrankung oder der Verlust eines nahestehenden Menschen.

„Auf solche Ereignisse und Belastungen mit Trauer, Anpassungsstress und Sorgen zu reagieren, ist eine normale menschliche Reaktion und Teil von unser aller Leben“, erläutert Hegerl. „In eine wirkliche Depression rutschen jedoch nur Menschen mit einer entsprechenden Veranlagung.“ Diese



erfordere dann eine rasche, professionelle Behandlung.

Ehefrau und Freunde haben also gute Gründe, auf eine Abklärung von Rüdigers psychischen Veränderungen zu dringen. Sie sollten ihn motivieren, zum Beispiel zu seinem Hausarzt zu gehen. Das hält auch Professor Hegerl für eine gute Idee. „Das Wissen zum Thema Depression ist in den vergangenen Jahren in der Medizin und in der gesamten Bevölkerung gewachsen“, sagt

er. Das mache sich daran bemerkbar, dass mehr Betroffene Hilfe suchen.

Passende Ansprechpartner sind zum einen Psychiater als Fachärzte sowie Psychologische Psychotherapeuten. Zum anderen kann auch der Hausarzt eine Anlaufstelle sein. Tatsächlich werden die meisten an einer Depression erkrankten Menschen bei ihrem jeweiligen Hausarzt behandelt, oft mit spezifischen Medikamenten, sogenannten Antidepressiva.

### Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Depression“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, Medical Contact, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

#### SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr





## Diagnose: Depression – Was nun?

Ist die Diagnose Depression gestellt, sind die medikamentöse Therapie und die Psychotherapie die am häufigsten eingesetzten Behandlungen. Antidepressiva beeinflussen Botenstoffe im Gehirn, ihr genauer Wirkmechanismus ist bisher noch nicht im Detail verstanden. Psychotherapie hilft unter anderem dabei, negative Denkmuster zu verändern und Selbstüberforderungen

zu vermeiden. Zur Unterstützung kommen inzwischen auch vermehrt sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen zum Einsatz: Apps fürs Handy oder Tablet, mit deren Hilfe man seine individuelle Symptomatik gut einschätzen und gesundheitsförderndes Verhalten trainieren kann.

Rüdigers Geschichte ist zwar fiktiv, doch durchaus typisch. Wenn sich in seinem Fall die Diagnose Depression bestätigen sollte, wäre er damit nicht allein. Dann sollte er sich behandeln lassen: damit wieder Hoffnung in sein Leben kommen kann. ■

### Mehr erfahren

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention gibt auf ihrer Internetseite [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) fundierte Informationen über die Erkrankung und über Möglichkeiten ihrer Behandlung. Wer an sich selbst eine verschlechterte Stimmung wahrnimmt, bekommt hier auch bei einem Selbsttest erste Hinweise, ob es sich um eine Depression handeln könnte.



### Wo es Hilfe gibt

Wer bei sich selbst oder bei Angehörigen eine depressive Erkrankung vermutet, sollte einen Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen und dort die belastenden Symptome schildern. Einen ersten Anhaltspunkt, ob eine Depression vorliegt, kann ein Selbsttest geben. Ein solcher Test ist zum Beispiel auf der Internetseite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention zu finden. Auf dieser Seite finden Betroffene, Angehörige und Interessierte auch fundierte Informationen über die Erkrankung sowie über Möglichkeiten ihrer Behandlung.

