

# DEPRESSION

Wie entsteht sie?

Wie wird sie behandelt?

Was ist der Zusammenhang  
mit Stress?







## **Zum Autor:**

Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck ist Facharzt für Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie, Nervenheilkunde (FMH Neurologie) und Allgemeinmedizin sowie Neurowissenschaftler und war nach seiner internationalen Ausbildung in München, Basel, London und Zürich zunächst von 1996 bis 2005 am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München tätig.

Für seine wissenschaftliche Arbeit auf dem Gebiet der Stressfolgeerkrankungen – wie z.B. Depression und Burnout – wurde ihm u.a. vom Bayerischen Staatsministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst der Bayerische Habilitationsförderpreis verliehen.

Als Autor von über 100 Fachpublikationen in internationalen Fachzeitschriften werden seine Arbeiten durchschnittlich über 250mal pro Jahr zitiert. Er ist Mitglied der medizinischen Fakultät der Ludwig-Maximilians-Universität München sowie zahlreicher Fachgesellschaften und Gründungsmitglied eines Forschungsverbundes über Depression. Zudem ist Martin Keck Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) sowie der Schweizerischen Gesellschaft für Arzneimittelsicherheit in der Psychiatrie (SGAMSP) und Arbeitsgruppenleiter am Zentrum für Neurowissenschaften Zürich der Universität und ETH.

Nach seiner Tätigkeit als Ärztlicher Direktor einer grossen Schweizer Klinik wurde er im Jahr 2014 an die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München berufen. Die international angesehene Klinik befasst sich vor allem mit der Diagnostik, Behandlung und Erforschung

von Stressfolgeerkrankungen, deren Häufigkeit weltweit im Zunehmen begriffen ist. Im Sinne einer einmaligen ganzheitlichen Nervenheilkunde arbeiten wissenschaftlich tätige Fachärzte für Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie, Neurologie, Radiologie und Innere Medizin eng zusammen.

Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck, eMBA UZH  
Direktor der Klinik und Chefarzt

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Facharzt FMH für Neurologie/Facharzt für Nervenheilkunde  
Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie  
Facharzt für Allgemeinmedizin

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychosomatik und Neurologie  
Max-Planck-Institut für Psychiatrie  
Kraepelinstrasse 2–10  
D-80804 München  
[www.psych.mpg.de](http://www.psych.mpg.de)  
Tel. +49 89 30622 1

# INHALT

<b>Einführung</b>	<b>8</b>
<b>Das Wichtigste in Kürze für den eiligen Leser</b>	<b>10</b>
<b>Was verstehen wir unter einer Depression?</b>	<b>14</b>
Depression: eine häufige und bedeutende Krankheit	14
Symptome der Depression	15
Depression ist nicht gleich Depression: Sonderformen	20
Burnout-Syndrom	22
Depression im höheren Lebensalter	22
Wochenbettdepression	23
Saisonale Depression (Winterdepression)	24
Männliche Depression («male depression»)	24
Depression: eine lebensgefährliche Erkrankung	26
<b>Wie entsteht eine Depression?</b>	<b>28</b>
Eine potenziell chronische und systemische Erkrankung	28
Depression als Stressfolgeerkrankung:	30
Dramatische Veränderungen der Stresshormonregulation	
Wie wird eine Stress-Depression ausgelöst	34
Wie funktioniert der Nervenstoffwechsel?	35
Stress, Gehirn und Psyche – ein Beispiel	38
Sind es die Gene?	39
Was ist personalisierte Medizin?	41

<b>Wie wird eine Depression behandelt?</b>	<b>44</b>
Behandlungssituation der Stress-Depression: Warum klappt es oft nicht?	44
Wichtige Konzepte der Behandlung der Stress-Depression: Erhaltungstherapie und Langzeittherapie	45
Behandlungskonzept	49
Psychotherapie	50
Verhaltenstherapie	52
Interpersonelle Psychotherapie (IPT)	53
Medikamentöse Therapie	56
Antidepressiva und Schwangerschaft	59
Entspannungsverfahren	60
Bewährte ergänzende nicht medikamentöse Therapieformen	63
Zwölf kurze Grundregeln zur Behandlung der Depression	66
<b>Weiterführende Unterstützung</b>	<b>69</b>
Mögliche Frühwarnzeichen	69
Persönlicher Krisenplan	70
Anregungen für Angehörige und Freunde	72
<b>Literatur und nützliche Adressen</b>	<b>74</b>
Literaturempfehlungen	74
Nützliche Adressen	74

# EINFÜHRUNG

Die depressiven Erkrankungen gehören zu den weltweit schwerwiegendsten und bedeutendsten Krankheitsbildern. Sie betreffen in ihren unterschiedlichen Ausprägungsformen bis zu 20% der Bevölkerung. Das Denken, die Gefühle, der Körper, die sozialen Beziehungen – kurzum das ganze Leben – sind beeinträchtigt. Trotz ihrer enormen Bedeutung wird die Depression häufig nicht erkannt oder aber nur unzureichend behandelt. Dies verursacht grosses Leid und Verlust an Lebensqualität für die Betroffenen und deren Angehörige. In den vergangenen Jahren ist zudem klar geworden, dass die Depression eine chronische Stressfolgeerkrankung ist, daher auch die Bezeichnung Stress-Depression. Sie ist ein Risikofaktor für das Auftreten anderer schwerwiegender Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Demenz und Diabetes. Eine unbehandelte Depression kann die Lebenserwartung verkürzen.

Die Depression ist eine schwere, aber behandelbare Erkrankung. Sie ist keine normale Traurigkeit, kein Versagen, keine Willensschwäche. Die Fortschritte der vergangenen Jahre ergeben ein neues und umfassenderes Bild der Behandlungsmöglichkeiten der Depression. Dennoch erhalten im Durchschnitt noch immer lediglich 10% der Betroffenen eine adäquate, ausreichende Behandlung.

Wichtig ist die nachhaltige, wissenschaftlich fundierte und spezialisierte psychotherapeutische und medikamentöse Therapie der Depression, die zur Komplettheilung führt. Denn unvollständig behandelte Patienten mit Restsymptomen erleiden zu 80% einen Rückfall. Bei der Erhaltungstherapie zur Vorbeugung von Rückfällen werden die Patienten nach Rückbildung der Krankheitssymptome mindestens sechs Monate begleitet.

Je häufiger depressive Phasen in der Vorgeschichte aufgetreten sind und je schwerer sie waren, desto zwingender ist eine Langzeittherapie, das heisst die therapeutische Begleitung des Patienten über die Zeit der Erhaltungstherapie hinaus.

Dieser Ratgeber beruht auf dem aktuellen Stand der Forschung und soll helfen, die Krankheit Depression besser zu verstehen. Er richtet sich gleichermaßen an Betroffene, deren Angehörige und Freunde sowie alle Interessierten. Der Ratgeber kann keinesfalls die individuelle ärztliche und therapeutische Beratung und Diagnostik ersetzen, sondern möchte Anregungen für das vertiefende Gespräch bieten.

Mit den besten Wünschen

Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck

# DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE FÜR DEN EILIGEN LESER

- 1** Die Depression ist **eine schwere, in gewissen Fällen sogar lebensbedrohliche Krankheit** und benötigt eine fachkundige Behandlung.
- 2** **Hauptkennzeichen der Depression sind eine traurige Verstimmung** oder das Gefühl innerer Leere, Erschöpfung (Burnout), Überforderung, Angstzustände, innere Unruhe, Denk- und Schlafstörungen.
- 3** **Depressive können sich nicht mehr freuen** und haben oftmals sehr grosse Mühe, selbst einfache Entscheidungen zu treffen.
- 4** Depressionen werden häufig von hartnäckigen körperlichen Beschwerden, **wie z. B. Magen-Darm-Funktionsstörungen, Kopf- oder Rückenschmerzen, begleitet**. Bei vielen Erkrankten stehen diese Symptome ganz im Vordergrund.
- 5** **Grundlose Schuldgefühle** können zu den wesentlichen Anzeichen einer Depression gehören.
- 6** Wie alle schwer erkrankten Menschen benötigen Depressive von ihrer Umgebung **Verständnis und Unterstützung**.
- 7** Die Depression ist gekennzeichnet durch **eine Neurotransmitterwechselstörung im Gehirn**. Die Konzentration der Neurotransmitter (Serotonin, Noradrenalin, Dopamin) ist aus dem Gleichgewicht. Ursache ist häufig eine dauerhafte Überaktivierung des Stresshormonsystems. Diese Überaktivität erhöht unbehandelt auch das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Osteoporose und Demenzerkrankungen. Daher ist die sorgfältige und nachhaltige Therapie sehr wichtig.

- 8** Depressionen sind die Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit und Frühberentungen/Invalidität.
- 9** Bei der Depression sind neben den Hirnregionen, welche für die Gefühle und Emotionen verantwortlich sind, auch solche beeinträchtigt, die für Aufmerksamkeit und Konzentration, das Gedächtnis, das geistige Tempo und die sogenannten Exekutivfunktionen zuständig sind. Letztere betreffen Fähigkeiten wie Handlungen planen und durchführen, Multi-Tasking oder Kopfrechnen. **Eine Depression gilt erst dann als geheilt, wenn auch diese Symptome verschwunden oder deutlich gebessert sind.**
- 10** Die Ursachen einer Depression sind vielfältig und Depression ist nicht gleich Depression. Vielmehr kann sich hinter dieser Diagnose eine Vielzahl an seelischen und körperlichen Symptomen, Ursachen und Krankheitsverläufen verbergen. Neurobiologische Erkenntnisse können helfen, verschiedene Patientengruppen zu definieren, und ebnen den Weg zu einer individualisierten Medizin. **Personalisierte Medizin bedeutet, dass die individuellen Eigenschaften und körperlichen Gegebenheiten für die Optimierung der Behandlung genutzt werden und diese hierdurch individuell auf die Betroffenen abgestimmt werden kann.**
- 11** **Depressionen sind behandelbar.** Für die Behandlung stehen verschiedene bewährte Formen der Psychotherapie, moderne stimmungsaufhellende Medikamente (Antidepressiva), Stressbewältigungsverfahren, Entspannungstechniken und ergänzend komplementärmedizinische Ansätze (z.B. Pflanzenheilkunde oder Akupunktur) zur Verfügung.

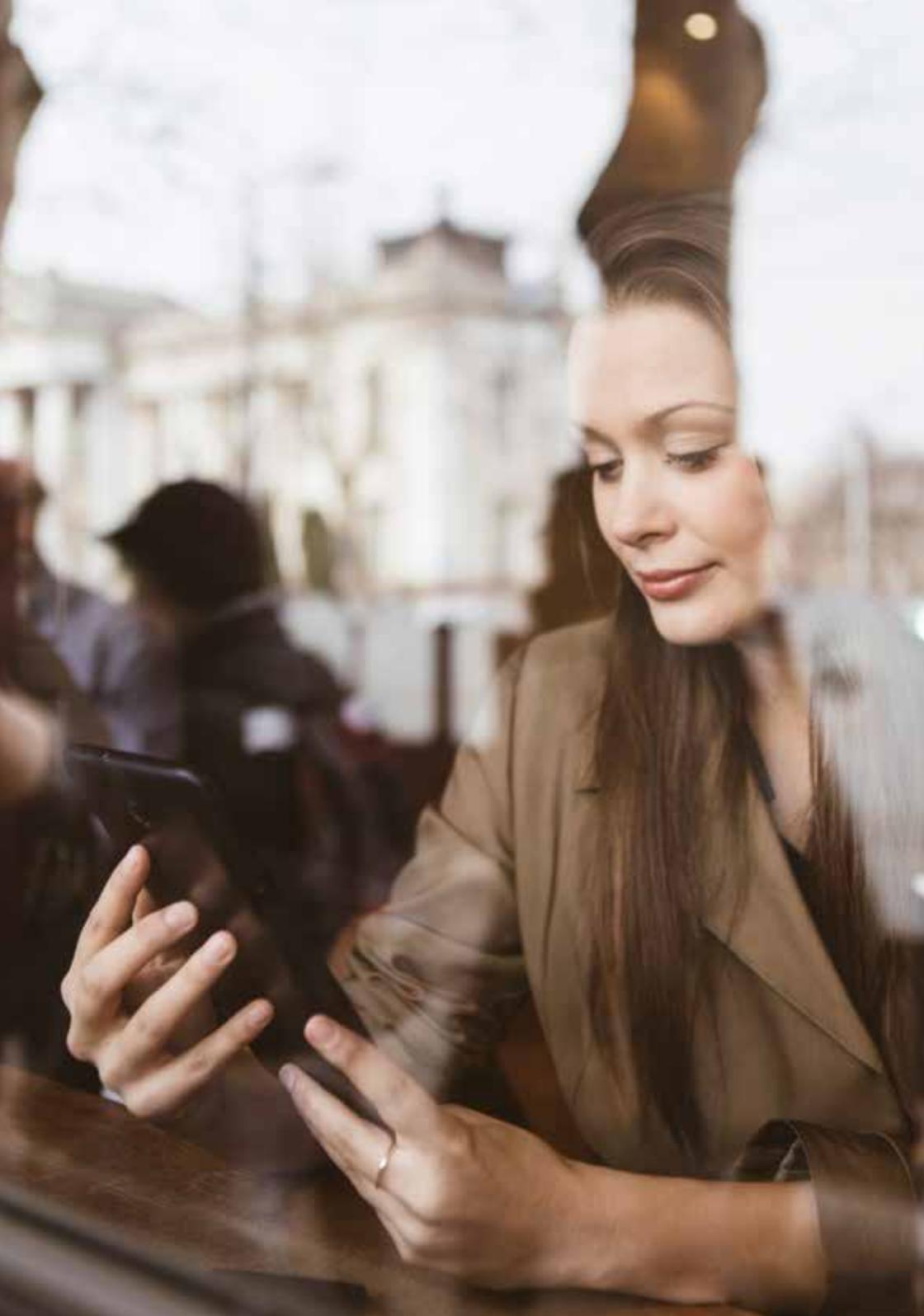
**12** Moderne Antidepressiva haben wenig Nebenwirkungen und können individuell bezüglich ihrer Verträglichkeit angepasst werden. Sie machen nicht abhängig. Sie verändern die Persönlichkeit nicht. Sie sind auch keine Aufputsch- oder Beruhigungsmittel.

**13** Antidepressiva wirken nicht sofort. Meist vergehen bis zu einer Besserung Tage bis Wochen.

**14** Wenn Medikamente benötigt werden, ist es sehr wichtig, diese genau nach ärztlicher Verordnung und regelmässig einzunehmen. Mögliche Nebenwirkungen, Unwohlsein, Ängste oder Zweifel sollten jederzeit offen mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

**15** Immer wiederkehrende Depressionen können vorbeugend behandelt werden. Dies ist sehr wichtig, da jede neue Krankheitsepisode das Risiko für die nächste Episode erhöht.

**16** Eine grosse Gefahr ist die Selbsttötung (Suizid). Die Suizidgefahr kann rechtzeitig erkannt werden. Sie ist ein Notfall. Suizidgefährdete gehören so rasch wie möglich in fachärztliche Behandlung.



# WAS VERSTEHEN WIR UNTER EINER DEPRESSION?

## Depression: eine häufige und bedeutende Krankheit

Wegen der Häufigkeit von depressiven Erkrankungen ist die Kenntnis der Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten nicht nur für Ärzte jeder Fachrichtung, sondern auch für die Allgemeinbevölkerung von grosser Wichtigkeit. Circa 15–20% der Bevölkerung sind betroffen, wobei Frauen doppelt so häufig wie Männer erkranken (Männer: 10%, Frauen: 20%). Diese vermeintliche unterschiedliche Betroffenheit von Frauen und Männern erklärt sich jedoch zumindest teilweise durch die Tatsache, dass die Symptome der Depression bei Männern oftmals nicht als solche erkannt werden (s. Seite 24).

