

Interview zur Gesundheitsaktion: Zurück ins Leben – Wege aus der Depression

Rechtzeitig Hilfe annehmen

Im Rahmen der Gesundheitskampagne „Zurück ins Leben – Wege aus der Depression“ des LandFrauenverbandes sprach Professor Dr. med. Thomas Rechlin vor zahlreichen LandFrauen über das Thema „Depressionen“. Der Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der „imland Klinik“ in Rendsburg behandelt hier seit elf Jahren Menschen, die an Depressionen erkrankt sind. Um was es sich dabei handelt, wie es dazu kommt und welche Symptome die Erkrankung mit sich bringt, erklärt der Experte im Bauernblatt-Interview.

Herr Prof. Rechlin, was ist eine Depression?



Psychiater Prof. Dr. med. Thomas Rechlin.
Foto: imland Klinik

Thomas Rechlin: Eine Depression ist eine lang anhaltende, unangenehme Stimmungslage, die nicht der Situation angemessen ist und länger als 14 Tage am Stück auftritt. Depression

heißt übersetzt „Niederdrückung“. Die Betroffenen fühlen sich niedergedrückt und am Boden. Sie glauben, nie wieder aufstehen zu können.

Wie viele Menschen sind betroffen?

Depressionen gehören weltweit zu den häufigsten Erkrankungen. Etwa jeder fünfte Deutsche macht in seinem Leben mindestens einmal die Erfahrung, an einer behandlungsbedürftigen Depression zu erkranken. Nach Schätzungen leiden aktuell rund vier Millionen Menschen in Deutschland daran. Dabei erkranken Frauen doppelt so häufig wie Männer.

Welches sind die ersten Anzeichen?

Eine deutlich niedergedrückte Stimmung und Niedergeschlagenheit, Interessenverlust und Freudlosigkeit sowie eine Energie- und Antriebslosigkeit sind die Hauptsymptome. Außerdem können eine verminderte Konzentrationsfähigkeit, ein Gefühl von Wertlosigkeit, Selbstvorwürfe, Schlafstörungen, sexuelles Desinteresse, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust auftreten. Die Betroffenen ziehen sich immer mehr zurück. Oft kommen körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Herzleiden hinzu. Teilweise sind die Symptome mit Suizidgedanken gepaart. Während einer Depression besteht ein stark erhöhtes Suizidrisiko. Suizidversuche sind auch häufiger Einweisungsgrund, wenn Patientinnen und



Depression ist eine ernstzunehmende Krankheit und bedarf ärztlicher Behandlung. Foto: imago

Patienten in die imland Klinik kommen. Die Betroffenen können sich in einer akuten Krisensituation selbst nicht wirkungsvoll schützen und brauchen deshalb Hilfe von außen.

Was ist die Ursache für Depressionen?

„Die“ Ursache gibt es nicht. Die Ursachen sind vielschichtig. Körperliche und psychische Vorgänge greifen ineinander. Die genetische Veranlagung scheint eine Rolle zu spielen, ist jedoch nicht alleiniger Grund.

Depressionen sind meist in frühen Lebensphasen der Erkrankten zu suchen und nicht unmittelbar offenkundig. Probleme, etwa in der Familie, Partnerschaft oder im Beruf, können dann Auslöser sein. Chronische Schmerzen begünstigen Depressionen ebenfalls. Alle belastenden Ereignisse im privaten und beruflichen Bereich, die von den Betroffenen nicht ausreichend bewältigt werden, können die Erkrankung auslösen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Leider erhält nur eine Minderheit der Betroffenen eine optimale Behandlung. Oft ist der depressive Mensch selbst nicht in der Lage, seine Krankheit frühzeitig zu erkennen und Hilfe zu organisieren. Aus Angst oder Scham, sich eine psychische Erkrankung einzugestehen, versuchen etliche, allein damit fertig zu werden. Dem sozialen Umfeld kommt hier ei-

ne verantwortungsvolle Aufgabe zu. Aufmerksames Beobachten und Verständnis können entscheidend dazu beitragen, den Leidensweg des Erkrankten zu verkürzen. Angehörige sollten ihn motivieren, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Frühzeitig diagnostiziert und konsequent angegangen, können wir viele Depressionen erfolgreich behandeln. Bei einer leichten bis mittelschweren Depression helfen eine Psychotherapie und/oder individuell angepasste Medikamente, das emotionale tiefe Tal zu überwinden. Die Genesung dauert dabei meist länger. Etwa drei von zehn Erkrankten leben mit Rückfällen. Deshalb ist das Aufstellen eines Gesamtbehandlungsplans für die kurz-, mittel- und langfristige Behandlung von großer Bedeutung. Flankierende Hilfsmaßnahmen, zum Beispiel der Besuch einer Selbsthilfegruppe oder einer Hilfeinrichtung, wie die Brücke Schleswig-Holstein, können Betroffene und Angehörige entlasten und Sicherheit geben.

Was kann jeder Mensch dafür tun, dass es gar nicht erst soweit kommt?

Das beste Mittel ist, Selbstfürsorge zu lernen. Wer dreimal die Woche Sport treibt, joggt, Fahrrad fährt oder schwimmt, tut viel für sich. Regelmäßige Bewegung beugt Depressionen vor! Stress zu reduzieren und das Nein-Sagen zu lernen, ist wichtig. Man kann im Leben nicht immer Vollgas geben. Denken Sie an sich. Besonders Frauen möchte ich empfehlen: Haben Sie auch mal Mut zum Untüchtigsein! Überfordern Sie sich nicht! Über Gefühle und Wünsche offen zu sprechen, soziale Kontakte zu pflegen, sich ehrenamtlich zu engagieren, trägt ebenfalls dazu bei, gesund zu bleiben.

An wem soll ich mich wenden, wenn ich glaube, dass ich eine Depression habe, oder ein Angehöriger betroffen ist?

Der Hausarzt oder die Hausärztin Ihres Vertrauens sollten erste Ansprechpartner sein. Sie können die Aufgabe eines Lotsen übernehmen und gezielt zu Fachärzten oder Therapieeinrichtungen überweisen. Je früher dies geschieht, desto besser.

Interview: Silke Bromm-Krieger

Gesundheitsaktion erfolgreich

Im Jahr 2010 fiel der Startschuss für eine gemeinsame Gesundheitskampagne des LandFrauenverbandes Schleswig-Holstein, der Ärztekammer Schleswig-Holstein und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung. Ziel war es, die Öffentlichkeit für das Thema Depression zu sensibilisieren und über das Krankheitsbild und Behandlungsmöglichkeiten aufzuklären.

Unter dem Motto „Zurück ins Leben – Wege aus der Depression“ boten bisher über 40 LandFrauenvereine Vorträge dazu an. Rund 2.400 Besucher nahmen an den Veranstaltungen teil. Das

LandFrauenengagement in dieser Sache geht jedoch noch weiter. Zirka 100 Exemplare der Hühnerskulpturen, die Mitglieder der LandFrauenvereine für die Landesgartenschau in Norderstedt herstellten, werden am 8. Oktober von NDR-Moderator Carlo von Tiedemann versteigert. Der Erlös wird Therapieeinrichtungen im Lande zugute kommen, die sich um Frauen mit Depressionen kümmern. Silke Bromm-Krieger

Internet: www.deutsche-depressionshilfe.de
www.buendnis-depression.de
www.bruecke-sh.de