



**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM** **FREIBURG**



»» Depression

Wenn alles im Leben grau aussieht ...

Informationsbroschüre

Diese Informationsbroschüre wurde im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projektes „Kultursensitive Patienteninformationen für Patientinnen und Patienten mit Migrationshintergrund und einer chronischen Erkrankung“ (FKZ: 01 GX 1031) erstellt.

Die Bilder und Fallbeispiele in dieser Infobroschüre dienen der Illustration. Bei den abgebildeten Personen handelt es sich um Fotomodelle, die Fallbeispiele sind konstruiert. Jegliche Ähnlichkeit mit realen Personen ist rein zufällig.

Herausgeber:

Universitätsklinikum Freiburg, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Arbeitsgruppe Psychotherapie- und Versorgungsforschung, in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie.

Redaktion: Dr. L. P. Hölzel, Dipl. Psych. Z. Ries, Prof. Dr. Dr. M. Härter, PD Dr. I. Bermejo

Stand: 04/2016

Layout: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

*Um diese Broschüre leichter lesbar zu machen, wird im Folgenden auf die Nennung beider Geschlechter verzichtet und lediglich die männliche Form verwendet. Frauen sind selbstverständlich in gleicher Weise gemeint. Wir bitten um Verständnis für diese Vereinfachung im Text.

Liebe Leserin, lieber Leser,*

diese Broschüre informiert Sie über Depression (medizinisch auch depressive Störung genannt). Sie erklärt, wie Depression behandelt wird. Die Informationen sollen Ihnen helfen, mit der Erkrankung umzugehen. Außerdem erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um sich wieder besser zu fühlen.

Die Broschüre erläutert ...

- ... was eine Depression ist.
- ... wie eine Depression behandelt wird.
- ... was Sie selbst tun können, um sich besser zu fühlen.
- ... wo Sie weitere Informationen, Beratung und Unterstützungsmöglichkeiten finden können.



Was ist eine Depression?

Viele Menschen sagen oft „ich bin depressiv“. Damit meinen sie meistens, dass sie traurig sind. Eine „echte“ Depression bedeutet aber viel mehr, als nur sich traurig zu fühlen. Sie ist weder ein Versagen noch eine Schwäche noch ein Grund sich zu schämen. Eine Depression ist eine ernste medizinische Krankheit. Sie beeinflusst Gedanken, Gefühle, Verhalten und den Körper der Erkrankten.

In der ganzen Welt leiden sehr viele Menschen an einer Depression. Es ist ganz egal, in welchem Land ein Mensch geboren wurde oder was er beruflich macht. Die Krankheit kann jeden von uns treffen.

Zurzeit leiden mehr als 4 Millionen Menschen in Deutschland an einer Depression¹. Frauen sind davon häufiger betroffen. Aber auch bei Männern ist diese Krankheit keine Seltenheit. Jede 4. Frau und jeder 8. Mann erkrankt einmal im Leben an einer Depression².

”

Ich wache jeden Tag auf ... habe keine Lust zu Nichts. Ich habe keine Energie mehr und schlafen tue ich auch nicht mehr richtig. Was ist nur los mit mir?

Herr Müller, 27, Maurer



¹DGPPN, BÄK, KBV, AWMF, AkdÄ, BPtK, BApK, DAGSHG, DEGAM, DGPM, DGPs, DGRW (Hrsg.) für die Leitliniengruppe Unipolare Depression*. S3-Leitlinie/Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression – Langfassung, 2. Auflage, 2015. Version 2. Erreichbar: www.depression.versorgungsleitlinien.de

²Robert Koch Institut/Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Depressive Erkrankungen. Heft 51. 2010.

”

Ich fühle mich immer so traurig und hoffnungslos. Ich muss mich richtig zwingen, um irgendwas zu machen. Ich gehe auch nicht mehr schwimmen, was ich sonst so gerne getan habe.

Frau Lipke, 26, Arzthelferin



Woran merkt man, dass man eine Depression hat?

Die Depression hat viele Gesichter. Es gibt aber einige typische Beschwerden (= Symptome), die die meisten Patienten mit einer Depression haben. Wie viele dieser Beschwerden ein Patient verspürt und wie stark sie sind, ist unterschiedlich.

Typische Beschwerden eines Patienten, der an Depression leidet:

- Ich fühle mich so depressiv; meine Stimmung ist gedrückt.
- Ich habe kein Interesse und keine Freude mehr daran, was mir früher Spaß machte.
- Ich werde sehr schnell müde; ich habe keine Energie mehr.

Viele Patienten spüren einige der folgenden Beschwerden:

- Ich kann mich nicht konzentrieren oder aufmerksam bleiben.
- Ich glaube nicht mehr an mich; ich traue mir nichts mehr zu.
- Ich fühle mich schuldig und wertlos.
- Ich denke, dass die Zukunft mir nichts Gutes bringen wird.
- Ich denke sehr oft und intensiv daran, mir etwas anzutun; oder ich habe sogar versucht, mir das Leben zu nehmen.
- Ich schlafe sehr schlecht.
- Ich habe keinen Appetit.