Die Häufigkeit der Depression bedeutet auch, dass jeder in seinem Verwandten-, Bekannten- oder Freundeskreis Betroffene finden müsste. Leider wird die Erkrankung noch immer viel zu häufig verschwiegen oder nicht erkannt. Ein Grund für die Unterschätzung der Depression liegt darin, dass umgangssprachlich häufig schon von «Depressionen» gesprochen wird, wenn lediglich die Stimmung etwas gedrückt ist.

Die Erkrankung kann in jedem Lebensalter – von der Kindheit bis ins hohe Alter – auftreten. In ungefähr 15–20% der Erkrankungsfälle kann sich vor allem bei nicht stattfindender oder unzureichender Behandlung ein chronischer Verlauf entwickeln. In 50–75% der Fälle folgt eine zweite Episode. Mit steigender Episodenzahl wächst das Risiko des Auftretens einer weiteren Krankheitsepisode. Umso wichtiger ist die sorgfältige Therapie jeder einzelnen Erkrankung.

Weltweit zählt die Depression zu den fünf häufigsten Krankheiten, die sowohl mit einer erhöhten Sterblichkeit als auch mit einem hohen Grad an Behinderung und chronischer psychosozialer Beeinträchtigung einhergehen. Die Bedeutung der Depression wird bis zum Jahr 2030 noch weiter zunehmen. Nach den Berechnungen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) wird die Depression vor den Herzerkrankungen in den Industrienationen dann diejenige Erkrankung mit dem grössten Bedarf an Finanzmitteln sein.

Im Jahr 2008 betragen die Gesamtkosten, d.h. direkte (z. B. Behandlungskosten) und indirekte (z. B. durch Arbeitsunfähigkeit) Kosten, der Depression in Deutschland 22 Milliarden Euro (Quelle: Wirtschaftsinstitut RWI). Die Schweizer Volkswirtschaft kosteten Depressionen im Jahr 2009 zwischen 8 und 10 Milliarden Franken (Quelle: Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich).

## Symptome der Depression

Eine depressive Episode kann im Rahmen einer sogenannten uni- oder bipolaren Erkrankung auftreten. Treten ausschliesslich depressive Episoden auf, so spricht man von einer unipolaren Depression. Einige Patienten erleiden jedoch nicht nur depressive, sondern zeitversetzt auch manische Episoden. Manische Episoden sind gekennzeichnet durch einen unbändigen Tatendrang, eine meist stark gehobene Stimmung, ein fehlendes Schlafbedürfnis, Grössenideen, häufig auch durch Kaufrasch. In diesen Fällen spricht man von einer bipolaren affektiven Erkrankung. Die unipolare Depression kann im Verlauf in eine bipolare Erkrankungsform mit manischen Phasen übergehen – Ergebnisse der berühmten Zürcher Kohortenstudie zeigen, dass im Durchschnitt 1 % der unipolaren Depressionen pro Jahr in bipolare übergehen.

Eine Depression kann vielfältige Symptome aufweisen und unterschiedlichen Schweregrads sein. Die typischen Beschwerden zeigen eine beträchtliche, individuelle Variation. Nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (ICD-10) (vgl. nachfolgende Aufzählung) ist eine depressive Episode durch eine über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen anhaltende traurige Verstimmung gekennzeichnet. Damit geht ein Verlust von Freudfähigkeit, Antrieb und Interesse sowie von Konzentrationsfähigkeit und allgemeiner Leistungsfähigkeit einher. Daneben treten charakteristische körperlich-vegetative Symptome auf (vgl. Abbildung 1, Seite 21), wie z. B. Schlafstörungen, Appetit- und Gewichtsverlust sowie auch eine gedankliche Einengung auf die als ausweglos empfundene Situation. Dies kann bis hin zum Auftreten von Todesgedanken und konkreten Suizidabsichten führen. Das Denken ist verlangsamt und dreht sich meistens um ein einziges Thema, in der Regel darum, wie schlecht es geht, wie aussichtslos die jetzige Situation ist und wie hoffnungslos die Zukunft erscheint (vgl. Abbildung 2, Seite 29).

## **Kriterien der Depression der Weltgesundheitsorganisation (ICD-10)**

- Gedrückte Stimmung
- Interessensverlust und/oder Freudlosigkeit, auch bei sonst schönen Ereignissen
- Verminderter Antrieb, Schwunglosigkeit, erhöhte Ermüdbarkeit, Erschöpfung (Burnout)
- Angst, innere Unruhe
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- Fehlendes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, Gefühle von Wertlosigkeit
- Starke Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen
- Gedankenkreisen, Neigung zum Grübeln
- Negative Zukunftsperspektiven, Hoffnungslosigkeit, Pessimismus
- Starke Schuldgefühle, Selbstvorwürfe
- Hartnäckige Schlafstörungen
- Verminderter Appetit, Gewichtsverlust
- Libidoverlust, das heisst nachlassendes Interesse an Sexualität
- Tiefe Verzweiflung, Todesgedanken, Suizidgedanken, Suizidhandlungen

Diese Symptome müssen mindestens zwei Wochen vorhanden sein.

## **Behandelbarkeit der einzelnen Symptome**

Die unterschiedlichen Symptome der Depression bessern sich unterschiedlich schnell. Oftmals sind unter fachärztlicher Behandlung die Schlafstörungen rasch, z. B. nach wenigen Tagen, verschwunden, wohingegen die Besserung der Stimmung oder der körperlichen Symptome häufig deutlich mehr Zeit in Anspruch nimmt. Viel Geduld benötigt die Therapie der oben erwähnten kognitiven Beeinträchtigungen. Diese können im Einzelfall Monate bis Jahre nach Besserung der anderen Symptome zumindest noch teilweise vorhanden sein und beeinträchtigen die Betroffenen oftmals schwer. Es kann dann nicht von einer Heilung oder Genesung gesprochen werden, sondern die Therapie muss konsequent und auf die individuellen Symptome ausgerichtet weitergeführt werden.

## Schlafstörungen

*Schlafstörungen können zu Schwierigkeiten beim Einschlafen, zu Durchschlafstörungen mit wiederholtem Aufwachen oder zu frühem Aufwachen führen. Der Schlaf wird als nicht ausreichend, nicht erholsam und sehr oberflächlich empfunden.*

*Die Schlafarchitektur ist durch die Depression gestört. In gesundem Zustand werden das Einschlafstadium, das Leichtschlafstadium, das mitteltiefe Schlafstadium sowie das Tiefschlafstadium unterschieden. Hinzu kommt das sogenannte REM-Schlafstadium, in dem hauptsächlich geträumt wird. Diese fünf Stadien werden in geordneter Reihenfolge drei- bis viermal pro Nacht durchlaufen. Die Schlafmedizin weiss heute, dass die ungestörte Abfolge dieser unterschiedlichen Schlafphasen nötig ist, damit der Schlaf eine körperliche und geistige Regeneration bewirkt.*

*Fehlen Tief- oder Traumschlaf oder werden die Stadien nicht richtig durchlaufen, kann auch ein langer Schlaf weitgehend ohne spürbare Erholung sein. Dies ist bei der Depression der Fall. Antidepressiva stellen die normale und gesunde Schlafarchitektur wieder her.*



## **Kognitive Beeinträchtigungen: Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration**

*Bei der Depression sind neben den Hirnregionen, welche für die Gefühle und Emotionen verantwortlich sind, auch solche beeinträchtigt, die für Aufmerksamkeit und Konzentration, das Gedächtnis, d.h. die Lern- und Merkfähigkeit, das geistige Tempo und die sogenannten Exekutivfunktionen zuständig sind. Letztere betreffen Fähigkeiten wie Handlungen planen und durchführen, Multi-Tasking oder Kopfrechnen. Oftmals kommt es zum übermässigen Auf-schieben von Tätigkeiten, der sogenannten Prokrastination. Es kommt häufig vor, dass selbst einfache Tätigkeiten wie Lesen oder Nachrichten hören, die sonst routinehaft erledigt werden können, ausgesprochen schwer fallen oder gar unmöglich sind. Auch besteht oft eine erhöhte geistige Ermüdbarkeit, d.h. geistige Tätigkeiten werden als übermässig anstrengend erlebt.*

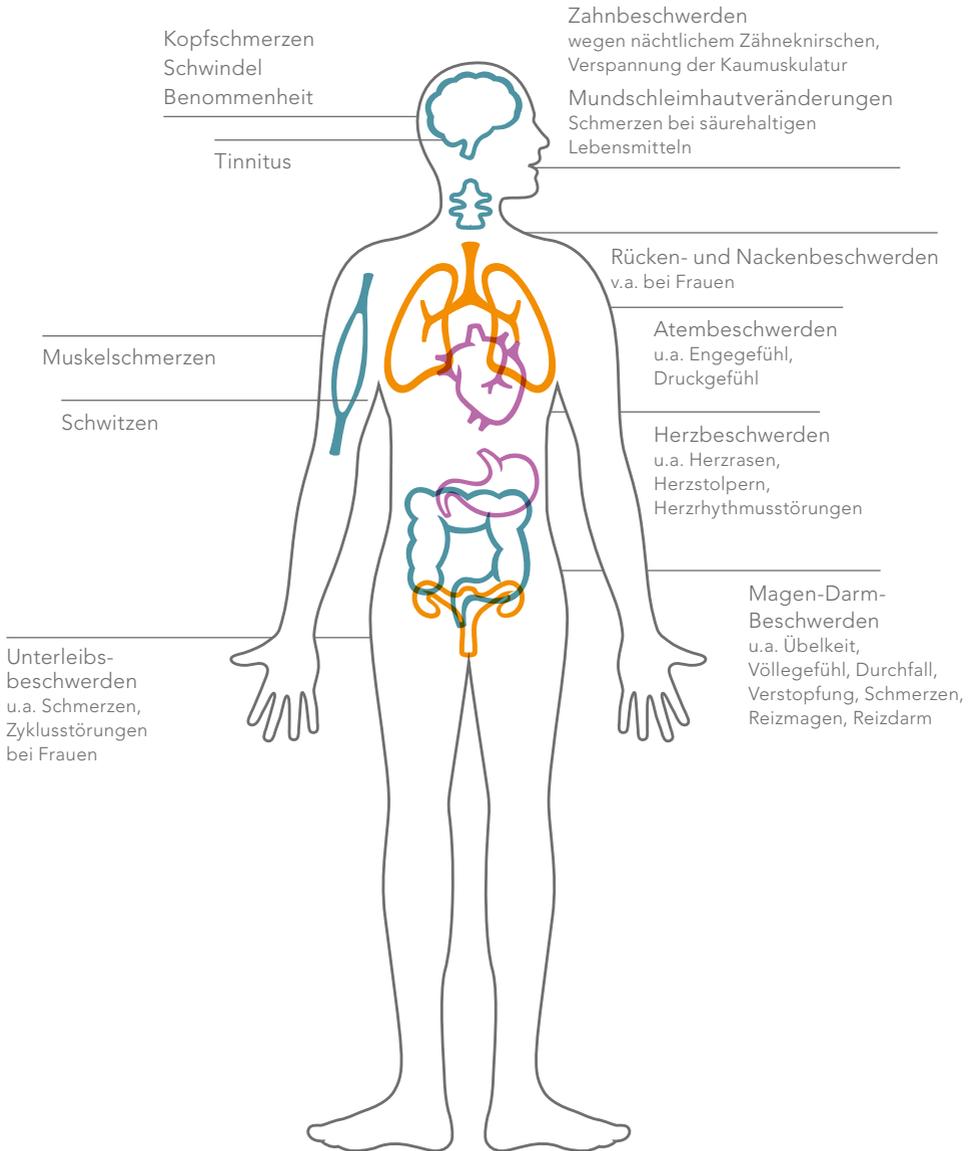
*In etwa der Hälfte der Fälle lassen sich diese teilweise gravierenden Defizite auch nach der akuten Erkrankungsepisode, d.h. nach Rückbildung der eigentlichen Kernsymptome der Depression (z.B. gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, Schlafstörungen) hinaus, nachweisen. Dies erschwert nicht nur die psychotherapeutische Behandlung, sondern spielt eine grosse Rolle für die andauernde Beeinträchtigung der sozialen und beruflichen Funktionsfähigkeit sowie der Lebensqualität. Daher hat die genaue Diagnostik der Defizite zu Behandlungsbeginn und im Verlauf eine hohe Bedeutung für die massgeschneiderte Planung neuropsychologischer, verhaltens- und ergotherapeutischer Interventionen zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten.*

## Depression ist nicht gleich Depression: Sonderformen

Anhand besonders auffälliger Symptome lassen sich Sonderformen der Depression unterscheiden. Hiervon ist die sogenannte larvierte Depression (= maskierte Depression) eine der wichtigsten. Körperliche Symptome, vegetative Störungen und Organbeschwerden stehen dabei im Vordergrund (vgl. Abbildung 1, Seite 21). Bei einer weiteren Unterform, der melancholischen Depression, sind ein ausgeprägtes Morgentief, Gewichtsverlust, Freudlosigkeit, Libido- und Interessensverlust charakteristisch.

Früher gebräuchliche Begriffe wie «endogene Depression», «neurotische Depression» und «reaktive Depression» sind veraltet und werden kaum mehr verwendet, da die früheren Entstehungskonzepte durch die heutige Forschung widerlegt sind.

Bei manchen Menschen kann sich die Depression auch ganz anders zeigen. Statt mit Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit reagieren sie mit Gereiztheit, Aggressivität, Ärger oder erhöhtem Alkoholkonsum. Unter Umständen wird übertrieben viel Sport getrieben. Die Betroffenen fühlen sich gestresst und ausgebrannt. Von dieser Art von Symptomen sind häufiger Männer betroffen.



**Abbildung 1:**

Die körperlichen Beschwerden können derart im Vordergrund stehen, dass die dahinter liegenden seelischen Beschwerden nur schwer erkannt werden. Dann wird von einer maskierten (= larvierten) Depression gesprochen.

## Burnout-Syndrom

Das sogenannte Burnout-Syndrom bezeichnet eine Erschöpfungsdepression bzw. deren Vorstufe, die aus beruflicher Dauerbelastung entsteht. Frauen sind hier häufig zusätzlich den Belastungen aus Haushalt und Familie ausgesetzt, wobei auch die alleinige Haushaltsführung einer beruflichen Belastung entspricht. Das Burnout-Syndrom ist gekennzeichnet durch Energieverlust, reduzierte Leistungsfähigkeit, Gleichgültigkeit, Zynismus und Unlust bei vorhergehendem, oft langjährigem, sehr hohem Engagement und überdurchschnittlichen Leistungen. Häufig genügt bei der langjährigen Anhäufung von Stress ein nur noch relativ geringer Auslöser (z.B. Stellenwechsel), um die Erkrankung zum Ausbruch zu bringen.

Oft sind unklare körperliche Beschwerden, wie verstärktes Schwitzen, Schwindel, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme und Muskelschmerzen, vorhanden. Sehr häufig sind auch hier Schlafprobleme. Das Burnout-Syndrom kann sich bis zu einer schweren Depression entwickeln. Steigende Erwartungen an die Arbeitnehmer, stark zunehmender Druck am Arbeitsplatz und mangelnde Anerkennung haben zu einer Zunahme dieses Erschöpfungszustandes geführt. Die im Zeitalter der Globalisierung veränderten Arbeitsbedingungen, wie bspw. eine ständige Verfügbarkeit über E-Mail, Handy oder Smartphone, stellen neue Anforderungen an die Gesundheit und den richtigen Umgang mit beruflichem Stress.

