

Depressionen – richtig erkannt und erfolgreich behandelt

Mit dem Thema **Depressionen** kam ich erstmals im Jahr 1996 in Berührung. Ich arbeitete damals als Pastoralassistent im LKH Steyr und in der Pfarre St. Franziskus am Resthof. In diesem Stadtteil von Steyr häuften sich damals dramatische Suizidfälle. Innerhalb von 5 Jahren nahmen sich 16 Personen das Leben. Ein ORF-Team kam nach Steyr, um in der Sendung „Am Schauplatz“ über dieses außergewöhnliche Phänomen zu berichten.

Seitdem ist viel geschehen. Seit nunmehr 15 Jahren berate und begleite ich Frauen und Männer, die an verschiedenen Formen und Auswirkungen von Depressionen leiden und oft auch suizidgefährdet sind. Die im Herbst 1996 von mir gegründete Steyrer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige gibt es noch immer. Das Thema Depression ist nach wie vor höchst aktuell. Man schätzt, dass in Österreich **400.000 Personen** von Depressionen betroffen sind.

Was ist eine Depression?

Depression ist eine Erkrankung, die mit seelischer Niedergeschlagenheit sowie körperlichen und psychischen Störungen einhergeht. Sie ist heute weltweit bereits die **zweithäufigste Erkrankung**. Depression ist keineswegs die Folge falschen Denkens, Verhaltens oder Fühlens, sondern resultiert aus einer fehlenden Balance im biochemischen Gleichgewicht. Das Nervensystem ist „aus dem Lot“ und dieser Mangel an Gehirnbotenstoffen (Neurotransmitter) macht sich durch lang anhaltende „Stimmungstiefs“ wie Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Leistungsdefizit bemerkbar.

Wie wird eine Depression erkannt?

Die folgenden **Schlüsselfragen** können hilfreich beim Erkennen einer Depression sein:

- Fühle ich mich schon seit langer Zeit niedergedrückt, müde, lust- und antriebslos?
- Kann ich mich noch freuen oder grüble ich ständig nach?
- Gehe ich gerne meinen Hobbys nach wie früher?
- Fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen?
- Leide ich an Angstzuständen, an Minderwertigkeits- oder Schuldgefühlen?
- Plagen mich Einschlaf- oder Durchschlafstörungen?
- Habe ich Selbstmordgedanken?

Wenn mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortet werden, sollte ein Arzt, eine Ärztin oder eine professionelle Beratungsstelle aufgesucht werden.

Ursachen und Auslöser von Depressionen

Depression ist eine **multifaktorielle Erkrankung**, d.h. sie kann körperliche, genetische, geistige und seelische Ursachen haben. Eine Depression kann sich allmählich entwickeln, aber auch akut ausbrechen. **Auslöser** können belastende äußere Umstände sein wie z.B. berufliche Überforderung, Dauerstress, schwerwiegende Verluste wie Todesfall, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Konflikte u.ä. Auch Medikamenten-, Alkohol- oder Drogenmissbrauch können Depressionen auslösen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben bewiesen, dass bei Depressionen das für unser Wohlbefinden notwendige Gleichgewicht bestimmter Botenstoffe (Transmitter) im Gehirn gestört ist. Diese Störung ist mit Medikamenten **gut behandelbar**.

Behandlung von Depressionen

Depressionen werden auf mehrfache Weise erfolgreich behandelt. Gemeinsam mit dem Hausarzt oder dem Facharzt wird zunächst ein individuell abgestimmtes Behandlungsprogramm entwickelt. Es sollte **drei Bereiche** umfassen: die **medikamentöse Behandlung** durch Antidepressiva, die **psychotherapeutische Behandlung** mit verschiedenen Angeboten sowie die **Hilfe zur Selbsthilfe**, die zu einer Änderung des bisherigen Lebensstiles und der Arbeitssituation führen kann. Alle diese Bereiche sind wichtig und ergänzen einander. Depressionen können sowohl ambulant als auch stationär behandelt werden. In der Region Steyr stehen zahlreiche Einrichtungen und Angebote zur Verfügung wie z.B. das LKH Steyr mit eigener Tagesklinik, Psychotherapeuten/innen, Einrichtungen von pro mente wie Psychosoziale Beratungsstelle und Notdienst, das Clubhaus, geschützte Arbeitsstellen, Selbsthilfegruppen, ...

Zur Medikamentenbehandlung bei Depressionen ist wichtig zu wissen, dass **Antidepressiva** erst nach ein bis drei Wochen ihre volle Wirkung entfalten. Das erfordert Geduld und Vertrauen. Auch sollten Medikamente nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt anders als vereinbart dosiert oder gar abgesetzt werden. Um einen Rückfall in eine Depression zu vermeiden, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation Antidepressiva auch nach erfolgreicher Behandlung noch einige Zeit weiter einzunehmen. Eine Abhängigkeit oder Sucht kann dadurch nicht entstehen.