Viele dieser Beschwerden kennen wir alle. Das heißt nicht, dass jeder von uns schon einmal eine Depression hatte. Eine Depression liegt vor, wenn die Beschwerden über längere Zeit (etwa zwei Wochen lang) fast den ganzen Tag andauern. Problematisch ist es auch, wenn die Beschwerden so intensiv sind, dass sie das ganze Leben stark verändern.

Weitere Beschwerden, die bei einer Depression vorkommen können: Schmerzen, Gereiztheit, Gewichtsabnahme, verringertes sexuelles Bedürfnis, keine Lust etwas mit anderen zu unternehmen, häufiges Trinken von Alkohol, Angst.

Anhand Ihrer Beschwerden kann Ihr Arzt eine *leichte*, *mittelschwere* oder *schwere* Depression diagnostizieren.



Wichtig!

Bei Menschen, die an einer Depression leiden, sind Gedanken an Selbsttötung sehr häufig. Erfahrungen zeigen, dass viele Patienten sich dafür schämen und dies für sich behalten. Wenn Sie solche Gedanken haben, vertrauen Sie sich Ihrem Arzt an! Er wird Sie nicht verurteilen, sondern Ihnen helfen.



Wie kommt es zur Depression?

Nur sehr selten gibt es eine einzelne Ursache für eine Depression. Meist spielen viele Ursachen gemeinsam eine Rolle.

Zu den Ursachen für die Entwicklung einer Depression gehören:

Körperliche Einflüsse

- schwere körperliche oder lang anhaltende Erkrankung
- vererbte Anfälligkeit für die Entwicklung einer Depression

Psychische Probleme

- sich ganz „klein fühlen“
- „nicht abschalten können“
- nicht „Nein“ sagen können
- andere psychische Erkrankung (z.B. Alkoholsucht)
- schwere Kindheit

Belastungen

- Ereignisse, die das Leben verändern (z.B. Verlust des Partners, Heirat, Renteneintritt, Arbeitslosigkeit)
- lang anhaltender Stress (im Beruf, in der Familie etc.)

Eine Depression kann sich langsam entwickeln. Dann merken viele Patienten zuerst oft nicht, dass sie depressiv sind. Es kann aber auch sein, dass die Krankheit ganz plötzlich und unerwartet auftritt.

”

Es kam Tag für Tag ein Stück. Es war nicht wie beim Fieber, wenn man sofort merkt, dass man krank ist. Die Perioden, in denen es mir besser ging, wurden kürzer, die Beschwerden immer stärker.

Frau Peters, 57, Lehrerin



Wie wird die Depression behandelt?

Eine Depression kann sehr erfolgreich behandelt werden. Wo eine Behandlung stattfindet (ambulant in einer Praxis oder stationär in einer Klinik), hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab.

Die wichtigsten Ziele der Behandlung sind es:

- die Dauer der Beschwerden zu verkürzen und
- eine erneute Erkrankung zu verhindern.

Die Behandlung sollte sich daran orientieren, wie schwer die Depression ist und welchen Verlauf sie hat. Letztendlich entscheiden aber Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt, welche Methode für Sie am besten ist und Ihren Wünschen und Bedürfnissen am ehesten entspricht.

Bei einer *leichten, neu aufgetretenen* Depression kann es sinnvoll sein, zunächst ärztlich begleitet abzuwarten. Dabei sind regelmäßige Hausarztbesuche für die Beobachtung der Krankheit nötig.

Bei *mittelgradiger* und *schwerer* Depression sind weitere Maßnahmen erforderlich. Besonders bei schwerer Depression ist eine Kombination mehrerer Behandlungsmethoden sinnvoll.

Die Behandlungsmethoden, die *am meisten* eingesetzt werden:

- Psychotherapie
- Medikamente (Antidepressiva)
- Psychotherapie und Medikamente (da sie sich gut ergänzen)

Es gibt auch andere Therapieverfahren (z.B. Lichttherapie, Schlafentzug, körperliches Training), die allerdings nur zusätzlich durchgeführt werden.

”

Zuerst dachte ich, da kann mir niemand helfen. Mein Arzt hat mir dann aber viele Möglichkeiten gezeigt.

Herr Friedrich, 72, Rentner



Die beiden wichtigsten Behandlungsarten mit ihren Vor- und Nachteilen

Antidepressiva

Wichtig!

