

The background image shows a person with long hair, wearing a dark coat and dark pants, standing with their back to the camera in a misty, grassy field. Bare tree branches are visible in the foreground and background, creating a somber and atmospheric scene. The sky is overcast and grey.

Wie fühlt sich eine DEPRESSION an?

Phasen im Leben, in denen alles grau erscheint, kennt wohl jeder.
Besonders im Winter. Aber eine Depression ist etwas anderes.
Was Betroffene erleiden, erklärt der Psychiater Professor Ulrich Hegerl.

DAS VERKANNT LEIDEN

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sagt: „Eine Depression kann über längere Zeit oder wiederkehrend auftreten und die Fähigkeit der Person, zu arbeiten, zu lernen oder einfach zu leben, beeinträchtigen.“ Leichte und moderate Episoden können mit Psychotherapie oder Medikamenten behandelt werden, bei schweren Formen ist eine Kombination beider Ansätze erforderlich.



Am Morgen im Dunkeln zur Arbeit fahren und später auf dem Heimweg feststellen, dass sich das Tageslicht bereits wieder verabschiedet hat. Trister Alltag in den Wintermonaten. Die Düsternis und die kurzen, nasskalten Tage drücken bei vielen Menschen auf die Stimmung. Ein Grund für solch ein Stimmungstief kann das fehlende Tageslicht sein. Ist es dunkel, produziert der Körper Melatonin, ein Hormon, das müde macht und nachts für guten Schlaf sorgt. Wird es an trüben Wintertagen kaum richtig hell, schüttet der Körper auch tagsüber dieses Schlafhormon aus. Man ist träge und schlapp. Bei einigen Menschen treten in den Wintermonaten aber nicht nur solche eher leichten Beschwerden auf, sondern es entwickelt sich eine depressive Verstimmung, die auch als saisonal abhängige Depression (SAD) bezeichnet wird. Die Ursachen dieser Erkrankung sind noch nicht abschließend geklärt. Man vermutet ein multi-



PROF. DR. ULRICH HEGERL

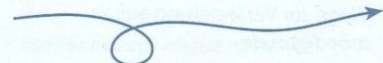
ist Inhaber der Senckenberg-Professur an der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Goethe-Universität Frankfurt.

faktorielles Geschehen, in dem neben dem Schlafhormon Melatonin sowie jahreszeitlich veränderten Licht-Dunkel-Perioden und chronobiologischen Mechanismen auch eine gestörte Aktivität des Neurotransmitters Serotonin eine Rolle spielt.

Eine Krankheit und nicht nur ein Stimmungstief

Diese saisonal abhängige Depression, auch Winterdepression genannt, wenn sie in den Herbst- und Wintermonaten auftritt, ist eine Unterform der Depression. Sie ist meist weniger schwer als eine typische Depression, sagt der Psychiater und Vorstandsvorsitzende der Stiftung Deutsche Depressionshilfe Professor Dr. Ulrich Hegerl: „Doch die meisten Depressionen im Winter sind typische Depressionen. Medizinisch-therapeutisch betrachtet, ist die Depression eine ernste Erkrankung: Sie beeinflusst das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen, geht mit Störungen von Körperfunktionen wie Schlaf oder Konzentrationsfähigkeit einher und verursacht erhebliches Leiden.“

Viele Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, können sich nicht



allein von ihrer gedrückten Stimmung, ihrer Antriebslosigkeit und ihren negativen Gedanken befreien.“ Natürlich kennt jeder Mensch Phasen im Leben, in denen es nichts gibt, worauf man sich freuen kann, in denen alles grau in grau erscheint. Depression wird deshalb oft als Begriff gebraucht, um alltägliche Schwankungen unseres Befindens zu beschreiben. Dabei hat eine vorübergehende Phase der Niedergeschlagenheit und Freudlo-

sigkeit wenig mit einer Depression zu tun. „Die umgangssprachliche Verwendung des Begriffs Depression ist irreführend, denn so könnten depressiv erkrankte Menschen annehmen, ihre gedrückte Stimmung und Hoffnungslosigkeit seien nachvollziehbare Reaktionen auf bestehende Lebensprobleme und nicht Ausdruck einer eigenständigen, behandelbaren Erkrankung“, sagt Professor Hegerl. „Und diese Annahme erhöht das Risiko, dass keine professionelle Hilfe eines Arztes oder Psychotherapeuten gesucht wird.“