## Depression im höheren Lebensalter

Bei einem Erkrankungsalter über 65 Jahre spricht man traditionellerweise von einer «Altersdepression». Insgesamt treten depressive Erkrankungen im höheren Lebensalter nicht häufiger auf. Es gibt sogar zunehmend Hinweise, dass sie bei den «jungen Alten» zwischen 65 und 75 Jahren etwas seltener auftreten. Bei Patienten im höheren Lebensalter wird eine Depression jedoch häufig übersehen und somit jahrelang nicht behandelt. Alter ist jedoch keine Rechtfertigung für Depression. Darüber hinaus besteht für sie ein hohes Risiko für Chronifizierung und Pflegebedürftigkeit. Ältere Patienten verschweigen depressive Symptome eher und

klagen vermehrt über andere körperliche Erkrankungen. Häufiger als bei jüngeren Patienten stehen bei älteren Menschen daher verschiedene körperliche Symptome im Vordergrund (vgl. Abbildung 1, Seite 21). Unklare Schmerzen können bspw. bei älteren Menschen oftmals Ausdruck einer zugrunde liegenden Depression sein. Eine Altersdepression kann auch im Rahmen einer Mangel- und Fehlernährung oder durch unzureichende Flüssigkeitsaufnahme entstehen oder begünstigt werden. Auch im Alter ist ein aktiver Lebensstil mit regelmässiger körperlicher Aktivität ein nachgewiesener Schutzfaktor. Nicht ausreichend behandelte und bleibende kognitive Störungen (s. Seite 19 und 46) sind gerade im fortgeschrittenen Lebensalter ein Risikofaktor für das spätere Auftreten einer Demenz – daher ist ihre Therapie besonders wichtig.

Generell verdoppelt eine Depression die Wahrscheinlichkeit, an Parkinson oder einer Alzheimer-Demenz zu erkranken.

## Wochenbettdepression

Die Wochen nach der Entbindung (= Postpartalzeit) stellen für eine Frau den Zeitraum mit dem höchsten Risiko dar, eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Depressive Episoden nach der Entbindung (= postpartale Depression) treten bei rund 10–15% der Frauen auf und beginnen meist in der ersten oder zweiten Woche. Oftmals ist der Verlauf schleichend über Wochen bis Monate. Das Krankheitsbild ist von einer typischen depressiven Episode in anderen Lebensabschnitten nicht zu unterscheiden. Die Postpartalphase ist jedoch durch ausgeprägte und rasche hormonelle Veränderungen charakterisiert. Während der ersten 48 Stunden nach der Entbindung kommt es zu einem deutlichen Abfall der Hormone Progesteron, Östrogen, Kortisol und Thyroxin. Weshalb diese hormonellen Veränderungen jedoch bei einigen Frauen zur Erkrankung führen, ist noch immer unklar. Von der postpartalen Depression sind die viel häufigeren sogenannten «Heultage» (auch «Baby Blues» genannt) abzugrenzen. Sie beginnen in der ersten Woche nach der Entbindung, in der Regel jedoch nicht vor dem dritten Tag und dauern nur wenige Stunden bis Tage. Sie treten bei ca. 50% der Wöchnerinnen auf und besitzen keinen Krankheitswert.

## Saisonale Depression (Winterdepression)

Dunkle und neblige Wintertage können die Stimmung verschlechtern. Dies kann im Fall der sogenannten saisonalen Depression oder Winterdepression in Einzelfällen zu einer schweren und sogar lebensbedrohlichen Erkrankung führen. Ursache ist der jahreszeitlich verminderte Lichteinfall durch das Auge. Die dadurch fehlende elektrische Erregung führt bei hierfür anfälligen Menschen zu einer Störung des Gehirnstoffwechsels und somit zur Entstehung einer Depression.

**«Hab ich ein Ding erkannt,  
so hat es seinen Stachel verloren.»**

Marie von Ebner-Eschenbach, Schriftstellerin, 1830–1916

## Männliche Depression («male depression»)

Die Depression in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen wird bei Männern eher übersehen, da sie sich oftmals anders als bei Frauen präsentiert. Solche eher bei Männern auftretende Symptome können Gereiztheit, Aggressivität, erhöhtes Risiko- und Suchtverhalten – wie bspw. ein gesteigerter Alkoholkonsum, übermässiger und gefährlicher Sport oder riskantes Verhalten im Strassenverkehr – sein. Auch ein sozialer Rückzug und mangelnde Inanspruchnahme von Hilfsmöglichkeiten oder fehlendes Aufsuchen ärztlicher Hilfe sind bei Männern häufiger.

Manchmal wird die Depression erst nach langer Leidensgeschichte erkannt. Jeder reagiert anders darauf, doch es ist gut, wenn das Leiden erkannt ist. Nur so kann die richtige Behandlung eingeleitet werden. Die richtige Diagnose ist somit der erste Schritt zur erfolgreichen Behandlung.



## Depression: eine lebensgefährliche Erkrankung

Die Depression ist eine schwere, in gewissen Fällen sogar lebensbedrohliche Erkrankung. Unbehandelt kann sie tödlich enden. Bei Menschen bis zu einem Lebensalter von 40 Jahren stellt der Tod durch depressionsbedingte Selbsttötung (Suizid) nach dem Unfalltod die zweithäufigste Todesursache dar. 15% aller Patienten mit schweren depressiven Episoden begehen Suizid. Nach Angaben des Bundesamtes für Statistik nehmen sich in der Schweiz pro Jahr regelmässig mehr als 1'400 Menschen das Leben, wobei die tatsächliche Zahl der Suizide sicherlich erheblich höher liegt. In Deutschland versterben bei einer deutlich höheren Bevölkerungszahl 10'000 bis 15'000 Menschen jährlich durch Suizid, dies sind 30 bis 40 Personen pro Tag oder ein Mensch pro Stunde. Die Zahl der Suizide übersteigt demnach deutlich die der jährlichen Verkehrstoten. Fast alle Patienten mit schweren Depressionen haben zumindest Suizidgedanken. Circa die Hälfte der Patienten mit depressiven Störungen begeht in ihrem Leben einen Suizidversuch. Umgekehrt besteht bei der Mehrheit der Personen, die Suizide begehen, eine depressive Erkrankung. Der «Freitod», das heisst der im gesunden Zustand getroffene Entschluss, sich das Leben zu nehmen, kommt so gut wie nicht vor. Ist die Depression erkannt und behandelt, verschwindet auch der oft übermächtige Todeswunsch.

**«Derjenige, welcher sich heute in einem Anfall von Melancholie tötet, würde sich gewünscht haben zu leben, wenn er nur eine Woche gewartet hätte.»**

Voltaire, Schriftsteller und Philosoph, 1694–1778

Auch wenn keine Neigung zum Selbstmord vorliegt, kann z. B. bei älteren Menschen die unbehandelte Depression durch Rückzugsneigung ins Bett, durch Appetitlosigkeit oder durch eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme sehr rasch zu lebensbedrohlichen Zuständen führen. Auch ist sehr gut belegt, dass der Verlauf vieler anderer Erkrankungen wie z. B. Diabetes oder der Zustand nach Herzinfarkt äusserst negativ beeinflusst wird, wenn gleichzeitig eine unbehandelte Depression vorliegt.

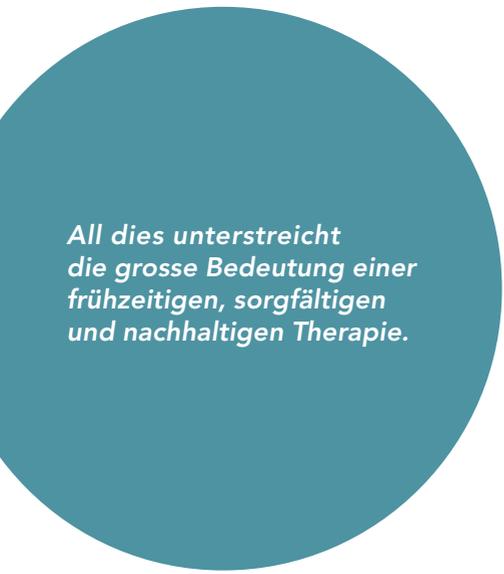
### **Lebensgefahr Suizid (Selbsttötung)**

*Bei jedem Depressiven ist es wichtig, zu wissen, wie gross das Suizidrisiko ist. Am besten erkennt man dies, indem man den Betroffenen direkt darauf anspricht, wie intensiv und wie häufig er an Suizid denken muss. Oft wurde die Meinung vertreten, man solle mit Depressiven keinesfalls darüber sprechen, weil man sie dadurch erst auf diese Idee bringen könnte. Dies ist falsch. Jeder Depressive denkt in seiner Verzweiflung ohnehin zumindest an die Möglichkeit und verspürt es in der Regel als Erleichterung, endlich darüber reden zu können. Die Neigung zum Suizid ist ein Notfall! Suizidgefährdete müssen so rasch wie möglich in ärztliche Behandlung.*

## WIE ENTSTEHT EINE DEPRESSION?

### Eine potenziell chronische und systemische Erkrankung

In den vergangenen Jahren ist dank intensiver internationaler Forschungsanstrengungen klar geworden, dass eine Depression ein Risikofaktor für die Entstehung von Gefässerkrankungen, z. B. Herzerkrankungen, Schlaganfall, ist. Ihr kommt somit vermutlich dieselbe Bedeutung zu wie den klassischen Risikofaktoren Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel, denen aktuell sowohl im öffentlichen Bewusstsein als auch im Rahmen von gesundheitspolitischen Vorbeugungsstrategien weit mehr Aufmerksamkeit beigemessen wird. Gleichzeitig begünstigt eine depressive Erkrankung das Auftreten von Osteoporose und Altersdiabetes (Diabetes mellitus Typ II). Die Depression wird heute daher als «systemische» Erkrankung betrachtet, da sie neben dem Gehirn viele andere Organsysteme in Mitleidenschaft ziehen kann (vgl. Abbildung 2, Seite 29).



*All dies unterstreicht die grosse Bedeutung einer frühzeitigen, sorgfältigen und nachhaltigen Therapie.*

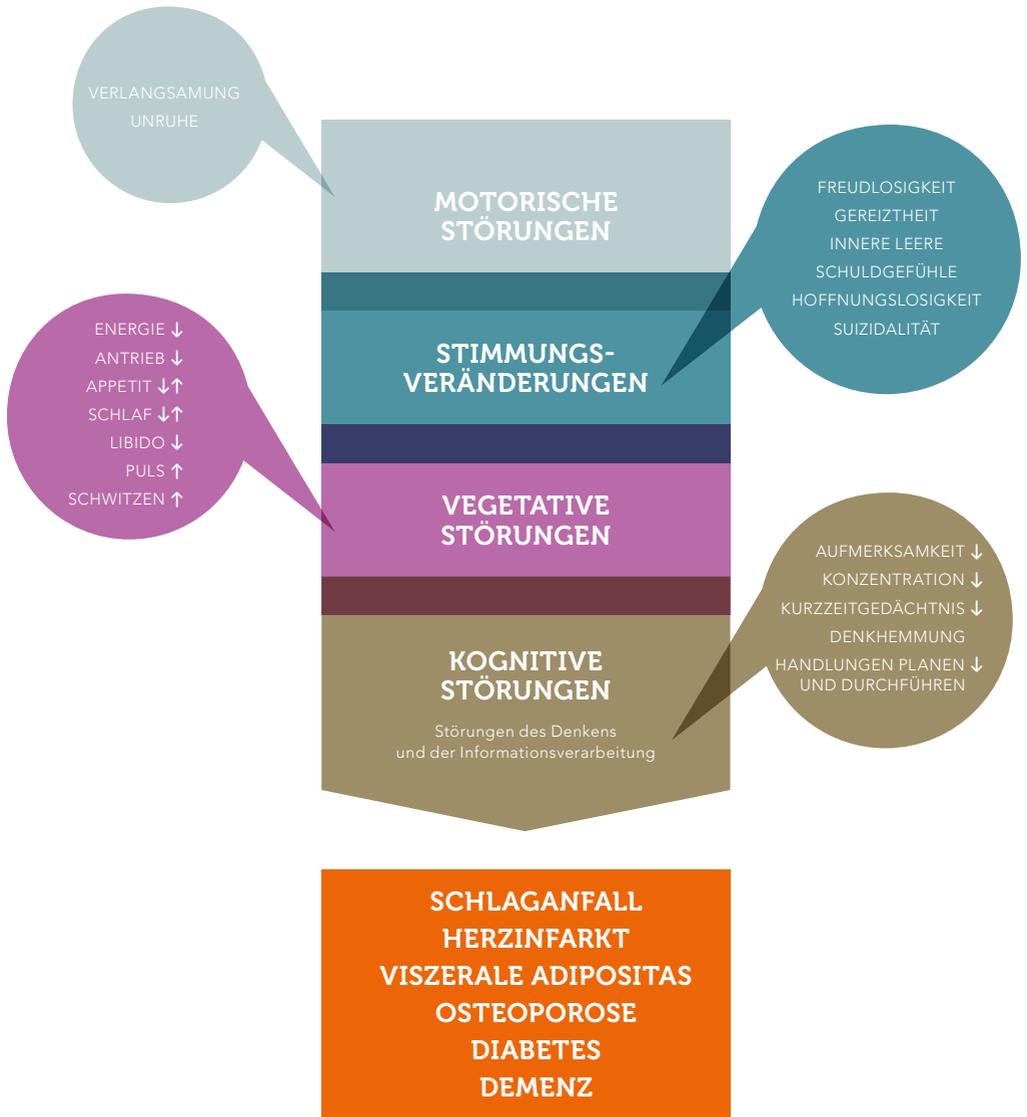


Abbildung 2: Symptome der Depression.

## **Depression als Stressfolgeerkrankung: Dramatische Veränderungen der Stresshormonregulation**

Stress ist überall und gehört zum normalen Leben. Jede Konfrontation mit äusseren oder inneren Belastungen löst eine sinnvolle Stressreaktion aus. Das Gehirn und der Körper reagieren auf jegliche Herausforderung zur Veränderung mit Stress. Der Alltagsstress ist vielfältig und kann z. B. in steigenden Leistungsanforderungen in Beruf und Freizeit bestehen. Aber auch Beziehungskonflikte, die wachsende Informationsflut und die Beschleunigung des täglichen Lebens können zu Stress führen.

Im Rahmen der Stressreaktion mobilisiert der Körper Energie. Dies ermöglicht die Anpassung an die sich ständig ändernden Umweltbedingungen und Anforderungen. Solange eine stressvolle Episode nur von kurzer Dauer ist, kann sie als durchaus gewinnbringend und stimulierend empfunden werden. Normalerweise wird die Stressreaktion wieder zügig beendet.

Bei chronischem Stress hingegen kommt die Stressreaktion nicht mehr zur Ruhe. Es kommt zu erhöhten Stresshormonkonzentrationen im Gehirn, was die Entwicklung einer Depression begünstigt. Daher stammt auch die Bezeichnung Stress-Depression. Diese Veranlagung kann sowohl genetisch festgelegt sein als auch bspw. durch frühkindliche Erfahrungen wie Missbrauch oder Vernachlässigung entstehen.

Wichtig: In der Regel ist nicht der Stress an sich, sondern dessen negative individuelle Bewertung und Verarbeitung krankheitsfördernd (vgl. Abbildung 3, Seite 31).

**Stress tritt auf, wenn innere oder äussere Belastungen die persönlichen Reaktionsmöglichkeiten überfordern und zu stark werden.**



**Abbildung 3:** Das negative individuelle Erleben und Verarbeiten des stressreichen Ereignisses oder mehrerer davon (z. B. Todesfall, Umzug, familiäre Konflikte, berufliche Probleme, Arbeitsplatzverlust usw.) kann zur Erkrankung führen.

Die Depression wird heute als Zustand chronischen Stresses verstanden, der in Erschöpfung und dem Gefühl der ständigen Überforderung resultiert. Oft wird versucht, den Alltagsstress zu bewältigen, indem man dagegen angekämpft oder aber resigniert. Beide Varianten sind keine guten Lösungen, denn der Stress bleibt bestehen und schadet auf Dauer weiter der Gesundheit.

Chronischer Stress wird nicht selten von einem zunehmenden Gefühl des Kontrollverlustes über die Situation begleitet. In bestimmten Gehirnregionen (dem sogenannten limbischen System, das für die Regulation unserer Gefühle zuständig ist) kommt es hierbei zu einer Überaktivität des für die Emotionsregulation wichtigen Mandelkerns (Amygdala). Auf der hormonellen Ebene kommt es hierdurch zusätzlich zu einer krankmachenden, dauerhaften Aktivierung des Stresshormonsystems (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-System = HPA-System). Das Gehirn verliert die Kontrolle über das Stresshormonsystem.