*Antidepressiva machen **nicht** abhängig und verändern die Persönlichkeit nicht.*

Vorteile

- Antidepressiva wirken gut.
- Sie wirken schnell (schon nach etwa 2 bis 3 Wochen).
- Die Behandlung mit Antidepressiva ist nicht zeitaufwendig.
- Je nachdem, welche Beschwerden man verspürt, kann man gezielt ein Medikament einsetzen (z.B. ein Medikament, das beruhigt, Schlaf fördert oder Energie gibt).

Nachteile

- Nebenwirkungen sind möglich (aber gefährliche Nebenwirkungen sind selten).
- Verändern im Leben nichts. Auch das nicht, was vielleicht die Depression verursacht hat oder das Gesundwerden verhindert (z.B. starker Stress, familiäre Probleme, wenige soziale Kontakte).
- Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Patient nach Ende der Therapie wieder erkrankt, ist größer (im Vergleich zu Psychotherapie)!

Wichtig!

*So können Sie selbst zum Erfolg der Behandlung beitragen: Nehmen Sie Ihre Medikamente **regelmäßig** ein. Nehmen Sie die Medikamente weiter, auch wenn es Ihnen schon besser geht. Viele Menschen, die ihre Behandlung zu früh beenden, werden sehr schnell wieder krank. Nehmen Sie nicht mehr und nicht weniger Medikamente, als der Arzt Ihnen empfohlen und verschrieben hat. Verändern Sie die Dosis nur gemeinsam mit Ihrem Arzt!*

Zusätzlich zu der Behandlung mit Antidepressiva können andere Medikamente eingesetzt werden, um einzelne Beschwerden schneller (z.B. Schlafstörungen) zu verbessern.

Psychotherapie

Psychotherapie bedeutet regelmäßige Gespräche (einzeln oder in der Gruppe) mit einem Psychotherapeuten.

Vorteile

- Psychotherapie wirkt gut.
- Sie hilft eigene Stärken zu erkennen und diese aufzubauen.
- Psychotherapie verringert schlechte Gedanken und Sorgen.
- Sie hilft sich selbst besser zu verstehen.
- Ziele der Behandlung können individuell angepasst werden (z.B. Entspannung, Aufbau von sozialen Fähigkeiten, Lebensstiländerung).
- Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Patient nach Ende der Therapie wieder erkrankt, ist kleiner (im Vergleich zu Medikamenten).

Nachteile

- Wirkung tritt erst nach etwa 8 bis 10 Wochen ein.
- Im Vergleich zu Medikamenten, braucht man mehr Zeit für Psychotherapie (wöchentliche Termine).
- Es kann sein, dass man auf den Beginn der Therapie eine Weile warten muss.

Wichtig!

*Sie können einiges tun, um die Psychotherapie erfolgreicher zu machen: Sprechen Sie so **offen wie möglich** mit Ihrem Therapeuten. So kann er Sie besser verstehen und die Therapie passender für Ihre Situation gestalten!*

Von den gesetzlichen Krankenkassen werden die Kosten für folgende Psychotherapie-Verfahren übernommen:

Verhaltenstherapie: konzentriert sich bei der Behandlung auf gegenwärtige Verhaltensweisen sowie Gedanken und Denkmuster.

Tiefenpsychologische Psychotherapie: konzentriert sich auf unverarbeitete seelische Konflikte.

Analytische Psychotherapie: zielt darauf ab, dem Patienten ein vertieftes Verständnis der meist unbewussten Ursachen seines Leidens zu vermitteln.

Wo können Sie Hilfe bekommen?

Hausarzt

Menschen mit Depression wenden sich sehr oft zuerst an den Hausarzt. Er wird mit Ihnen ein Gespräch führen und gemeinsam über die Behandlung entscheiden. Falls nötig, wird er Sie an einen Spezialisten überweisen.

Psychiater oder Nervenarzt

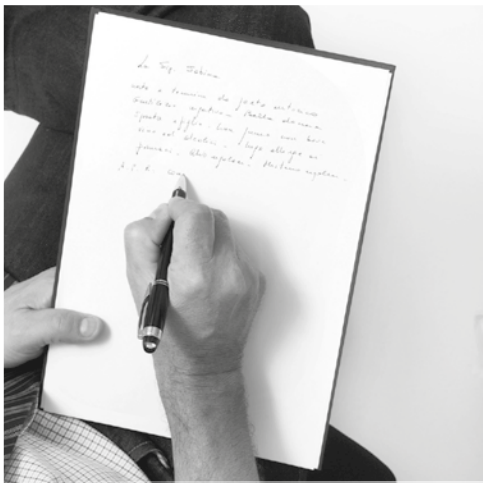
Dies ist ein Arzt, der sich auf die Diagnostik und die Behandlung von seelischen Erkrankungen spezialisiert hat.

Psychotherapeuten

Dies sind Psychologen oder Ärzte, die eine spezielle Ausbildung in Psychotherapie gemacht haben. Sie haben sich auf die Diagnostik von seelischen Erkrankungen und die Durchführung von Psychotherapie spezialisiert.

