

Diese Broschüre entstand unter dem Patronat des Berner Bündnis gegen Depression, dem kantonalen Netzwerk zur Verbesserung der Versorgungs- und Lebenssituation von depressiv erkrankten Menschen und ihren Angehörigen sowie zur Suizidprävention im Kanton Bern.



www.berner-buendnis-depression.ch

**Depression kann jeden treffen.
Depression hat viele Gesichter.
Depression ist behandelbar.**



Herausgeberin



Organon AG, 8808 Pfäffikon
www.therapiebegleiter.ch
www.organon.ch

**«was jeden treffen kann,
geht alle etwas an»**

Depressionen erkennen und behandeln



Wie tief ein Strudel ist, sieht man nicht an der Oberfläche.

Das Leben spielt sich nicht immer nur auf der Sonnenseite ab. Viele Menschen fühlen sich öfters etwas müder als gewohnt oder weniger leistungsfähig. Deswegen gleich krank zu sein, würden sie aber sicher noch nicht vermuten. Oder sie leiden an unerklärlichen Schmerzen, gegen die es kein Mittel zu geben scheint, und versuchen mit Schmerzmedikamenten dagegen anzukämpfen – meistens erfolglos. Vielleicht haben sie auch einen gestörten Schlaf, wachen oft mitten in der Nacht oder in aller Frühe auf, und wenn sie in den Badezimmerspiegel blicken, sehen sie eine fremde Person. Gut möglich, dass sich ihre Gefühlslage auch tagsüber nicht bessert. Es graut ihnen vor den Aufgaben, die vor ihnen liegen, weil sie glauben, diesen Berg niemals bewältigen zu können. Und wenn sie andere Menschen sehen, die heiter und beschwingt im Leben stehen, fühlen sie sich einsam und ausgeschlossen. Sind dies alles Vorboten einer depressiven Erkrankung? Sicher nicht immer. Sofern sie aber gehäuft und über längere Zeit auftreten, kann es sich lohnen, diese Warnsignale ernst zu nehmen. Häufig fängt eine Depression im Kleinen an, und wer nichts dagegen unternimmt, kann in ein gefährliches Fahrwasser kommen.

Eine Krankheit wirft hohe Wellen.

Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Alleine in der Schweiz sind gegen 370 000 Menschen depressiv. Jede 4. Frau und jeder 6. Mann ist mindestens einmal im Leben davon betroffen, Tendenz steigend. Depression ist die häufigste psychische Erkrankung überhaupt. Aber es gibt Lichtblicke, denn Depressionen können erfolgreich behandelt werden.

Dunkle Wolken können überall aufziehen.

Auch hierzulande gilt die Depression noch immer als Tabu. Man spricht nicht darüber oder nimmt sie gar nicht wahr. Entgegen weit verbreiteten Meinungen ist die Depression aber kein Ausdruck persönlichen Ver-

sagens, kein unabwendbares Schicksal, sondern eine Krankheit, die jeden treffen kann – unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft oder sozialem Status. Die Krankheit kann akut ausbrechen oder sich allmählich entwickeln, sie kann einmalig oder wiederholt auftreten. Auslöser kann psychosozialer Stress sein, z.B. der Verlust eines geliebten Menschen, Konflikte oder Mobbing am Arbeitsplatz, ein schwerer Schicksalsschlag oder andauernde Überforderung. Manchmal stecken körperliche Ursachen hinter einer Depression, z.B. eine schwere Krankheit, hormonelle Veränderungen im Wochenbett oder im Alter sowie Suchterkrankungen. In einigen Fällen besteht auch eine vererbte Anfälligkeit.

Nur ein laues Lüftchen oder ein aufziehender Sturm?

Obwohl der Unterschied zwischen einer momentanen Verstimmung und einer echten Lebenskrise nur schwer zu erkennen ist, gibt es klare Anzeichen für eine Depression.