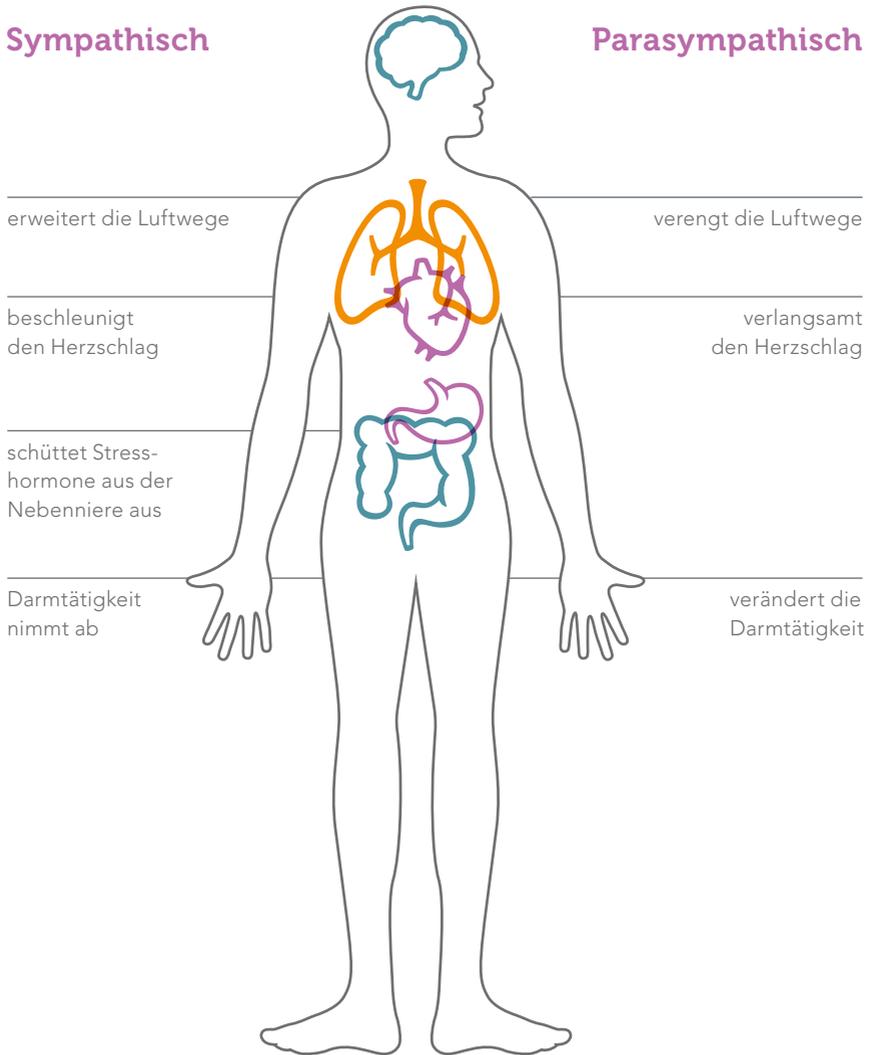
Bei der Depression sind von allen möglichen hormonellen Veränderungen diese Verschiebungen in der Regulation des Stresshormonsystems mittlerweile am besten nachgewiesen. Die Mehrzahl der depressiven Patienten zeigt bspw. eine erhöhte Blutkonzentration der Stresshormone. Medikamentöse antidepressive Therapieverfahren, wie z. B. die Pharmakotherapie mit Serotonin-Wiederaufnahmehemmern, aber auch psychotherapeutische Verfahren, führen zu einer Normalisierung der krankheitsbedingten Überaktivität des Stresshormonsystems und damit der klinischen Symptomatik.

Neben dem sogenannten HPA-System ist ein weiteres Stresssystem betroffen. Depressive Patienten zeigen ausser erhöhten Kortisolwerten eine Fehlregulation des vegetativen Nervensystems (vgl. Abbildung 4, Seite 33) mit einer Erhöhung der Sympathikusaktivität, die zu einer verstärkten Ausschüttung von Adrenalin führt. Die dauerhafte Überaktivierung der Stresshormonsysteme kann schliesslich zu weiteren Veränderungen der Stoffwechselregulation führen, die in den oben erwähnten Erkrankungen Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Insulinresistenz und Diabetes münden können. Wir wissen heute, dass alle psychischen Erkrankungen Auswirkungen auf den Körper haben und umgekehrt körperliche Erkrankungen die Psyche stark beeinflussen. Wichtig ist die Erkenntnis, dass psychische Krankheiten auf einem im Gehirn stattfindenden neurobiologischen Krankheitsgeschehen beruhen. Im Falle der Depression ist dies

# VEGETATIVES NERVENSYSTEM

## Sympathisch

## Parasympathisch



**Abbildung 4:** Dies ist ein vereinfachtes Diagramm des autonomen (vegetativen) Nervensystems. Der sympathische Ast erhöht z. B. die Herzfrequenz und die Ausschüttung von Nebennierenhormonen. Der parasympathische Ast verlangsamt die Herzfrequenz und hat eine entspannende, schützende Funktion. Das gute Funktionieren und die Ausgewogenheit zwischen den zwei Ästen des autonomen Nervensystems sind wichtig für eine gute Gesundheit.

in der Mehrzahl der Fälle die Entgleisung des Stresshormonsystems. Jede psychische Erkrankung ist daher «psychosomatisch» (das heisst körperliche und seelische Anteile spielen eine Rolle) und erfordert eine umfassende und ganzheitliche Behandlung. Am Beispiel der Depression wird dies besonders deutlich.

## Wie wird eine Stress-Depression ausgelöst?

Eine Depression hat selten eine einzige Ursache. Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren auf dem Boden einer angeborenen Anfälligkeit zur Erkrankung. Akute psychosoziale Belastungen wie der Verlust oder Tod einer wichtigen Bezugsperson oder chronische Überlastungssituationen können Auslöser einer depressiven Erkrankung sein. Auch soziale Faktoren, die eine Anpassung an neue Umstände erfordern (z. B. Heirat, Arbeitslosigkeit, Pensionierung), treten vermehrt vor dem Beginn einer Depression auf. Jedoch sind nicht bei allen Patienten derartige Auslösefaktoren im Spiel. Viele Depressionen treffen den Erkrankten wie aus heiterem Himmel. Man sollte daher sehr vorsichtig damit sein, Depressionen nur als nachvollziehbare, verständliche Reaktion auf schwierige Lebensumstände aufzufassen. Schwere Schicksalsschläge verursachen zwar Trauer, gedrückte Stimmung und Befindlichkeitsstörungen, jedoch nicht zwangsläufig eine Depression. Tritt allerdings eine depressive Erkrankung auf, so muss sie konsequent behandelt werden. Oft besteht jahrelanger Stress, der häufig sehr lange noch nicht zu einer Erkrankung führt. Meist genügt dann ein für sich betrachtet relativ kleines Ereignis, um das Fass zum Überlaufen zu bringen und die Krankheit auszulösen.

Vieles ist noch nicht restlos geklärt. Sicher ist: Bei einer Depression ist die Kommunikation der Nervenzellen im Gehirn gestört. Rund 100 Milliarden Neurone arbeiten im Denkorgan in komplexen Netzwerken zusammen. Jede einzelne kommuniziert dabei über ihre Kontaktstellen, die Synapsen, mit bis zu 10'000 anderen Neuronen. Wie dies im Detail vonstattengeht, ist jedoch noch zu grossen Teilen unklar.

Mittlerweile ist jedoch bekannt, dass während einer Depression der Stoffwechsel des Gehirns gestört ist. Die Nervenbotenstoffe Serotonin und/oder Noradrenalin und/oder Dopamin sind aus der Balance geraten.

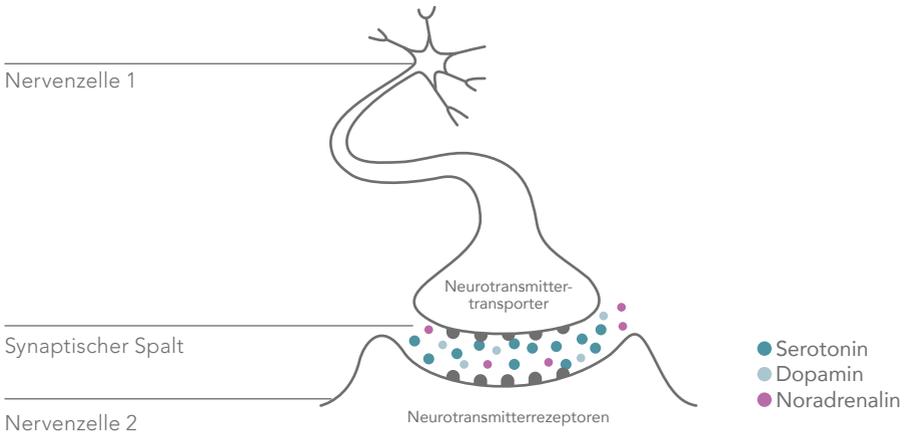
Ursache ist das gestörte Kontrollsystem für Stresshormone. Die dauerhafte Überaktivität des Stresshormonsystems stört den Nervenzellstoffwechsel so sehr, dass Produktion und Abbau der Botenstoffe aus der Balance kommen. Sie sind entweder in zu geringer Konzentration vorhanden oder die Übertragung funktioniert nicht mehr richtig. Ist hierdurch aber die Übertragung zwischen den Nervenzellen gestört, so schlägt sich das nach und nach auch in den Gefühlen und Gedanken nieder und führt zu fehlendem Antrieb, zu Appetit- und Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und den anderen Symptomen der Depression. Antidepressive Medikamente setzen an dieser Stelle an und bringen den Hirnstoffwechsel wieder ins Gleichgewicht, indem sie die Stresshormonregulation normalisieren. Dasselbe macht die Psychotherapie. So wird klar, weshalb bei mittelschweren und schweren Depressionen die Kombination von Psychotherapie und Medikament die besten Resultate erzielt.

## Wie funktioniert der Nervenzellstoffwechsel?

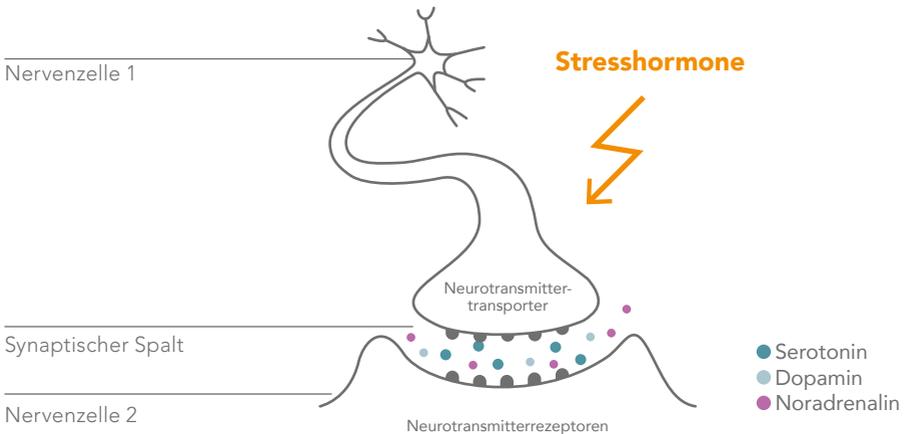
Alle unsere Gedanken und Gefühle beruhen auf der Aktivität unserer Nervenzellen. Wenn eine Nervenzelle aktiv ist, wird der Impuls elektrisch entlang der Nervenfasern bis zu den Nervenendigungen und Kontaktstellen zu anderen Nervenzellen geleitet. Diese Kontaktstellen, die den Spalt zwischen zwei Nervenzellen beschreiben, nennt man Synapsen. Diesen Spalt kann ein elektrischer Impuls nicht überspringen. Er wird daher durch chemische Botenstoffe, die Neurotransmitter, überbrückt. Diese werden von der ersten Nervenzelle produziert und in den Synapsen-Spalt ausgeschüttet. Die Neurotransmitter lagern sich dann an der zweiten, nachfolgenden Nervenzelle an bestimmten Andockstellen, den Rezeptoren, an. Über diese Rezeptoren lösen sie bei der nächsten Nervenzelle wieder einen elektrischen Impuls oder andere Veränderungen aus. So geben sie die Aktivität weiter. Solche für die Entstehung der Depression wichtigen Botenstoffe sind bspw. das Serotonin, das Noradrenalin und das Dopamin (vgl. Abbildung 5, Seite 36).

Die gesteigerte Aktivität des Stresshormonsystems führt dazu, dass der Nervenzellstoffwechsel entgleist. Es sind zu wenige Nervenbotenstoffe im synaptischen Spalt vorhanden, die Informationsweitergabe zwischen den Nervenzellen ist gestört.

## NORMAL



## DEPRESSION



**Abbildung 5:** Die Depression kann sowohl von der körperlichen, biologischen Seite als auch von der psychischen und psychosozialen Seite her entstehen und behandelt werden. Alle diese Ursachen, seien sie nun angeboren oder durch die Umwelt (z. B. Belastungen in Beruf und Familie) bedingt, können zu chronischem Stress und zur pathologischen Überaktivität des Stresshormonsystems führen. Folge dieser Überaktivität ist eine Störung des Nervenzellstoffwechsels.

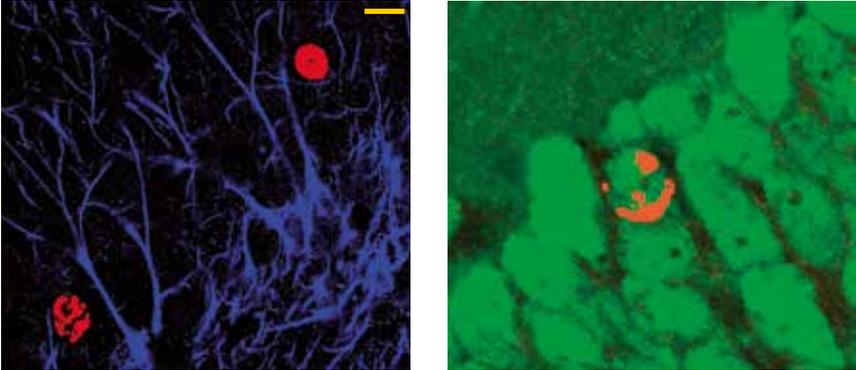


## Stress, Gehirn und Psyche – ein Beispiel

Unser Gehirn kann bis ins hohe Erwachsenenalter noch neue und funktionstüchtige Nervenzellen bilden (vgl. Abbildung 6, Seite 39). Diese Nervenzellneubildung (Neurogenese) spielt vermutlich eine grosse Rolle bei der Entstehung einiger psychischer Erkrankungen, vor allem dann, wenn sie nicht mehr funktioniert. Chronischer Stress trägt wesentlich dazu bei, dass die Nervenzellneubildung in wichtigen Hirnregionen zurückgeht bzw. eingestellt wird. Interessanterweise sind dies Hirnregionen, die für die Regulation unserer Gefühle zuständig sind. Man nennt dies das limbische System. Die Vermutung liegt nahe, dass die Stress-Depression zumindest zu einem Teil zu einer verminderten Nervenzellneubildung führt. Dies führt wiederum zu den typischen Symptomen wie bspw. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Leeregefühl und niedergedrückte Stimmung. Eine sehr wichtige Region des limbischen Systems ist der Hippokampus, dieser schrumpft bei chronisch Depressiven. Da er eine wichtige Rolle bei Gedächtnisfunktionen spielt, erklärt dies die Tatsache, dass bei einer ungenügend behandelten chronischen Depression das Risiko für das spätere Auftreten einer Alzheimer-Demenz erhöht ist. Ist die Depression behandelt, kann der Hippokampus wieder seine ursprüngliche Grösse und Funktion erreichen.