Selbsthilfegruppe

Eine Selbsthilfegruppe besteht aus Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden und/oder an der gleichen Erkrankung leiden oder litten. Hier helfen sich die Betroffenen gegenseitig ohne eine Anleitung durch eine Fachkraft.



Was können Sie selbst tun, um sich wieder besser zu fühlen?

Sie können ...

- ... **in Behandlung bleiben, so lange es nötig ist.** Der Gang zu Ihrem Hausarzt war ein wichtiger Schritt in Richtung des Gesundwerdens. Brechen Sie die Behandlung nicht vorzeitig ab, bleiben Sie dabei.
- ... **sich nicht entmutigen lassen.** Kleinere Rückschläge sind völlig normal. Wichtig ist, dass Sie die Behandlung so, wie mit dem Arzt besprochen, fortführen.
- ... **sich an die ärztliche Empfehlung halten,** falls Sie Medikamente nehmen. Medikamente brauchen Zeit und eine genaue Dosierung, damit sie wirken können. Das Absetzen der Medikamente wie auch die Veränderung der Dosis, ohne mit dem Arzt zu sprechen, führen sehr oft zu einer Verschlechterung.
- ... **Ihren Arzt oder Psychotherapeuten ansprechen,** wenn Sie mit Ihrer Behandlung unzufrieden sind, an Nebenwirkungen leiden oder Fragen haben. Nur so kann er die Behandlung auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abstimmen.
- ... **sich kleine und erreichbare Ziele setzten.** Überforderung und zu viel Druck verhindern das Gesundwerden.
- ... **aktiv den Kontakt mit Freunden und Familienangehörigen suchen.** Gespräche mit nahe stehenden Personen können Ihnen helfen.
- ... **nach dem Aufwachen möglichst schnell aufstehen.** Auch wenn Sie sich müde fühlen - Aufstehen ist der erste Schritt zur Besserung.
- ... **körperlich aktiv werden.** Bewegung hilft bei Depression. Ein Spaziergang an der frischen Luft oder sportliche Aktivität unterstützen die Behandlung.
- ... **Ihren persönlichen Wochenplan erstellen.** Er kann Ihnen helfen, den Tag zu strukturieren und Sachen zu erledigen. Planen Sie bewusst auch einige Sachen ein, die Ihnen angenehm sind.

- ... **sich entlasten.** In Situationen, in der Sie sich überlastet fühlen, fragen Sie die anderen nach Hilfe.
- ... **eine Selbsthilfegruppe aufsuchen.** Zu sehen, dass andere es geschafft haben, sich aus einer Depression zu befreien, gibt Mut. Überlegen Sie sich, ob das eine Option für Sie ist.
- ... **Alkohol und Drogen vermeiden.** Diese können die Depression verursachen, das Gesundwerden verzögern oder gänzlich blockieren.
- ... **geduldig sein.** Es hat gedauert, bis sich eine Depression entwickelt hat, es wird dauern, bis sie sich zurückbildet. Therapie braucht Zeit.



Wo können Sie weitere Informationen, Beratung und Unterstützung finden?

Verlässliche Informationen im Internet

Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.

Informationen über Depression und die Adressen regionaler Hilfsangebote.
www.buendnis-depression.de

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Informationen über Depression, Links zu anderen Informationsangeboten, Literaturlisten und Notfallnummern.
www.deutsche-depressionshilfe.de

Nationale Versorgungsleitlinien

Eine Patientenleitlinie zu depressiven Störungen.
www.versorgungsleitlinien.de/patienten

Kassenärztliche Bundesvereinigung

Hilft bei der Suche eines Arztes oder Psychotherapeuten in Wohnortnähe.
www.kbv.de

Selbsthilfe und Beratung

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Hilft Ihnen eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Wohnortnähe zu finden.
Tel.: 0 30 - 31 01 89 60 • selbsthilfe@nakos.de • www.nakos.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Unterstützt Sie bei der Suche im Internet nach verlässlichen Gesundheitsinformationen, Ärzten, Kliniken und Krankenkassen.
Tel.: 0 800 - 0 11 77 22 • www.patientenberatung.de

Rufnummer für Krisensituationen

Telefonseelsorge (telefonisch immer erreichbar!)

Berät kostenlos und anonym telefonisch, per E-Mail und Chat.
In einigen Städten ist auch ein persönliches Gespräch möglich.
Tel.: 0 800 - 111 0 111; 0 800 - 111 0 222 • www.telefonseelsorge.de





Für die Unterstützung bei der Entwicklung dieser Informationsbroschüre danken wir ganz herzlich den Experten: Dr. C. Klesse, Dipl. Psych. J. Matzat, Prof. Dr. C. Normann, Dr. W. Wegener, Dr. J. Dirmaier.