Die Krankheit äussert sich unter anderem durch gedrückte Stimmung, innere Leere, Freudlosigkeit und verminderten Antrieb, durch ausgeprägte Müdigkeit bei gleichzeitigen Schlafstörungen, durch gehemmtes Denken und Handeln, vermindertes sexuelles Verlangen und Appetitlosigkeit.

Gemäss einer Umfrage sucht über die Hälfte der Betroffenen den Hausarzt nicht wegen einer Depression auf, sondern wegen körperlichen Symptomen wie chronischen Verspannungen, Schmerzen, Schlafstörungen oder einem sogenannten «Burnout».



Der Krankheitsverlauf – Ein Blitz aus heiterem Himmel. Oder schleichend.

Einen typischen Krankheitsverlauf bei Depressionen gibt es nicht. Der mögliche Leidensweg eines Depressionspatienten könnte sich aber am ehesten wie folgt beschreiben lassen:

- **Demotivation:**

Dem Patienten fehlt jegliche Lust, er hat Konzentrations-schwierigkeiten, leidet unter gedrückter Stimmung und schleichender Müdigkeit.

- **Schlafstörungen:**

An Durchschlafen ist nicht zu denken, und dem frühen Erwachen folgt ein Stimmungstief am Morgen.

- **Schmerzen:**

Chronische Verspannungen oder Schmerzen, oft im Rücken, gehören zum Alltag und geben dem Patienten das Gefühl, die schwere Last nicht mehr (er)tragen zu können.

- **Erster Besuch beim Arzt:**

Aufgrund der Schilderung der Schmerzsymptome kann sich die korrekte Diagnose einer Depression lange verzögern.

- **Physiotherapie oder andere Behandlung:**

Weil sich kein Erfolg zeigt, nimmt die Hoffnungslosigkeit zu.

- **Arbeitsausfall:**

Immer öfter bleibt man der Arbeit fern, meldet sich krank und hat ein schlechtes Gewissen, was die depressive Stimmung meist noch schlimmer macht.

- **Hoffnungslosigkeit:**

Neue Perspektiven sind nicht in Sicht, die Negativspirale dreht sich immer schneller.

- **Weitere Arztbesuche / genauere Diagnose:**

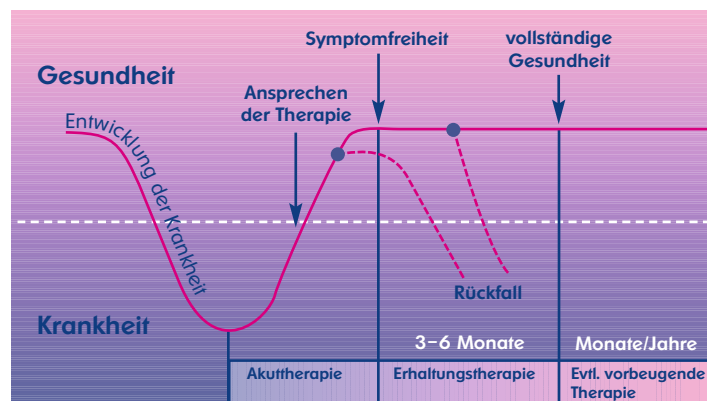
Offt ist die Situation erst Wochen oder Monate nach Störungsbeginn vollumfänglich erfasst und die eigentliche Diagnose einer Depression erfolgt erst dann.

- **Antidepressive Behandlung:**

Der Arzt verschreibt eine Therapie, die sich in der Regel aus Psychotherapie und Medikamenten zusammensetzt.

Die Behandlung – Das Ziel erkennen und einen neuen Kurs einschlagen.

Heilung ist nicht primär eine Frage des Willens, es braucht die Einsicht, dass man krank ist und eine individuelle Therapie benötigt. Richtig behandelt, mit Psychotherapie und Medikamenten, bildet sich die Mehrheit aller Depressionen innerhalb von 6 bis 8 Wochen zurück, ein chronischer Krankheitsverlauf ist dann eher selten. Ohne Behandlung kann eine Depression über Monate und Jahre anhalten, die Nervenzellen im Gehirn schädigen und unterschiedlichste körperliche Beschwerden auslösen – der Teufelskreis nimmt kein Ende.