Die zwei Seiten einer Krankheit

Menschen, bei denen nahe Angehörige depressiv erkrankt sind, haben Professor Hegerl zufolge ein 50 Prozent höheres Risiko, selbst zu erkranken. Dabei betrachtet er die Ursachen für die Erkrankung wie auch die Behandlungsmöglichkeiten der Depression immer von zwei Seiten: Die psychosoziale Seite umschreibt das Verhalten Betroffener, also was die Person erlebt hat, sagt und tut. Die andere Seite umfasst alles, was im Körper vor sich geht, vor allem die neurobiologischen Aspekte, wie Veränderungen auf der Stresshormonachse und ein Ungleichgewicht der Botenstoffe in bestimmten Hirnregionen. Eine Depression ist also nicht entweder körperlich oder seelisch bedingt, sondern stets sind beide Seiten beteiligt.

Mit Depressionen umgehen

→ In dem Online-Selbsthilfeprogramm moodgym erfahren Sie, wie Sie Depressionen vorbeugen können. Übungen helfen gegen negative Gedanken und zeigen Wege zur Veränderung auf:
moodgym.de

„EINE DEPRESSION
IST EINE ERKRANKUNG
UND NICHT AUSDRUCK
PERSÖNLICHEN
VERSAGENS.“

Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Betroffene fühlen sich innerlich wie versteinert

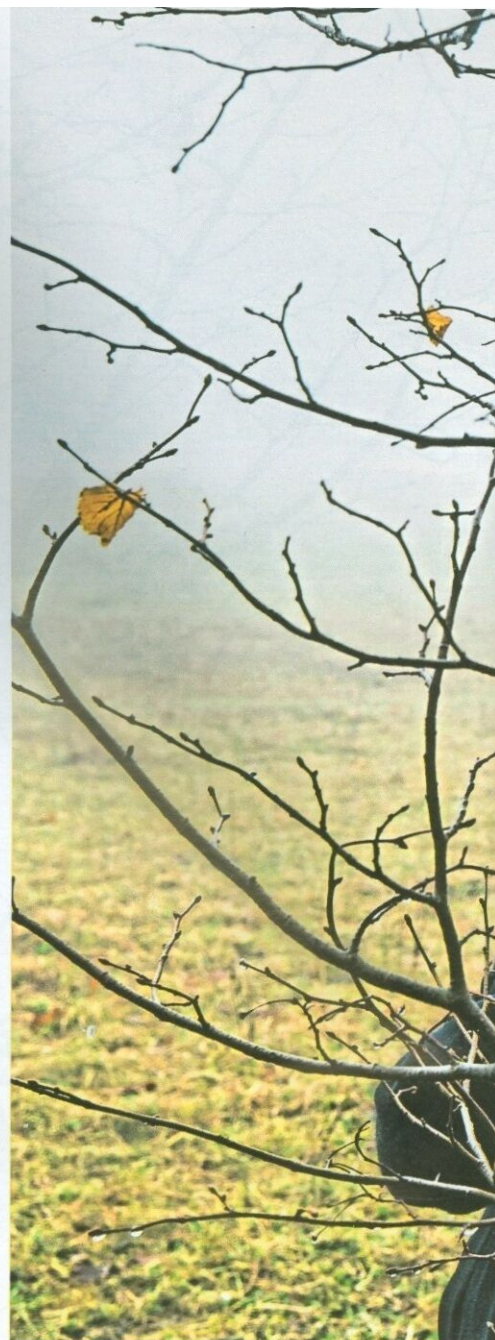
Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Der Deutschen Depressionshilfe zufolge, sind in Deutschland derzeit 11,3 Prozent der Frauen und 5,1 Prozent der Männer erkrankt. Frauen leiden also etwa doppelt so häufig an einer Depression wie Männer.