Wie wir durch Forschung wissen, kann die Nervenzellneubildung glücklicherweise auf verschiedene Art und Weise bis ins hohe Lebensalter wieder therapeutisch angeregt werden:

- Moderater Ausdauersport (z. B. Jogging, Schwimmen, Velofahren, Nordic Walking)
- Geistige Aktivität (z. B. Psychotherapie, Lernen neuer Dinge)
- Stressverminderung (z. B. Stressbewältigungstraining, Biofeedback, s. Seite 61)
- Antidepressiva: Alle modernen Antidepressiva erhöhen die Nervenzellneubildung auf doppelte Weise. Zum einen, weil sie die Stresshormonüberaktivität wieder normalisieren, zum anderen durch eine direkte Stimulation der Nervenzellen.



**Abbildung 6:** Bei starker Vergrößerung unter dem Mikroskop sieht man in rot/orange die neu gebildeten Nervenzellen in der Hirnregion Hippokampus (limbisches System). Der gelbe Strich umfasst  $10\ \mu\text{m}$  ( $1\ \mu\text{m} = 1/1'000\text{mm}$ ).

## Sind es die Gene?

Seit Langem ist bekannt, dass Verwandte von Patienten, die an einer Depression leiden, häufiger als andere Menschen auch selber an einer Depression erkranken. Es gibt also eine erbliche Belastung, die das Erkrankungsrisiko erhöht. Dieses Risiko steigt mit dem Verwandtschaftsgrad: Geschwister und Kinder (Verwandte ersten Grades) werden mit einer Wahrscheinlichkeit von 10–20% selbst krank. Dies bedeutet aber gleichzeitig, dass die Wahrscheinlichkeit gesund zu bleiben, deutlich höher ist (80–90%). Somit wird nicht die Erkrankung selbst vererbt, sondern das erhöhte Risiko, auf Belastungen mit einer Depression zu reagieren. Das erhöhte Risiko besteht vermutlich in einer erhöhten Anfälligkeit, auf Dauerstress mit der Entgleisung des Stresshormonsystems und des Nervensstoffwechsels zu reagieren.

Das Wissen um eine erhöhte Anfälligkeit kann somit genutzt werden, um rechtzeitig vorbeugend aktiv zu werden. Diese Vorbeugung kann bspw. aus einem besseren Umgang mit Stress bestehen, dem rechtzeitigen Einlegen von Ruhepausen oder der frühzeitigen Inanspruchnahme therapeutischer Hilfe in schwierigen Lebenssituationen.

Wir wissen heute, dass für die bekannten Unterschiede in der Anfälligkeit gegenüber Depressionen winzige Veränderungen in der Erbsubstanz (DNA) verantwortlich sind. Anders als bei den klassischen Erbkrankheiten liegt aber kein gravierender Fehler vor. Der genetische Bauplan weist lediglich kleine Mängel auf, die zunächst nur zu Funktionseinschränkungen und erst sehr viel später zum Ausbruch einer Depression führen können. Gene kommen bei unterschiedlichen Menschen in verschiedenen Varianten vor, die mehr oder weniger gut funktionieren, sich aber nur durch kleinste Unterschiede im Erbmaterial auszeichnen. Das gesamte Genmaterial (d.h. die «Bedienungsanleitung» des Körpers) besteht aus ca. drei Milliarden Bausteinen. Ein Einzelbaustein-Austausch in einem Gen wird wissenschaftlich «Single-Nucleotide-Polymorphismus» genannt. Derart minimale Genvarianten sind auch verantwortlich für sichtbare Unterschiede wie z. B. die Augen- und Haarfarbe oder die Körperhöhe. Wenn eine bestimmte Variante jedoch mit einer höheren Krankheitsanfälligkeit verbunden ist, spricht man von einem Anfälligkeitsgen. So wird z. B. auch die Anfälligkeit, früher oder später an der Alzheimerkrankheit zu erkranken, über eine bestimmte Genvariante festgelegt.

Bei der Depression kennen wir erst einige wenige der minimalen Genveränderungen, die die Anfälligkeit für die Krankheit erhöhen. Diese liegen z. B. in Genen, die für die Stresshormonaktivität verantwortlich sind. Wichtig ist, dass derart anfällige Menschen erst dann krank werden, wenn das System überfordert ist. Dies geschieht umso wahrscheinlicher, je nachteiliger die Umweltbedingungen, wie z. B. Kindheit, Familienstruktur, Erziehung, berufliche Situation, schwere Lebensereignisse oder ein ungesunder Lebenswandel, sind. Dieses Wissen eröffnet jedoch bessere Möglichkeiten der Vorbeugung. Aktuell kann im Einzelfall das genetische Risiko jedoch aufgrund der Vielzahl der beteiligten Gene noch nicht exakt untersucht und bestimmt werden.

Das Risiko muss jedoch nicht zwingend in der Erbsubstanz, der DNA, selbst niedergeschrieben sein. Auch die sogenannte Epigenetik spielt eine Rolle. Hierunter versteht man eine den eigentlichen Genen übergeordnete Regulationsebene. So bestimmen Veränderungen an der DNA – z. B. kleine chemische Anhängsel –, ob ein bestimmtes Gen aktiv ist, also häufig abgelesen wird, oder ob es «stumm» geschaltet ist. Wie wir inzwischen wissen, können Umwelteinflüsse – etwa frühkindlicher Stress – zu solchen epigenetischen Veränderungen führen.

## Was ist personalisierte Medizin?

Die Ursachen einer Depression sind vielfältig und Depression ist nicht gleich Depression – was bislang noch zu wenig berücksichtigt wird. Vielmehr kann sich hinter dieser Diagnose ein ganzes Sammelsurium an seelischen und körperlichen Symptomen, Ursachen und Krankheitsverläufen verbergen.

Neurobiologische Erkenntnisse können jedoch helfen, verschiedene Patientengruppen zu definieren, und ebnen den Weg zu einer individualisierten Medizin. Personalisierte Medizin bedeutet, dass die individuellen Eigenschaften und körperlichen Gegebenheiten für die Optimierung der Behandlung genutzt werden und diese hierdurch individuell auf die Betroffenen abgestimmt werden kann. Einer Depression kann eine Vielzahl unterschiedlicher Ursachen zugrunde liegen. Entsprechend vielschichtig sind die Faktoren, die den Erfolg einer Depressionstherapie ausmachen. Mit dem heutigen Erkenntnisstand sind wir unserem Ziel nähergekommen, die Depressionstherapie im Rahmen der sogenannten personalisierten Medizin auf den einzelnen Patienten individuell abzustimmen. Es werden zahlreiche Informationen genutzt, um ein individuelles Profil unserer Patienten zu erstellen und die Therapie hierauf gezielt auszurichten. Unnötige – weil unwirksame – Behandlungen können so vermieden und unerwünschte Wirkungen vermindert werden. Dies bedeutet mehr Sicherheit für die Patientinnen und Patienten und erlaubt eine wirksamere Behandlung.

Ein Beispiel: Ein Medikament wird oftmals über einen längeren Zeitraum hinweg verschrieben, bis klar wird, ob der Patient überhaupt von dessen Einnahme profitiert. Alle Medikamente durchlaufen im Körper mehrere Verarbeitungsschritte, bevor sie in das Gehirn gelangen und ihre therapeutische Wirkung entfalten können. Der erste Abbauschritt findet in der Leber statt. Die Nierenfunktion ist in der Folge wichtig für das Ausschwemmen der Medikamente aus dem Körper. Da diese Abbauvorgänge bei jedem Patienten unterschiedlich stark und schnell ablaufen, bestimmen wir mit Hilfe des therapeutischen «drug monitoring» die individuelle Konzentration einzelner Medikamente im Blut und können so deren Dosis auf die persönliche Abbau- und Verarbeitungsgeschwindigkeit jedes Patienten einstellen. Nähere genetische Bestimmungen einzelner Enzyme aus der Leber (sog. CYP-Proteine) weisen auf die individuelle

Abbaugeschwindigkeit bestimmter Medikamente sowie potenzielle Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten hin und können so bei der Einstellung einer wirksamen Dosierung helfen.

Das ABCB1-Gen beeinflusst die Fähigkeiten eines Wächtermoleküls der Blut-Hirn-Schranke, bestimmte Antidepressiva überhaupt erst an ihren therapeutischen Zielort – das Gehirn – zu lassen. Diese Barriere dient vor allem zum Schutz des Gehirns vor Krankheitserregern und schädlichen Substanzen aus dem Blut. Es gibt jedoch ABCB1-Varianten, die diese Wächterfunktion besser erfüllen als andere. Und genau dieser optimierte Schutz kann zum Nachteil werden. Wenn Antidepressiva die Blut-Hirn-Schranke gar nicht erst passieren können, gelangen die geschluckten oder gespritzten Medikamente nicht an ihren Wirkort – und sind damit für den Betroffenen nutzlos.

Anhand der Forschungsarbeiten zur Wirkweise des ABCB1-Gens sind wir immer besser in der Lage, aus der individuellen ABCB1-Variante des Patienten in Verbindung mit weiteren Erkrankungsmerkmalen eine personalisierte Therapieempfehlung auszusprechen. So ist gewährleistet, dass ein verordnetes Medikament überhaupt wirken kann.

Die hier beispielhaft genannten Informationen helfen in spezialisierten Einrichtungen, die medikamentöse Behandlungsstrategie im Hinblick auf einen maximalen Therapieerfolg bei gleichzeitig minimalen Nebenwirkungen optimal zu gestalten.



# WIE WIRD EINE DEPRESSION BEHANDELT?

## Behandlungssituation der Stress-Depression: Warum klappt es oft nicht?

Richtig behandelt, ist die Depression heutzutage häufig heilbar. Wirksame und gut verträgliche Behandlungen werden jedoch sehr häufig nicht eingesetzt, da die Depression übersehen und in ihrer Schwere unterschätzt wird. Dafür gibt es mehrere Gründe:

- Die depressiv Erkrankten erleben ihre Erkrankung fälschlicherweise als persönliches Versagen und schämen sich, zum Arzt zu gehen. Viele Erkrankte sind auch zu hoffnungs- und kraftlos, um sich Hilfe zu holen.
- Die meisten depressiven Patienten befinden sich beim Hausarzt in Behandlung. Für diesen ist es oft schwierig, eine Depression zu diagnostizieren, da die Patienten körperliche Beschwerden in den Vordergrund stellen und so die zugrunde liegende Depression bei mehr als der Hälfte der Patienten nicht erkannt wird.
- Selbst wenn die Depression erkannt wird, erhält nur weniger als die Hälfte dieser Patienten eine konsequente, antidepressive Behandlung, sei es, weil keine wirksame Behandlung verordnet wurde, sei es, weil die Patienten die Behandlung, z. B. die Einnahme von antidepressiven Medikamenten (Antidepressiva) aus Angst oder fehlender Aufklärung nicht einhalten bzw. vorzeitig wieder abbrechen oder das Angebot einer Psychotherapie ablehnen.
- Ursache eines mässigen Behandlungserfolges kann ausserdem eine unzureichende Dosis der antidepressiven Medikation oder das nicht erfolgte Kombinieren bewährter psychotherapeutischer Verfahren mit der medikamentösen Behandlung sein. Auch das Vorliegen von Sonderformen (z. B. atypische oder psychotische Depressionen), deren Behandlung eine hohe ärztliche Fachkenntnis erfordert, ist eine mögliche Erklärung. Ein weiterer Grund kann sein, dass das verordnete Medikament aufgrund einer individuell sehr aktiven Blut-Hirn-Schranke gar nicht erst an seinen Wirkort, das Gehirn, gelangen kann.
- Häufig wird die Therapie nicht genügend lange eingehalten. Die übliche Dauer liegt mit durchschnittlich maximal drei bis vier Monaten deutlich unter der in allen internationalen Leitlinien empfohlenen

Dauer von mindestens sechs bis neun Monaten. Die antidepressive Therapie ist grundsätzlich bis zum völligen Abklingen der Symptome durchzuführen. Hierzu gehören auch die oft übersehenen sogenannten kognitiven Einschränkungen (Störungen des Denkens und der Informationsverarbeitung) – insbesondere Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis und Exekutivfunktionen, d.h. das Planen und Ausführen von Handlungen, können im Rahmen der Depression beeinträchtigt sein und werden oft nicht genügend beachtet.

Am Beispiel der häufig nicht erkannten oder nur unzureichend behandelten Altersdepression wird die Wichtigkeit der nachhaltigen Therapie besonders deutlich. Depressive Erkrankungsbilder gehen im fortgeschrittenen Lebensalter oftmals mit ausgeprägten Störungen des Denkens und der Informationsverarbeitung einher. Diese erhöhen das Risiko für schwere Verläufe. Aus vielen Untersuchungen gibt es mittlerweile Hinweise, dass ein Fortbestehen kognitiver Auffälligkeiten, z.B. starke Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten, mit einem ungünstigeren Langzeitverlauf einhergeht. Bei älteren Patienten kann dies sogar ein möglicher Risikofaktor für die spätere Entstehung einer Demenz sein.

## **Wichtige Konzepte der Behandlung der Stress-Depression: Erhaltungstherapie und Langzeittherapie**

Patienten aller Altersgruppen mit Restsymptomen haben ein 80%iges Risiko, einen Rückfall zu erleiden. Die verbleibende depressive Symptomatik oder die Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit wird selber zum Stressor und löst neue depressive Episoden aus.

Therapieziel ist daher die nachhaltige Behandlung der Depression, die zur Komplettheilung führt. Diese beinhaltet auch die mindestens sechsmonatige Begleitung des Patienten nach dem Abklingen der depressiven Symptome. In dieser wichtigen Phase der Erhaltungstherapie dürfen die Antidepressiva keinesfalls abgesetzt oder reduziert werden, auch kann die Fortführung der Psychotherapie sehr sinnvoll sein. Erst wenn länger als sechs Monate keine Symptome mehr feststellbar sind, wird von einer Heilung gesprochen (vgl. Abbildung 7, Seite 46).