Das richtige Medikament führt aus dem Tief.

Die heutigen, modernen Antidepressiva können eine grosse Hilfe für die Betroffenen sein. Trotzdem, die Vorurteile gegenüber diesen modernen Heilmitteln sind verbreitet. Gemäss einer Umfrage glaubt eine Mehrheit, Antidepressiva würden abhängig machen und die Persönlichkeit verändern. Das Gegenteil ist der Fall: Antidepressiva machen nicht süchtig und helfen den Betroffenen, ihre alte Persönlichkeit wieder zu erlangen.

Antidepressiva alleine sind keine Mittel zum Glück – mit Vorteil werden sie mit verschiedenen anderen The-

rapieformen kombiniert. Die Medikamente tragen aber dazu bei, wieder Antrieb zu gewinnen und eine ganzheitliche Therapie beginnen zu können.

Mit der passenden Therapie die ärgsten Klippen umschiffen.

Auch eine nichtmedikamentöse Behandlung kann helfen, Depressionen zu bewältigen. Eine auf den Patienten zugeschnittene Psychotherapie, in welcher der Patient mit dem Therapeuten eine auf Vertrauen basierende, tragfähige Beziehung aufbaut und pflegt, lässt Strategien entwickeln, um besser mit Problemen umzugehen, positive Erfahrungen zu sammeln und negative Grübeleien auszuschalten. Dauer und Häufigkeit der Psychotherapie hängen davon ab, wie schwer der Patient erkrankt ist. Die Kombination mit gleichzeitiger medikamentöser Behandlung zeigt meist die besten Resultate. Zusätzliche Hilfe leisten aber auch andere Behandlungen wie Ergo- und Bewegungstherapien, Musik-, Kunst- oder Gesangstherapien, Entspannungsübungen, Massagen oder Gymnastik.

Zuverlässige Helfer, die das Steuer herumreissen.

Moderne Antidepressiva funktionieren biologisch. Sie korrigieren ein Ungleichgewicht bestimmter chemischer Substanzen, den sogenannten Neurotransmittern, die als Botenstoffe die Kommunikation zwischen Nervenzellen im Gehirn gewährleisten. Einfach gesagt bringen moderne Antidepressiva Ihre Gefühlslage wieder ins Gleichgewicht.

Es gibt verschiedene Typen von Antidepressiva. Alle Medikamente beeinflussen Botenstoffe im Gehirn, einige primär das Serotonin, andere zusätzlich Noradrenalin und andere Botenstoffe. Die chemischen Vorgänge werden bereits nach der ersten Einnahme beeinflusst, die volle Wirkung entfaltet sich aber frühestens nach einer, meist erst nach zwei oder sogar mehr Wochen. Wichtig ist, die Einnahme genau nach Dosierung des Arztes vorzunehmen. Um Rückfälle zu verhindern, empfiehlt es sich auch nach deutlicher Verbesserung der Depression und Symptomfreiheit, die medikamentöse Behandlung über mehrere Monate fortzusetzen.

Wie sieht es mit Nebenwirkungen aus?

Antidepressiva wirken sehr vielfältig. Neben der Wirkung gegen die Depression, wirken sie oft auch gegen Angstzustände, können den Schlaf verbessern oder lindern Schmerzsymptome, welche mit der Depression einhergehen.

Nebenwirkungen sind bei den modernen Antidepressiva nicht die Regel. Dennoch muss in einigen Fällen auch bei diesen Medikamenten mit unerwünschten Wirkungen gerechnet werden. Typische Beispiele hierfür sind Übelkeit, Mundtrockenheit oder Abschwächung der sexuellen Lust. Ihr Arzt kann Ihnen gezielt Antidepressiva verschreiben, bei denen diese Nebenwirkungen seltener vorkommen. Gewisse Nebenwirkungen wie ein schlaffördernder Effekt werden aber auch bewusst und gezielt eingesetzt.

