

Depression

Oft unterschätzt aber heilbar

Frau Meier muss grübeln. Da ist ein Gedanke, der lässt sie nicht mehr los. Er kreist unabweisbar in ihrem Kopf. Dazu glaubt sie, ständig alles falsch zu machen, obwohl sonst niemand diese Ansicht teilt. Sie kann keine Freude oder Trauer mehr empfinden, alle Gefühle sind weg. Frau Meier leidet, und zwar an einer ernst zunehmenden Erkrankung: Frau Meier ist depressiv.

Wenn Menschen Alltagssituationen nicht mehr angemessen einschätzen können und sich darin nicht mehr zurecht finden, wenn Menschen vor Antriebslosigkeit gar nicht mehr aus dem Bett kommen, sich nicht mehr ernähren, sich nicht mehr pflegen, dann liegt eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung vor. Glaubt man den Prognosen der Weltgesundheitsorganisation WHO, dann

wird die Depression im Jahre 2020 die Liste der weltweit häufigsten Erkrankungen anführen.

Zwei Dinge kommen beim Auftreten einer Depression zusammen, erklärt Dr. Harald Krauß, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Marien Hospital in Dortmund. Zum einen gehört dazu eine gewisse Bereitschaft, aufgrund einer Stoffwechselstörung bei bestimmten Botenstoffen im Gehirn, eine Depression zu entwickeln. Das ist die physiologische Komponente, die zu einer Anfälligkeit für die psychische Erkrankung führt. Zum anderen bedarf es eines auslösenden Ereignisses, eines Einschnittes in der persönlichen Lebensgeschichte, der den Ausbruch der Krankheit veranlasst.

Depressive Menschen sind suizidgefährdet

„Die körperliche Bereitschaft kann sehr hoch ausgeprägt sein, sodass die Depression scheinbar ohne Auslöser auftritt. Es kann aber durchaus auch sein, dass die Bereitschaft eher gering ist, dann braucht es eines sehr massiven Lebensereignisses, um die Erkrankung hervorzurufen“, sagt Dr. Krauß. Eine nicht behandelte Depression kann sich über sehr lange Zeiträume hinziehen und oft bleiben einige Symptome dauerhaft erhalten. Zudem sind depressive Menschen stark suizidgefährdet. In Deutschland sterben jährlich etwa doppelt so viele Menschen durch Suizide wie durch Unfälle im Straßenverkehr. „Studien zufolge“, so Dr. Krauß, „liegt bei der überwiegenden Anzahl



Neben der medikamentösen Behandlung ist das Gespräch ein wichtiger Aspekt der Therapie.

der Suizide eine relevante Depression vor.“ Mit den modernen Behandlungsmöglichkeiten kann die Dauer einer depressiven Episode erheblich verkürzt werden, die Symptome können weitaus besser geheilt werden und der Suizidgefährdung kann effektiv entgegen gewirkt werden. Die medikamentöse Therapie, die eine Normalisierung der gestörten Stoffwechselläufe im Gehirn bewirkt, ist dabei nur eine Säule der Behandlung.

Eine andere Säule ist das Gespräch mit dem Betroffenen, in dem auf die lebensgeschichtlichen Dinge eingegangen wird. „Wir sind nicht dafür verantwortlich, was uns zustößt“, erklärt Dr. Krauß, „aber schon dafür, wie wir damit umgehen. Die Menschen lernen, ihr Leben so zu gestalten, dass sie mit lebensgeschichtlichen Ereignissen, die in jedem Leben unvermeidlich und ganz normal sind, besser umgehen können.“



„Wir sind nicht dafür verantwortlich, was uns zustößt. Aber wie wir damit umgehen, das können wir fast immer bestimmen oder zumindest beeinflussen“ – Dr. Harald Krauß, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Marien Hospital in Dortmund