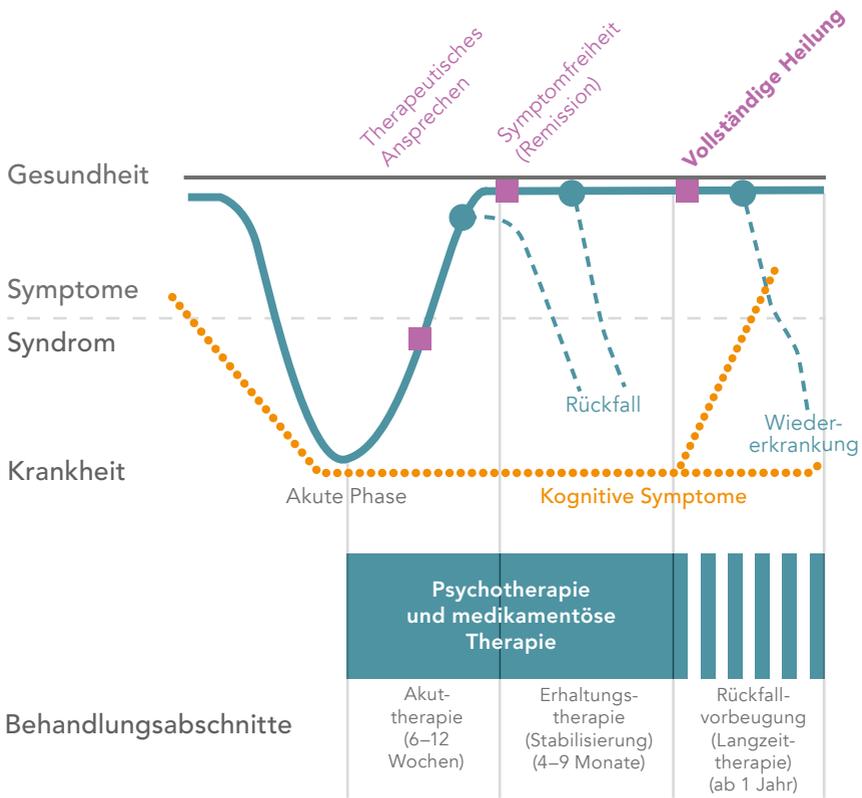
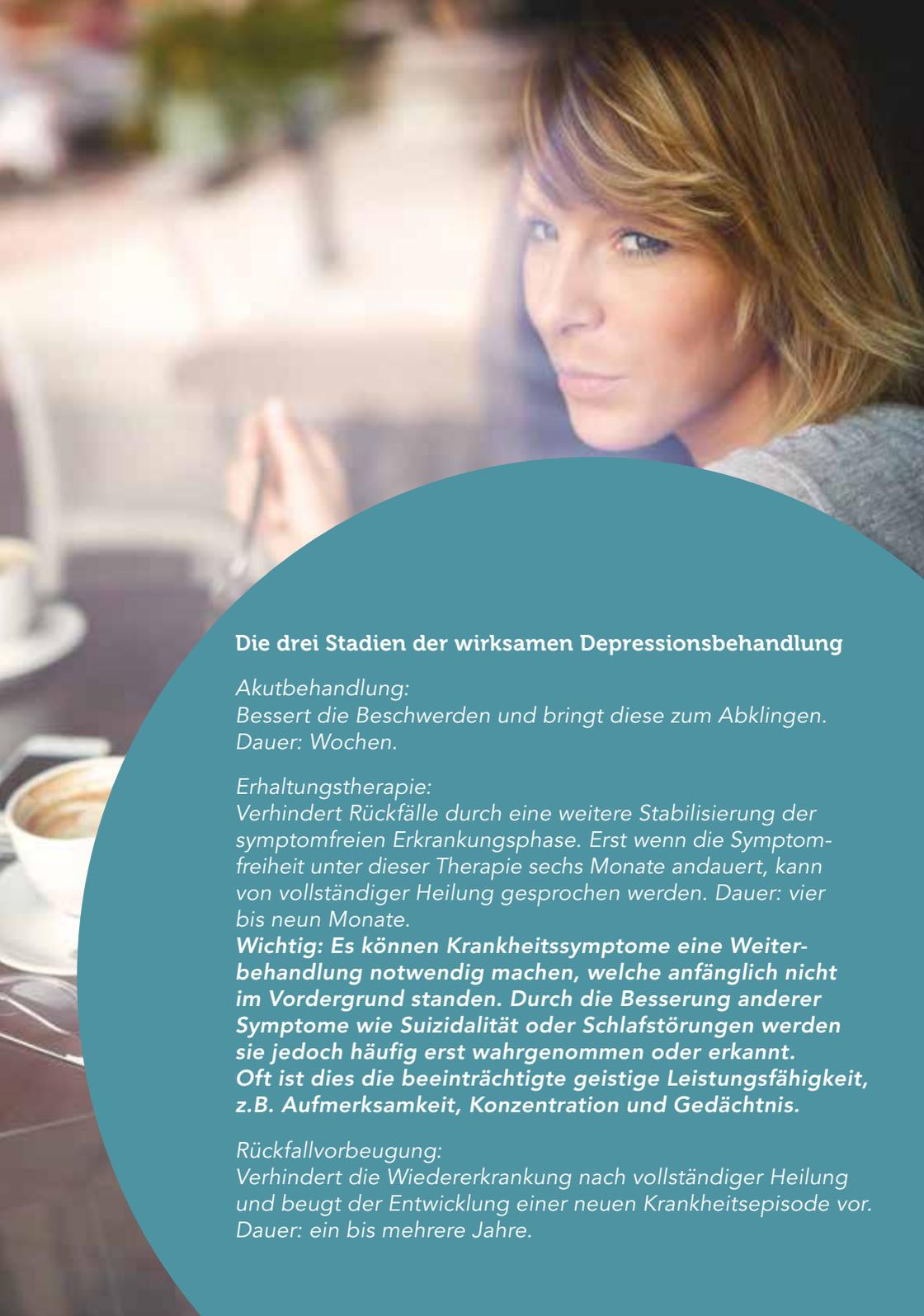


Abbildung 7: Die unterschiedlichen Abschnitte der erfolgreichen Behandlung und Rückfallvorbeugung.



## Die drei Stadien der wirksamen Depressionsbehandlung

*Akutbehandlung:*

*Bessert die Beschwerden und bringt diese zum Abklingen.*

*Dauer: Wochen.*

*Erhaltungstherapie:*

*Verhindert Rückfälle durch eine weitere Stabilisierung der symptomfreien Erkrankungsphase. Erst wenn die Symptomfreiheit unter dieser Therapie sechs Monate andauert, kann von vollständiger Heilung gesprochen werden. Dauer: vier bis neun Monate.*

***Wichtig: Es können Krankheitssymptome eine Weiterbehandlung notwendig machen, welche anfänglich nicht im Vordergrund standen. Durch die Besserung anderer Symptome wie Suizidalität oder Schlafstörungen werden sie jedoch häufig erst wahrgenommen oder erkannt. Oft ist dies die beeinträchtigte geistige Leistungsfähigkeit, z.B. Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis.***

*Rückfallvorbeugung:*

*Verhindert die Wiedererkrankung nach vollständiger Heilung und beugt der Entwicklung einer neuen Krankheitsepisode vor.*

*Dauer: ein bis mehrere Jahre.*

Je häufiger depressive Phasen in der Vorgeschichte aufgetreten sind und je schwerer sie waren, desto wichtiger ist eine therapeutische Begleitung des Patienten über die Zeit der sechsmonatigen Erhaltungstherapie hinaus. Die medikamentöse Pharmakotherapie ist die bislang am besten untersuchte Behandlungsform in der langfristigen Therapie der wiederkehrenden Depression. Unter Erhaltungs- bzw. Langzeittherapie kann eine mindestens 50%ige Reduktion des Rückfallrisikos erzielt werden. Die am besten dokumentierte Wirksamkeit und somit den höchsten wissenschaftlichen Evidenzgrad weisen hierbei Antidepressiva und Lithium auf. Wie während der Erhaltungstherapie wird auch zur Rückfallvorbeugung in der Regel die Fortführung der Medikation in gleichbleibender Dosis, die zur Heilung geführt hat, empfohlen.

Um eine neue Episode nach der Heilung zu verhindern, kann im Einzelfall eine längere Rückfallvorbeugungstherapie von 2–3 Jahren sinnvoll sein. Notwendig ist diese langfristige antidepressive Therapie vor allem beim Vorliegen von bisher insgesamt mindestens drei Krankheitsepisoden oder von zwei Episoden innerhalb der letzten fünf Jahre oder bei zwei Episoden mit einem Risikofaktor. Risikofaktoren sind z. B. weitere Erkrankungsfälle in der Familie, ein früher Beginn vor dem 40. Lebensjahr, ein später Beginn nach dem 60. Lebensjahr, ein kurzer Abstand zwischen den Episoden, ein rascher Beginn früherer Krankheitsepisoden oder zusätzliche Erkrankungen.

Die Entscheidung, ob eine solche Therapie mit modernen, nebenwirkungsarmen Antidepressiva notwendig ist, ist stets individuell und muss vom betroffenen Patienten gemeinsam mit dem erfahrenen Facharzt getroffen werden. Da sie nicht abhängig machen, können die gut verträglichen Medikamente grundsätzlich problemlos über Monate und Jahre eingenommen werden.

Wenn das Antidepressivum abgesetzt werden kann, muss dies langsam und schrittweise geschehen. Der Nervenstoffwechsel muss sich erst wieder daran gewöhnen, ohne die medikamentöse Stütze normal zu funktionieren. Nach vollständiger Heilung kann er dies, benötigt hierfür jedoch einige Wochen Umgewöhnungszeit.

## Behandlungskonzept

Die wissenschaftlich fundierte Behandlung von Patienten, die eine intensive Psychotherapie unter stationären Bedingungen benötigen, erfordert ein ganzheitliches Konzept.

Dabei werden unterschiedliche Psychotherapieansätze, wie kognitive Verhaltenstherapie, psychodynamische Therapie und Gesprächstherapie, den Bedürfnissen des einzelnen Patienten entsprechend ausgewählt oder individuell kombiniert.

### «Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken.»

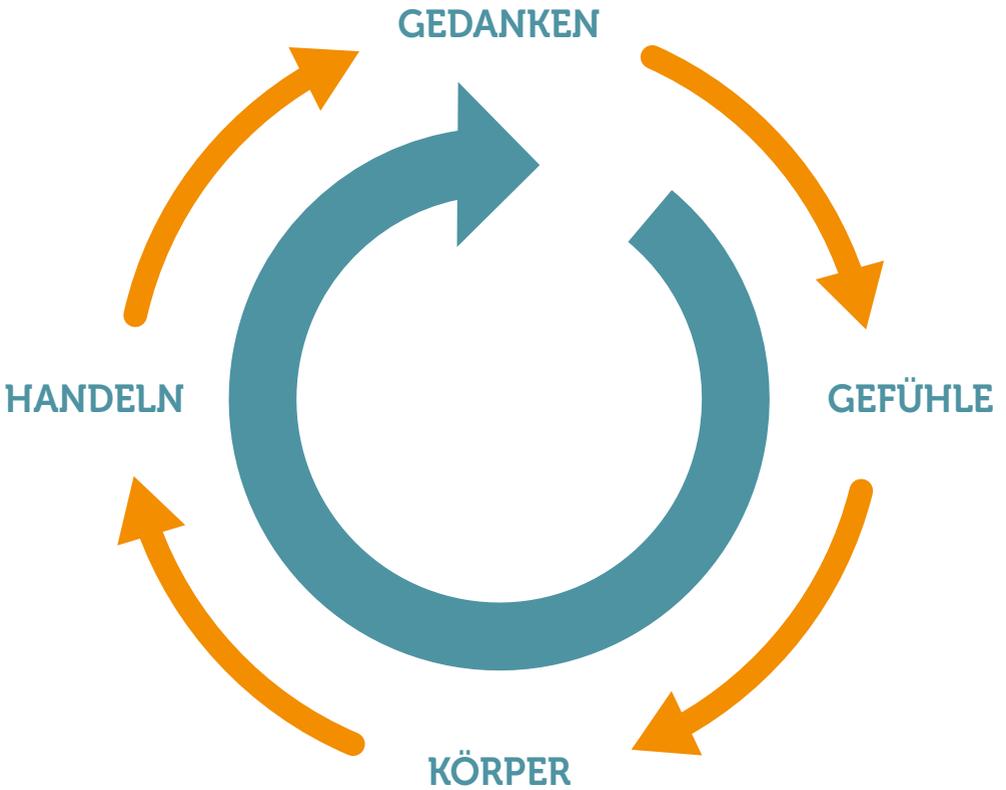
Marc Aurel, römischer Kaiser und Philosoph, 121–180 n. Chr.

Neben der medikamentösen Therapie werden Einzel- und Gruppentherapien und je nach Symptomatik zusätzlich körperorientierte bzw. kreativtherapeutische Verfahren, Entspannungsverfahren und Stressbewältigungstraining (z. B. Biofeedback, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Qigong, Tai-Chi – s. Seite 60) in unterschiedlicher Zusammensetzung angewendet. Es ist klar, dass ein individuelles Problem nur im Rahmen eines Gesamtbehandlungsplanes und gemeinsam mit dem Patienten gelöst werden kann.

## Psychotherapie

Die adäquate Behandlung der Depression muss stets Psychotherapie beinhalten. Da jede Patientin und jeder Patient über ein individuelles emotionales Profil verfügt, ist eine jeweils hierauf abgestimmte Behandlung erforderlich. Diese führt idealerweise zu einem veränderten Umgang mit Stress und zur Korrektur der negativen individuellen Bewertung und Verarbeitung der persönlichen stressreichen Lebensereignisse. An psychotherapeutischen Verfahren sind die Verhaltenstherapie (VT) und die Interpersonelle Psychotherapie (IPT) aktuell am besten untersucht und in ihrer Wirksamkeit belegt. Sie reduzieren langfristig zudem das Rückfallrisiko und werden mit sehr gutem Erfolg sowohl in der ambulanten Behandlung als auch im Spital eingesetzt. Bei diesen modernen Therapieverfahren liegt der Behandlungsschwerpunkt vor allem auf dem Finden von Lösungen und der Mobilisierung von Ressourcen, nicht auf der alleinigen Suche nach alten Konflikten und Ursachen sowie der Beschäftigung mit Defiziten.

Unser Fühlen, Denken und Handeln beeinflusst sich ständig gegenseitig und wirkt auf unsere Körperfunktionen. Auf diese Weise wird die gedrückte Stimmung bspw. noch durch negative Gedanken verstärkt (vgl. Abbildung 8, Seite 51). Sozialer Rückzug, der oft die natürliche Folge des schlechten Befindens ist, verstärkt wiederum die unangenehmen Gedanken und Gefühle. Dies erzeugt neuerlichen Stress, der diesen Teufelskreis, in dem depressive Menschen regelrecht gefangen sind, noch mehr verstärkt. Die psychotherapeutische Behandlung bietet Ansatzpunkte, um den Teufelskreis der Depression zu durchbrechen. Oft ist es wichtig, mit therapeutischer Unterstützung wieder mit Aktivitäten zu beginnen, die die Stimmung verbessern können. In der Depression schafft man dies eben nicht mehr alleine. Ebenso ist wichtig, zu erkennen, wie in der Depression bestimmte Situationen nahezu automatisch bestimmte negative Gefühle und Gedanken auslösen. Typisch depressives Denken ist einseitig und negativ verzerrt. Die Depression zwingt dazu, alles durch eine dunkle Brille sehen zu müssen. Psychotherapie hilft, diese Brille langsam wieder abzunehmen.



**Abbildung 8:** Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen sich ständig gegenseitig und die Körperfunktionen (z.B. Herzfrequenz/Puls).

## Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie geht von der Erkenntnis aus, dass die Art und Weise, wie wir denken, bestimmt, wie wir uns fühlen und verhalten und wie wir körperlich reagieren. Unter dem Begriff «Verhalten» wird hierbei nicht nur die äusserlich sichtbare Aktivität des Menschen verstanden, sondern auch die inneren Vorgänge wie Gefühle, Denken und körperliche Prozesse. Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens durch persönliche Erfahrung und durch Nachahmung für ihn typische Verhaltensmuster, Einstellungen und emotionale Reaktionsweisen erlernt. Hinsichtlich der Entstehung von Depressionen existiert eine Reihe typischer Denk- und Verhaltensmuster, die gemeinsam mit schweren Belastungssituationen und chronischem Stress zur Erkrankung führen.

In der Therapie werden problematische Verhaltensweisen, Denkmuster und Einstellungen konkret angegangen und überprüft. Durch die Therapie soll der Betroffene in die Lage versetzt werden, eigene – oft gewohnheitsmässig und unbewusst ablaufende – Verhaltensmuster zu verändern, die seinem Wohlbefinden im Wege stehen und die Depression aufrechterhalten. Der depressive Patient hat ein sehr negatives Selbstbild. Er beurteilt sich selbst als fehlerhaft, unzulänglich, wertlos und nicht begehrenswert. Diese Gedanken gehen so weit, dass der Betroffene denkt, ihm fehlten sämtliche Eigenschaften, um glücklich zu sein. Zudem neigt er dazu, sich zu unterschätzen und zu kritisieren. Erfahrungen werden in der Regel automatisch komplett negativ interpretiert. Subjektiv werden überwiegend Enttäuschungen und Niederlagen empfunden und auch die Zukunftserwartung ist negativ geprägt. Eine Veränderung der gegenwärtig als sehr negativ empfundenen Situation wird als unmöglich eingeschätzt. Die Verhaltenstherapie setzt sowohl an den negativen Denkmustern als auch auf der Verhaltensebene an. Die Änderung des Verhaltens, z. B. der Wiederaufbau angenehmer Tätigkeiten und sozialer Aktivitäten, führt langsam zu positiven Emotionen und neuen Erfahrungen. Diese wiederum führen zu veränderten Denkinhalten und umgekehrt. Ziel der Verhaltenstherapie ist unter anderem der Erwerb von Fähigkeiten zur erfolgreicheren und befriedigenderen Gestaltung sozialer Beziehungen und des Umgangs mit eigenen Gefühlen. Ein weiteres Ziel kann die Förderung der Verarbeitung zurückliegender belastender Erfahrungen, aktueller Krisen und schwieriger Lebenssituationen sein. Das Erlernen von Fähigkeiten, das Leben grundsätzlich positiver und befrie-

digender zu gestalten, z.B. durch ein sogenanntes «Genusstraining» oder durch Achtsamkeit, ist ebenfalls Baustein der Therapie.