Zu dieser großen Gruppe Betroffener gehört auch die 54-jährige Ingenieurin Effi: „Ich merkte, dass mit mir etwas nicht stimmte. Diese permanente Schlaflosigkeit, überall Schmerzen, der Tag erschien zerknüllt wie eine alte Zeitung. Ich wusste nur noch, dass ich zum Arzt musste – und erhielt dort die Diagnose Depression. Ich spürte sie körperlich, die Adern brannten, die Nervenenden zappel-

ten förmlich in der Gegend herum. Nichts ging mehr, und das Schlimmste: Ich konnte nicht mehr denken!“

Mit diesen Zeilen beschreibt Effi ihr Leiden (Erfahrungsberichte Stiftung Deutsche Depressionshilfe), das sehr häufig unverstanden bleibt. Vielleicht auch deshalb, weil einzelne Krankheitssymptome, solange sie allein auftreten, eben niemandem fremd vorkommen.

Es ist die Vielfalt und Ausprägung depressiver Symptomatik, die den Unterschied macht. „Betroffene fühlen sich innerlich wie versteinert, so als seien alle Gefühle abgestorben, auch die negativen“, erklärt der Psychiater Ulrich Hegerl. „Zudem empfinden sie in der Regel eine innere Daueranstrengung, als würden sie vor einer Prüfung





Macht wirklich nur der Winter, alles so grau?

Insgesamt erkranken jährlich 8,2 Prozent der deutschen Bevölkerung an einer Depression. Das entspricht 5,3 Mio. Bundesbürgern. Informationen, Selbsttest, Adressen rund um das Thema Depression finden Betroffene unter: deutsche-depressionshilfe.de

stehen, verbunden mit einer tiefen Erschöpfung.“

Der wichtigste Hinweis auf eine Depression

Zu den offiziellen Kriterien einer Depression zählen drei Hauptsymptome: 1. Verlust von Interesse und Freude, 2. depressive Stimmung, 3. verminderter Antrieb. Darüber hinaus gibt es nach den offiziellen Diagnosekriterien sieben Zusatzsymptome: Schlafstörungen, Schuldgefühle, Appetitminderung, negative Zukunftsperspektiven, vermindertes Selbstwertgefühl, schwindende Konzentrationsfähigkeit, Suizidgedanken. Laut der ICD-10 (Internationale Klassifikation der Krankheiten) handelt es

sich dann um eine Depression, wenn über mehr als zwei Wochen mindestens zwei Hauptsymptome mit mindestens zwei Zusatzsymptomen zusammen auftreten. In dem Fall sollte ein Arzt aufgesucht werden.

„Für die Entstehung einer Depression ist das Vorliegen einer Veranlagung entscheidend“, sagt Hegerl. „Die kann genetisch bedingt oder durch Traumatisierungen oder Missbrauchserlebnisse in der Kindheit erworben sein. So oder so ist die Krankheit gut behandelbar. Dabei sind Antidepressiva und Psychotherapie die wichtigsten Säulen der Behandlung. Insbesondere bei schweren Erkrankungen ist eine Kombination sinnvoll.“ Infos zu Selbsthilfegruppen ab Seite 42.

Psychologische Hilfe finden

→ Bei Depressionen kann eine Psychotherapie helfen. Wenn Sie auf der Suche nach einem Psychiater oder Psychotherapeuten in der Nähe sind, unterstützt Sie der AOK-Gesundheitsnavigator: aok.de/gesundheitsnavigator

→ Ein Familienmitglied leidet an Depressionen? Im Online-Programm „Familiencoach Depression“ erfahren Angehörige, wie sie Erkrankte unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen können: familiencoach-depression.de