Gegen fast alles ist auch ein Kraut gewachsen.

Bei leichten bis mittelschweren Depressionen können u.a. auch pflanzliche Heilmittel wirken. Die Einnahme von freiverkäuflichen Mitteln sollte mit dem Arzt besprochen werden.





Wer die Lage erkennt, braucht keine Untiefen zu fürchten.

Nicht einmal die Hälfte aller Betroffenen erkennt den Ernst der Lage und findet zu einer Behandlung. Akzeptieren Sie, dass es Ihnen momentan schlecht geht, und machen Sie sich keine Selbstvorwürfe.

Versuchen Sie, Ihren Tagesablauf zu strukturieren, bereits kleine überschaubare Aktivitäten haben einen positiven Einfluss. Betätigen Sie sich körperlich, spazieren Sie eine Runde, tanken Sie – falls möglich – etwas Sonne. Gönnen Sie sich eine Auszeit, tun Sie sich etwas Gutes, leisten Sie sich eine Massage.

Essen Sie gesund und abwechslungsreich, verzichten Sie auf Alkohol, er kann die Wirkung der Medikamente verändern.

Ziehen Sie sich nicht in ein Schneckenhaus zurück, beziehen Sie Ihre Angehörigen oder den Freundeskreis mit ein. Sprechen Sie über die Krankheit, wenden Sie sich an eine Selbsthilfegruppe.

Und vergessen Sie das Wichtigste nicht:

Jede Depression gehört in die Hände eines Arztes. Zur Akzeptanz der Krankheit gehört auch die Erkenntnis, dass man sich nicht alleine aus seiner Depression retten muss.

Denken Sie daran:

**«Eine Depression kann jeden treffen»,
«Depressionen haben viele Gesichter» und
«Depressionen sind gut behandelbar»**





Der Selbsttest

Sind Sie gut verankert? Oder schlingern Sie durchs Leben?

Diese 14 Fragen helfen Ihnen herauszufinden, ob Sie nur unter einer schlechten Stimmung leiden oder der Verdacht auf eine Depression besteht.

Auswertung: Jede Frage, die Sie mit Ja beantworten, zählt 1 Punkt. Frage 14 zählt 4 Punkte.

Wenn Sie mehr als 5 Punkte erreichen, könnte dies auf eine Depression hinweisen. Besprechen Sie Ihre Situation doch mit einer Fachperson, zum Beispiel mit einem Arzt. Er kann Ihnen helfen, den Weg zurück in sonnigere Gewässer zu finden.



1. Sind sie oft und grundlos bedrückt oder mutlos? **Ja** **Nein**
2. Ihre Konzentration ist schlecht, und bereits kleine Entscheidungen überfordern Sie? **Ja** **Nein**
3. Sie fühlen sich antriebslos, sind oft schwer müde und innerlich unruhig? **Ja** **Nein**
4. Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude machen, interessieren Sie nicht mehr? **Ja** **Nein**
5. Haben Sie das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren? **Ja** **Nein**
6. Quälen Sie sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik? **Ja** **Nein**
7. Sie sehen alles schwarz und für Ihre Zukunft keine Perspektiven? **Ja** **Nein**
8. Am Morgen ist alles am schlimmsten? **Ja** **Nein**
9. Gehören hartnäckige Schlafstörungen zu Ihrem Alltag? **Ja** **Nein**
10. Scheuen Sie sich vor Kontakten? **Ja** **Nein**
11. Sie leiden unter körperlichen Symptomen, für die sich keine organische Ursache finden lässt? **Ja** **Nein**
12. Sie verspüren keinen oder wenig Appetit? **Ja** **Nein**
13. Fehlt Ihnen die Lust an der Sexualität? **Ja** **Nein**
14. Sie sind so verzweifelt, dass Sie nicht mehr leben möchten? **Ja** **Nein**