## Interpersonelle Psychotherapie (IPT)

Die Interpersonelle Psychotherapie ist speziell auf die Behandlung von Depressionen zugeschnitten. Sie geht davon aus, dass zwischenmenschliche (= interpersonelle) Beziehungen wesentlich zur Entstehung einer Depression beitragen können. Sie konzentriert sich auf das therapeutische Arbeiten an den Beziehungen im Hier und Jetzt. Dabei wird angenommen, dass sich frühere zwischenmenschliche und psychische Erfahrungen des Patienten auch im aktuellen Verhalten zeigen. So können belastende Lebensereignisse (wie z. B. der Tod einer nahestehenden Person oder die Trennung vom Partner) sowie schwierige Lebensumstände (wie z. B. Mobbing am Arbeitsplatz, Arbeitsplatzverlust und Pensionierung oder permanente Streitigkeiten mit Angehörigen) zum Auftreten depressiver Symptome führen. Inhaltlich kann die Bewältigung von Problemen in Ehe und Familie im Vordergrund stehen. Bei anderen Patienten kann die Verarbeitung von Verlusterlebnissen (Trauerarbeit) wichtig sein, oder die Bewältigung von Übergängen zwischen bestimmten sozialen Rollen (z. B. wenn die Kinder das Haus verlassen oder bei der Pensionierung).

Umgekehrt kann auch die Krankheit Depression zu zwischenmenschlichen Problemen führen. Ziele der interpersonellen Psychotherapie sind die Linderung der depressiven Symptomatik sowie die Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen privat und/oder im beruflichen Umfeld. Sie gibt Hilfe zum Verständnis der Krankheit und des oft versteckten Zusammenhangs zwischen der aktuellen depressiven Symptomatik und den zwischenmenschlichen Beziehungen. Es wird bspw. an der Verbesserung des Kommunikationsverhaltens gearbeitet, an der Entwicklung neuer Problemlösestrategien oder am Umgang mit zwischenmenschlichen Stresssituationen. Die Interpersonelle Psychotherapie wirkt zudem vorbeugend gegen Rückfälle.

## **Achtsamkeit**

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist das Gegenteil des krank machenden Multi-Tasking, nämlich das klare und nicht wertende Empfinden dessen, was im aktuellen Augenblick geschieht. Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, egal ob angenehm, unangenehm oder neutral, sollen lediglich betrachtet und so akzeptiert werden, wie sie sind. Im anforderungsreichen Alltag geht diese Fähigkeit oft verloren – wir tun das eine und denken an viel anderes.

Das kann auf Dauer zu chronischem Stress führen. Das Wiedererlernen von Achtsamkeit kann heilsam sein. Vereinfacht gesagt lernt man in dieser Therapieform unter anderem, zu einem bestimmten Zeitpunkt auch nur eine Sache zu erledigen. Daneben haben viele Depressive ihr Körpergefühl verloren, sie können z.B. nicht mehr unterscheiden, ob sie angespannt oder entspannt sind. Hieran kann man arbeiten und auch die Fähigkeit, sich schnell zu entspannen, ist wieder erlernbar.

## **Schematherapie**

Die Schematherapie ist derzeit eines der wirksamsten und pragmatischsten Therapieverfahren bei potenziell krank machenden Persönlichkeitsmerkmalen, welche zur Entwicklung einer Depression beitragen können. Sie erweitert die Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie um Elemente psychodynamischer Konzepte und anderer bewährter Therapieverfahren wie bspw. der Transaktionsanalyse, der Hypnotherapie und der Gestalttherapie. Die Betroffenen profitieren enorm und in kurzer Zeit. Die Schematherapie geht davon aus, dass in der Kindheit und im Verlauf des Lebens Schemata, d.h. Verhaltensmuster, erworben werden, die Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und Körperempfindungen beinhalten und das Verhalten krank machend beeinflussen können. Ein sogenanntes maladaptives Schema entsteht häufig durch schädliche Kindheitserlebnisse, die auf der Verletzung menschlicher Grundbedürfnisse basieren. Dabei sind traumatische Erlebnisse oder die Erfahrung der Nichterfüllung wesentlicher Bedürfnisse – wie bspw. Zuwendung oder Schutz – durch die frühen Bezugspersonen besonders wichtig. Diese Verhaltensmuster können im Einzelfall – z.B. durch die Überbetonung

von Leistung, Perfektion und Zuverlässigkeit – so stresserzeugend sein, dass sie in einem Burnout resultieren. Durch das Erkennen der Schemata kann das krank machende Verhalten günstig beeinflusst werden.

### **Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)**

Dieses psychotherapeutische Verfahren wurde gezielt zur Behandlung der chronischen Depression entwickelt und ist in seiner Wirksamkeit gut belegt. Zum strukturierten Ablauf gehören Einzel- und Gruppensitzungen, wobei die Teilnehmer im Lebenslauf eigene Prägungen und Grundannahmen erkennen können. Diese Prägungen haben meist notwendige, psychische Schutzmechanismen erzeugt, die über Jahre und Jahrzehnte zu ungünstigen Verhaltens- und zwischenmenschlichen Interaktionsmustern (z. B. Misstrauen) führen können. Anhand von Situationsanalysen lernt der Betroffene eine ursächliche Beziehung zwischen seinen Verhaltens- und Denkmustern und den jeweiligen Konsequenzen herzustellen. Auf dieser Grundlage werden Lösungswege und Möglichkeiten für Verhaltensänderungen gesucht und umgesetzt.

### **Weitere Elemente der Psychotherapie**

Stressmanagement ist ein weiterer wichtiger Baustein der Psychotherapie. Der persönliche Stress und die Belastungen müssen erkannt und in der Folge beeinflusst werden. Da dies höchst individuell ist, erfordert es ebenfalls therapeutische Begleitung. Stressbewältigung hat aktive und passive Elemente. Der Therapeut hilft und berät bei der Zusammenstellung des persönlichen Portfolios (s. Seite 60).

Im Einzelfall kann auch die psychoanalytische oder tiefenpsychologische Therapie sinnvoll sein. Hier wird der kindlichen Entwicklung eine grosse Bedeutung beigemessen. Die Psychoanalyse geht davon aus, dass vor allem die Einflüsse der ersten Lebensjahre ihre Spuren in der Psyche hinterlassen. In der Therapie wird daran gearbeitet, verborgene oder verdrängte Konflikte für den Patienten erkennbar zu machen und aufzuarbeiten.

Bei der systemischen (Familien-)Therapie liegt der Schwerpunkt auf der Gruppe (= System), in der der Einzelne lebt. Dieses System kann ein Ehepaar, eine Familie, der Freundeskreis oder das Arbeitsteam sein. Man geht davon aus, dass der Erkrankte lediglich ein «Symptomträger» ist und die Ursachen seiner Probleme im gesamten System zu suchen und zu bearbeiten sind. Wie bei der Interpersonellen Psychotherapie stehen zwischenmenschliche und soziale Aspekte im Mittelpunkt. Eine systemische Therapie kann als Gruppentherapie bspw. auch mit der gesamten Familie durchgeführt werden.

## Medikamentöse Therapie

Während bei leichtergradigen Erkrankungsformen mit alleiniger Psychotherapie in der Regel sehr gute Behandlungserfolge erzielt werden können, erfolgt die Behandlung der mittelgradigen bis schweren Depression zusätzlich medikamentös mit Antidepressiva. Der hohe Stellenwert der heutzutage in der Regel nebenwirkungsarmen antidepressiven Pharmakotherapie gerade in der stationären Behandlung schwergradiger Krankheitsverläufe bedeutet keinesfalls, dass die anderen wichtigen Therapiepfiler, wie z. B. Psychotherapie und sozialpsychiatrische Verfahren, nicht ebenfalls eine wesentliche Rolle spielen. Die Medikamente beruhen alle auf dem vor über 50 Jahren von Roland Kuhn in der Schweiz entdeckten Wirkprinzip der Verstärkung der Nervenbotenstoffe (Serotonin, Noradrenalin, Dopamin). Lange dachte man, dass die Wirkung der Antidepressiva lediglich auf der Erhöhung der Konzentration dieser Botenstoffe (Neurotransmitter) beruht. Heute weiss man jedoch, dass es zudem die Normalisierung der Stresshormonaktivität ist.

Auch das bei leichten bis mittelschweren depressiven Erkrankungen wirksame pflanzliche Heilmittel Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) wirkt unter anderem über die Beeinflussung von Serotonin und Noradrenalin und somit teilweise auch als Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI). Um Misserfolgen vorzubeugen, ist hier die Wahl des richtigen Präparates sehr wichtig, da alle pflanzlichen Heilmittel eine grosse Bandbreite ihrer Zusammensetzung und Inhaltsstoffe aufweisen. Da darüber hinaus die individuell richtige Dosierung ausschlaggebend ist und es zu ungünstigen Wechselwirkungen mit anderen Medi-

kamenten kommen kann, sollte auch die pflanzliche Behandlung immer von einem Arzt mit entsprechender Expertise begleitet werden. Bei mittelschwer bis schwer depressiven Erkrankungen kommen vor allem 3 Medikamentengruppen zum Einsatz: die Wiederaufnahmehemmer des Serotonins, die Wiederaufnahmehemmer des Serotonins und Noradrenalins und die neueren multimodalen Substanzen, welche Wiederaufnahmehemmung und Rezeptoraktivität gezielt kombinieren.

Um Zeitverluste durch unnötige und vorschnelle Medikamentenwechsel möglichst zu vermeiden, muss beachtet werden, dass die antidepressive Wirkung in der Regel erst nach zwei bis vier Wochen eintritt. Ein Wechsel des verordneten Präparates sollte daher frühestens nach ausreichender Dosierung und nach vier Wochen erfolgen. Bei ausbleibendem Erfolg sollte zunächst die Hochdosierung des bislang verabreichten Medikamentes oder der Wechsel auf ein anderes Antidepressivum erwogen werden. Alternativ kann eine sogenannte «Augmentationstrategie», d.h. die Hinzugabe einer alleine nicht antidepressiv wirksamen Substanz, zur Verstärkung des eigentlichen Antidepressivums erfolgen. Die beste Wirksamkeit hat hierbei unverändert der Stimmungsstabilisator Lithium – diese Substanz weist zudem eine nachgewiesene antisuizidale Wirkung auf, d.h. sie vermindert Suizidgedanken und Selbsttötungsabsichten. Weitere Augmentationsmöglichkeiten liegen z.B. im Einsatz von gut verträglichen modernen Antipsychotika. Diese Therapien sollten mit der Expertise des erfahrenen Facharztes durchgeführt werden.

Trotz zahlreicher Forschungsanstrengungen ist noch immer weitgehend unklar, welches Antidepressivum im Einzelfall den besten Erfolg bietet. Neben den bisherigen Erfahrungen des Patienten und des Behandlers sind jedoch mögliche Nebenwirkungen (z.B. in seltenen Fällen Gewichtszunahme, sexuelle Funktionsstörungen, Nervosität u.a.), die Behandlungsvorgeschichte sowie die individuellen Symptome der aktuellen Erkrankungsepisode für die Wahl des antidepressiven Medikamentes bedeutsam. Stehen bspw. Symptome wie Schlafstörungen, Unruhe, Nervosität, Angst oder Suizidalität im Vordergrund, sind sedierende (d.h. beruhigende) Antidepressiva, gegebenenfalls in vorübergehender Kombination mit einem Benzodiazepin, erste Wahl. Bei Schlafstörungen ist von Vorteil, dass Antidepressiva – im Gegensatz zu klassischen Schlafmitteln – die durch die Depression gestörte Schlafarchitektur wieder normalisieren (s. Seite 17) und so einen erholsamen Schlaf herbeiführen.



### **Mythos Antidepressiva**

*Alle zur Behandlung der Depression eingesetzten Antidepressiva sind heutzutage nebenwirkungsarm. Wenn Nebenwirkungen auftreten, sind diese oftmals nur am Anfang und vorübergehend vorhanden.*

*Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern nicht die Persönlichkeit. Sie sind keine Aufputsch- oder Beruhigungsmittel. Therapieziel ist keinesfalls das Zudecken von Problemen. Im Gegenteil: Die medikamentöse Behandlung schafft durch die eintretende Besserung oft erst die Grundlage für die Psychotherapie. Richtig eingesetzt sind Antidepressiva wie eine Stütze oder Krücke, die über die Normalisierung des Nervenzellstoffwechsels helfen, die Selbstheilungskräfte wieder zu mobilisieren. Sie sind Hilfe zur Selbsthilfe.*

Antidepressiva erhöhen das Suizidrisiko nicht. Die Pharmakotherapie kann jedoch in Einzelfällen suizidale Gedanken und Handlungen in der Frühphase der Behandlung eventuell verschlimmern, da sie zu diesem Zeitpunkt vor Einsetzen der antidepressiven Wirkung durch die Stimulation des Nervstoffwechsels Nervosität und Aktivierung hervorrufen kann. Dies unterstreicht die bei der Depression ohnehin gegebene Notwendigkeit der engmaschigen Behandlung und Begleitung der Patienten sowie die sorgfältige Prüfung der Notwendigkeit einer vorübergehenden Verordnung von Benzodiazepinen. Solche Nebenwirkungen können häufig auch durch pflanzliche Präparate (Phytotherapeutika) gemildert oder beseitigt werden. Wirksam sind hier z. B. Passionsblumenkraut, Baldrianwurzel, Pestwurzwurzel und Melissenblätter.

Die robuste Evidenz für die Wirksamkeit richtig verordneter und dosierter Antidepressiva bei mässiger bis schwerer Depression sowie die Tatsache, dass die meisten Suizidversuche und Suizide auf eine fehlende oder unzureichende Therapie zurückzuführen sind, unterstreichen die Notwendigkeit einer sorgfältigen Behandlung.

## Antidepressiva und Schwangerschaft

Wie bei anderen Medikamenten auch, kann im Einzelfall die Einnahme von antidepressiven Medikamenten während der Schwangerschaft das Risiko des Kindes für Missbildungen erhöhen. Wenn möglich, sollte daher auf jegliche Einnahme von Medikamenten in der Schwangerschaft verzichtet werden. Allerdings muss das geringe Risiko einer fruchtschädigenden Wirkung gegen das Risiko einer depressiven Erkrankung sorgfältig abgewogen werden. Allein die Krankheitsepisode selbst kann ein hohes Risiko für das ungeborene Kind darstellen. Wir wissen, dass das Rückfallrisiko dreifach erhöht ist, wenn eine bestehende antidepressive Behandlung während einer Schwangerschaft beendet wird.

Ein Kinderwunsch sollte daher immer rechtzeitig vertrauensvoll mit dem behandelnden Arzt besprochen und die Schwangerschaft dann sorgfältig geplant und überwacht werden. Im ausführlichen Beratungsgespräch kann das Vorgehen gründlich besprochen werden. Es gibt mittlerweile Antidepressiva, deren Risiko bei kontrollierter Einnahme sehr klein ist.

## Entspannungsverfahren

### **Therapeutische Stressbewältigungsverfahren**

*(ergänzend zu Psychotherapie und  
medikamentöser Therapie)*

- *Aktives Stressbewältigungstraining/  
Stressmanagement*
- *Autogenes Training*
- *Progressive Muskelentspannung*
- *Biofeedback*
- *Tai-Chi*
- *Qigong*
- *Craniosacraltherapie*
- *Massage*
- *Fussreflexzonenmassage*
- *Hydrotherapie (z.B. Kneipp-Therapie)*
- *Aromatherapie*
- *Akupunktur*

Abbildung 9: Auswahl bewährter aktiver und passiver Stressbewältigungsverfahren.