Bei Suizidgefahr: Sofort handeln!

Wenn depressive Menschen über eine große Hoffnungslosigkeit klagen und den Gedanken äußern, ihrem Leben ein Ende zu setzen, ist dies ein **ernst zu nehmender Hinweis** für die Umwelt. Aus Verzweiflung nehmen sich viele das Leben. Jedes Jahr sind es österreichweit 1400 Menschen, in Oberösterreich 250 Personen. Das sind doppelt so viele Tote wie im Straßenverkehr.

Es ist wichtig, **offen** über **Suizid** zu reden. Für den gefährdeten Menschen ist es immer entlastend, mit jemandem über seine quälenden Suizidgedanken reden zu können. Der Wunsch zu sterben ist fast immer nur ein vorübergehender. Wird diese Krise überstanden, kehrt meist wieder Lebensmut zurück.

Versuchen Sie, **professionelle Hilfe** beizuziehen. Begleiten Sie den Gefährdeten zum Arzt, in die Klinik oder zu einer Beratungsstelle. Rufen Sie die folgende Telefon- Nummer des „Bündnis für psychische Gesundheit“ an: **Tel. 0 810 / 977 155**. Erfahrene Helfer sind zu jeder Tages- und Nachtzeit erreichbar.

Teilnahme an Selbsthilfegruppe

Der Steyrer **Verein „pro homine“** („Für den Menschen“) berät und begleitet rat- und hilfesuchende Personen. Speziell für depressive Menschen und deren Angehörige besteht das Angebot zur Teilnahme an einer **Selbsthilfegruppe**, an **gemeinsamen Freizeitaktivitäten**, **Vorträgen** und **Seminaren**.

Wissenschaftliche Studien haben bestätigt, dass sich die regelmäßige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sehr positiv auf die Lebensqualität auswirkt.

Die **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige** trifft sich **jeden 2. Montag im Monat um 19.30 Uhr im Dominikanerhaus Steyr**, Grünmarkt 1 (Klubraum, 2. Stock).

Jedes Treffen wird von einem fachlich qualifizierten Gesprächsmoderator begleitet. Angeboten werden Gespräche und Erfahrungsaustausch in vertraulicher Atmosphäre, fachliche Informationen, Auskünfte über Therapieangebote, Zusammenarbeit mit Psychologen, Fachärzten und Sozialeinrichtungen. Der Verein „pro homine“ hat auch ein **Info-Telefon** eingerichtet: **0664 / 23 115 70**, **E-Mail: pro-homine@gmx.at**.

Am **Welttag der psychischen Gesundheit**, der jedes Jahr am 10. Oktober stattfindet, organisiert der Verein „pro homine“ eine öffentliche Veranstaltung zur Information und Enttabuisierung des Themas Depression und Suizid in unserer Gesellschaft.

Hilfreiche Tipps bei Depressionen

Die folgenden Empfehlungen haben sich für depressive Menschen als sehr hilfreich bewährt:

- ▶ **Gefühle ausdrücken**, nichts „hinunterschlucken“! Reden, schreiben, malen, musizieren, weinen wirkt befreiend.
- ▶ **In der Frühe aufstehen**, nicht liegen bleiben! Jeder Tag bietet neue Chancen und Überraschungen.
- ▶ **Tagesstruktur entwickeln**, nicht ziellos dahinleben! Abwechselnd etwas Hausarbeit, ein bisschen Alltagsroutine, kleinere Einkäufe und Aktivitäten tun gut.
- ▶ **Sich entspannen**, nicht überfordern! Auch kleine Schritte führen zum Ziel.
- ▶ **Etwas Bewegung machen**, nicht daheim rumhängen! Hinaus in die Natur: Spazieren, Wandern, Radfahren, leichter Sport fördern das Wohlbefinden.
- ▶ **Kontakte pflegen**, sich nicht zurückziehen! Auch kurze soziale Kontakte (Telefonate) sind wichtig.
- ▶ **Abends zur gewohnten Zeit ins Bett**, keine „Nachteule“ sein! Bei Schlaflosigkeit: Musik hören, fernsehen, lesen, Rätsel lösen,... Wichtiger als Schlaf sind Erholung und Entspannung.
- ▶ **Hilfe beanspruchen**, nicht unnötig leiden! Ärzte, Psychotherapeuten, Lebensberater sind für Sie da und helfen gerne.
- ▶ **Vertrauen haben**, nicht resignieren! So wie viele - auch berühmte - Menschen, werden Sie ebenfalls die Depression überwinden.

Mag. Ewald Kreuzer

Dipl. Lebensberater, Theologe und Obmann des Vereins „pro homine“