## **Biofeedback**

Die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen Psyche und Körper sind heute gut untersucht. Am Beispiel des Biofeedbacks wird das komplexe Zusammenspiel von Körper und Psyche besonders deutlich. Jede Stimmung, jeder Gedanke, jeder zwischenmenschliche Kontakt und jede Handlung verursacht in unserem Körper über die Aktion der Nervenzellen eine energetische Veränderung. Viele Patienten spüren diese körperlichen vegetativen Reaktionen (z. B. Herzfrequenz/Puls, Muskelspannung, Atmung, Hautwiderstand) sehr stark, anderen wiederum ist dieses Körpergefühl verloren gegangen. Mit Hilfe von Biofeedback können diese Reaktionen sichtbar und erlebbar gemacht werden. Mit therapeutischer Hilfe gelingt es dann, die körperlichen Reaktionen bewusst wahrzunehmen, zu verstehen, zu harmonisieren und positiv zu beeinflussen. Mittels Biofeedback wird erlernt, sowohl körperliche als auch psychische Anspannung (Stress) abzubauen und einen ruhigeren, ausgeglicheneren Zustand zu fördern.

## **Progressive Muskelentspannung (Muskelrelaxation) nach Jacobson**

Entspannungsübungen sind vor allem bei Menschen, die unter ständiger Anspannung stehen, geeignet. Der Arzt E. Jacobson beobachtete 1928, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit Unruhe, Angst und psychischer Spannung einhergeht. Die Wechselwirkung zwischen psychischer Befindlichkeit und muskulärer Spannung bzw. Entspannung kann daher therapeutisch genutzt werden. Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine der bewährtesten Methoden. Sie ist einfach zu erlernen und im Alltag gut anzuwenden. Verschiedene Muskelpartien des Körpers werden bewusst zunächst angespannt (5–10 Sekunden) und dann wieder losgelassen (20–30 Sekunden). Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Durch regelmässiges Üben stellt sich der bewusste und angenehme Entspannungszustand immer rascher ein. Die wahrgenommene Entspannung wird an die Stresshormon-Regulationszentren im Gehirn gemeldet und hilft dabei, das überaktive System langsam wieder herunterzufahren.



*Der Therapieplan mit seinen  
jeweiligen Einzelementen  
ist stets individuell und muss  
gemeinsam mit dem Patienten  
erstellt und kontinuierlich  
angepasst werden.*

## Bewährte ergänzende nicht medikamentöse Therapieformen

Mit der Wachtherapie (Schlafentzugsbehandlung) oder der Lichttherapie existieren weitere bewährte Behandlungsmöglichkeiten, die ergänzend oder bei leichteren Verlaufsformen als Alternative zur medikamentösen Therapie eingesetzt werden können.

Bei schwereren Fällen können in spezialisierten Zentren von Experten die neuen Methoden Vagusnerv-Stimulation (VNS) oder transkranielle Magnetstimulation (TMS) mit Erfolg angewendet werden.

Ergänzt werden kann die Behandlung darüber hinaus durch sinnvolle komplementärmedizinische Ansätze, bspw. naturheilkundliche Konzepte wie Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und Hydrotherapie (Wasseranwendungen – z. B. Kneipp-Therapie), traditionelle chinesische Medizin (z. B. Akupunktur, Qigong), Massagen und Aromatherapie. Moderne Therapie wird als Inbegriff einer innovativen, ganzheitlichen und evidenzbasierten, das heißt durch Forschungsergebnisse geleiteten, Psychiatrie verstanden. Am Beispiel der modernen Depressionstherapie wird deutlich, dass im Rahmen dieses ganzheitlichen Ansatzes Krankheiten auch durch Förderung der Selbstheilungskräfte und der Gesundheit geheilt werden können.

### Wachtherapie

Schlafentzug verbessert die Stimmung. Dies klingt zunächst eher merkwürdig, da viele depressive Patienten ohnehin schon an Schlafstörungen leiden. Der in der Regel nur teilweise Schlafentzug hat sich jedoch in der Depressionsbehandlung sehr bewährt. Man geht normal zu Bett und wird gegen ein Uhr morgens wieder geweckt. Wichtig ist, dass man während der Wachtherapie und am Tag danach keinesfalls auch nur für ganz kurze Zeit einschläft. Dies kann die gesamte stimmungsaufhellende Wirkung zerstören. Diese Therapie wird meist in einer therapeutisch begleiteten Gruppe durchgeführt, da die alleinige Durchführung sehr schwierig ist.

## **Lichttherapie**

Diese nahezu nebenwirkungsfreie Therapie hat sich nicht nur in der Behandlung der Winterdepression, sondern bei allen Depressionsformen als sehr wirksam erwiesen. Täglich werden morgens 30 bis 60 Minuten vor einer hellen Lichtquelle (2'500 bis 10'000 Lux) verbracht. Währenddessen kann auch gelesen werden. Je früher die morgendliche Lichttherapie, desto besser ist in der Regel der Behandlungserfolg. Bei typischer wiederkehrender Depression in Herbst und Winter kann die Behandlung auch vorbeugend eingesetzt werden.

## **Elektrokonvulsions-Therapie (EKT)**

Die EKT wird zur Therapie schwerer depressiver Erkrankungen angewandt und ist eines der wirksamsten antidepressiven Therapieverfahren. Das Behandlungsprinzip ist ein in Kurznarkose und Muskelentspannung schonend ausgelöster therapeutischer Krampfanfall im Gehirn. Während dieses etwa eine Minute dauernden Ereignisses wird der Patient anästhesiologisch überwacht. Die Methode hat einen hohen Stellenwert, weil sie auch bei Versagen anderer Behandlungsmethoden, bspw. bei einer schweren oder chronischen Depression, erfolgreich und nebenwirkungsarm eingesetzt werden kann.



## Zwölf kurze Grundregeln zur Behandlung der Depression

- 1** **Seien Sie geduldig mit sich.** Eine Depression entwickelt sich meist langsam und bildet sich auch unter Behandlung eher schrittweise zurück. Die Therapie benötigt Zeit – es lohnt sich!
- 2** **Wenn Sie Medikamente benötigen, nehmen Sie diese bitte genau nach ärztlicher Verordnung.** Haben Sie Geduld, die Wirkung tritt meist mit Verzögerung ein.
- 3** **Antidepressiva machen nicht abhängig** und verändern nicht die Persönlichkeit.
- 4** Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Arzt **sämtliche Veränderungen Ihres Befindens mitteilen** und Ihre Sorgen, Ängste und Zweifel, die Sie möglicherweise im Rahmen der Therapie haben, offen und vertrauensvoll ansprechen.
- 5** **Fragen Sie bei unangenehmen Begleiterscheinungen sofort nach.** Meist sind diese harmlos und nur anfänglich vorhanden.
- 6** **Auch wenn Sie sich besser fühlen, setzen Sie die Medikamente nicht ab.** Dies muss sorgfältig geplant werden.
- 7** **Planen Sie jeden Tag am Vorabend möglichst genau** (zum Beispiel mit einem Stundenplan). Planen Sie auch angenehme Tätigkeiten ein.
- 8** **Setzen Sie sich kleine und überschaubare Ziele.** Ihr Arzt oder Therapeut hilft Ihnen dabei.
- 9** **Führen Sie ein Stimmungstagebuch.** Ihr Arzt oder Therapeut erklärt Ihnen, wie dies geht und bespricht die Aufzeichnungen regelmässig mit Ihnen.

**10** Nach dem Aufwachen sollten Sie sofort aufstehen und das Bett verlassen. **In der Depression ist das Wachliegen im Bett eine «Grübfalle».** Oft fällt dies sehr schwer. Erarbeiten Sie in diesem Fall gemeinsam mit Ihrem Therapeuten Strategien.

**11** **Seien Sie körperlich aktiv:** Bewegung ist antidepressiv und fördert die Nervenzellneubildung.

**12** Wenn es besser geht: **Finden Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten heraus, wie Sie Ihr persönliches Risiko für einen Rückfall vermindern können.** Erarbeiten Sie Frühwarnzeichen und einen Krisenplan.



# WEITERFÜHRENDE UNTERSTÜTZUNG

## Mögliche Frühwarnzeichen

- Gespanntheit
- Unruhe
- Leichte Reizbarkeit
- Ungeduld
- Schlafstörungen
- Schwierigkeiten, morgens aufzustehen
- Starke Müdigkeit, Erschöpfung, Gefühl der Überforderung und Anspannung
- Appetitverlust oder übermäßiger Appetit
- Geräuschempfindlichkeit
- Druck auf der Brust, Druck im Kopf
- Allgemeines körperliches Unwohlsein, Kopfschmerzen
- Gedächtnisschwierigkeiten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vernachlässigung der äusseren Erscheinung und der Körperpflege
- Schwierigkeiten bei alltäglichen Entscheidungen
- Leistungsabfall im beruflichen Bereich
- Sozialer Rückzug
- Sinkendes Aktivitätsniveau
- Lustlosigkeit
- Weniger Lebensfreude
- Angst
- Gefühl der inneren Leere, Gefühl der Gefühllosigkeit
- Grübeln, Gedankenkreisen
- Zukunftssorgen
- Selbstzweifel, sinkendes Selbstvertrauen
- Lebensüberdruß, Todesgedanken

## Persönlicher Krisenplan

Was kann ich tun, wenn ich erste Anzeichen eines drohenden depressiven Rückfalls bemerke?

### 1. Frühwarnsignale ernst nehmen!

Meine persönlichen Frühwarnsignale:

---

---

---

---

---

---

### 2. Eine Vertrauensperson über meine Frühwarnsignale der Depression informieren.

Name der Vertrauensperson:

---

### 3. Bewältigungsmöglichkeiten, wie ich am besten reagieren kann.

Was mir in dieser Situation helfen kann:

---

---

---

---

#### 4. Professionelle Hilfe rechtzeitig in Anspruch nehmen!

Mein Hausarzt (Name und Telefonnummer):

---

Mein Facharzt (Name und Telefonnummer):

---

Mein Psychotherapeut (Name und Telefonnummer):

---

## Anregungen für Angehörige und Freunde

- Informieren Sie sich gründlich über die Erkrankung. Oft ist dies im Rahmen eines gemeinsamen Termins beim behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten möglich. Auch Kinder sollten, wenn immer möglich, miteinbezogen werden. Auch kleine Kinder können verstehen, dass ein verändertes und möglicherweise Angst auslösendes Verhalten des Elternteils auf eine behandelbare Krankheit zurückzuführen ist.
- Selbstmordgedanken oder Suizidpläne sind ein Notfall. Nehmen Sie umgehend notfallärztliche Hilfe in Anspruch. Über die Selbstmordgefährdung soll mit Depressiven offen gesprochen werden.
- Helfen Sie mit, Geduld aufzubringen. Die Depression ist behandel- und heilbar, aber sie bessert sich meist in kleinen Schritten. Geben Sie Unterstützung zur Einhaltung der Therapie und zur regelmässigen Medikamenteneinnahme. Ergreifen Sie wenn nötig die Initiative und vereinbaren Sie für den Erkrankten einen Arzttermin. Ermutigen Sie Ihren Angehörigen zu kleinen Aktivitäten und Unternehmungen. Wenn Sie unsicher sind, besprechen Sie die Möglichkeiten mit dem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten.
- Einem Depressiven fällt es oft sehr schwer, Aktivitäten zu beginnen und durchzuführen. Bereits das Aufstehen, Waschen und Ankleiden oder einfachste Tätigkeiten im Haushalt können für die Betroffenen enorm grosse Hürden sein. Hier können Angehörige und Freunde Hilfe leisten, indem sie den Erkrankten behutsam dabei unterstützen, zu einem geregelten Tagesablauf zu finden.
- Depressive Patienten haben krankheitsbedingt sehr grosse Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Man sollte sie daher während der Erkrankung zu keinerlei weiterreichenden Entscheidungen bewegen, denn meist werden diese nach Abklingen der Depression bereut. Machen Sie sich immer bewusst, dass Depressive die Realität in vielen Punkten durch die «depressive Brille» wahrnehmen. Deshalb treffen sie Entscheidungen, die sie nach überstandener Krankheit möglicherweise vollständig anders bewerten.

- Urlaubsreisen oder Wellness-Wochenenden zur Ablenkung sind in der Regel eine Überforderung und können sogar zur Verschlimmerung der Krankheit führen. Erst bei Besserung kann dies wieder sinnvoll sein.
- Es ist wichtig, das Befinden von depressiv Erkrankten so zu akzeptieren, wie diese es erleben und schildern. Versuchen Sie, Ihren Angehörigen stets daran zu erinnern, dass die Depression eine Erkrankung ist, die vorübergeht und sich gut behandeln lässt. Betrachten Sie die körperlichen Missempfindungen und Krankheitsängste des Depressiven nicht als übertrieben oder «eingebildet». Es ist die Depression, die auch leichte Schmerzen oder Missempfindungen zeitweise ins kaum Erträgliche steigern kann.
- Die Krankheit führt dazu, dass Ihr Lebenspartner oder Freund plötzlich desinteressiert, abweisend und lustlos erscheinen kann. Seien Sie in dieser schweren Zeit geduldig. Sobald die Erkrankung durch die Behandlung besser wird, ändert sich dies wieder. Wenden Sie sich nicht von Ihrem erkrankten Angehörigen ab, auch wenn er Ihnen noch so abweisend erscheint.
- Die Hilflosigkeit und Trauer – auch Ärger und Wut –, die Sie durch das Miterleben der Erkrankung oft empfinden, sind eine häufige und normale Reaktion. Vorsicht ist nicht nur bezüglich einer möglichen Überforderung des Erkrankten geboten, sondern auch bezüglich der Überforderung des Helfers. Wer einem psychisch kranken Menschen als Freund oder Angehöriger zur Seite steht, sollte sich über die möglichen Belastungen im Klaren sein. Sprechen Sie darüber mit Freunden oder anderen betroffenen Angehörigen, eventuell in einer Selbsthilfegruppe. Zögern Sie bitte nicht, in dieser schweren Zeit auch selbst Hilfe in Anspruch zu nehmen!
- Wenn es endlich besser geht: Geben Sie Unterstützung bei der wichtigen Rückfallvorbeugung. Helfen Sie Ihrem Angehörigen, Therapie- und Kontrolltermine einzuhalten. Ermutigen Sie ihn – sofern nötig – zur regelmässigen Medikamenteneinnahme, die ein Wiederauftreten der Erkrankung verhindert. Bei Besserung ist es für Betroffene oft schwer, die notwendige Behandlung geduldig fortzuführen. Hier können Sie wertvolle Hilfe leisten.

# LITERATUR UND NÜTZLICHE ADRESSEN

## Literaturempfehlungen

Stress-Depression – Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann von Otto Benkert. C.H. Beck Verlag. ISBN: 978-3406536397

Ratgeber Depression: Information für Betroffene und Angehörige von Martin Hautzinger. Hogrefe Verlag. ISBN: 978-3801718794

Depressionen bewältigen: die Lebensfreude wiederfinden von Ulrich Hegerl und Svenja Niescken. Trias Verlag. ISBN: 978-3830467816

## Nützliche Adressen

### Selbsthilfegruppen

In einer Selbsthilfegruppe erleben Erkrankte und deren Angehörige, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind. Vielen fällt es leichter, in einer Gruppe von Betroffenen über die Erkrankung zu sprechen. Hier bekommen sie zusätzliche Informationen, Verständnis und gegenseitige Unterstützung in Krisensituationen.

Equilibrium (Betroffene und Angehörige)  
[www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch), Tel. 0848 143 144

Schweizerische Stiftung pro mente sana  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), Tel. 0848 800 858

VASK – Vereinigung der Angehörigen psychisch Kranker  
[www.vask.ch](http://www.vask.ch), Tel. 044 240 12 00

[www.depression.ch](http://www.depression.ch)

> Download des «Stimmungstagebuchs» im A4-Format

> Download des «Episodenkalenders» im A4-Format

Wenn Sie jemanden für ein anonymes Gespräch suchen

Die dargebotene Hand

[www.143.ch](http://www.143.ch), Tel. 143

## **Ärztliche Hilfe**

In dringenden Fällen: regionaler ärztlicher Notfalldienst

Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression

[www.sgad.ch](http://www.sgad.ch)

Max-Planck-Institut für Psychiatrie: [www.psych.mpg.de](http://www.psych.mpg.de)

