



Depression ist eine richtige Krankheit

Depression kann jeden treffen

Depression hat viele Gesichter

Depression ist behandelbar

Einfach zuhören kann schon helfen

Kriterien einer Depression

Die meisten Menschen fühlen sich von Zeit zu Zeit traurig, niedergeschlagen oder antriebslos, z.B. im Zusammenhang mit belastenden Ereignissen, Erkrankungen oder sozialen Stresssituationen. Von einer behandlungsbedürftigen depressiven Störung spricht man allerdings erst, wenn die Symptome einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen umfassen und den Betroffenen davon abhalten Dinge zu tun, die er üblicherweise tut und die ihm Freude bereiten.

Betroffene sind keine Versager, auch nicht faul oder wehleidig. Sie leiden an einer ernsthaften Krankheit und sind nur noch begrenzt belastbar. Alltägliche Aufgaben können nicht mehr bewältigt werden. Depression ist eine Erkrankung wie Diabetes oder eine Lungenentzündung. Je früher diese erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden.

Obwohl Depression eine der am weit verbreitetsten psychischen Störungen ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Ihre Entstehung lässt sich nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen. Meist spielen viele verschiedene Ursachen gemeinsam eine Rolle. Eine Depression kann sich langsam entwickeln und allmählich einschleichen. Es kann aber auch sein, dass die Krankheit ganz plötzlich und unerwartet auftritt.



Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Bei manchen überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Neben ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und manchmal auch zu beklemmender Angst.

Wenn eine Depression vorliegt, sind alle Lebensbereiche beeinträchtigt: alltägliche Aufgaben, berufliche Verpflichtungen, Freizeitaktivitäten, soziale Kontakte. Der Schweregrad ist unterschiedlich, bis hin zum völligen Erliegen des normalen Alltags.

Einige Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei anderen kehrt die Depression wieder.

Dank psychotherapeutischer Verfahren und medikamentöser Therapie können Depressionen heute erfolgreich behandelt werden. Leider kommen diese Behandlungsmethoden jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen häufig übersehen werden. In einer Psychotherapie erwerben Betroffene Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Ob zusätzlich antidepressiv wirkende Medikamente zum Einsatz kommen, muss individuell entschieden werden. Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit. Bei regelmäßiger Einnahme bewirken sie in den meisten Fällen, dass die depressiven Symptome nachlassen. Ob eine ambulante Behandlung möglich oder ein stationärer Aufenthalt nötig ist, ist u.a. von der Art und der Schwere der Depression sowie vom individuellen Suizidrisiko abhängig. Wichtig ist, dass die Behandlung von einer Fachperson verordnet und auf den jeweiligen Patienten abgestimmt wird.



Ebenso wie andere psychische Erkrankungen wird Depression von der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und aus Unkenntnis und Angst oft missverstanden. Häufig wird dem Betroffenen die Schuld für sein Leiden gegeben („der sollte sich zusammenreißen“). Wie alle kranken Menschen benötigen auch an einer Depression erkrankte Personen von ihrer Umgebung Verständnis und Unterstützung. Nicht nur Ärzte oder Psychotherapeuten sind Ansprechpersonen.

Genauso wichtig sind Menschen aus dem privaten Umfeld. Eine professionelle Beratung oder eine psychotherapeutische Behandlung können und müssen diese nicht leisten. Sie können aber einfach da sein und zuhören und so dazu beitragen, dass sich die betroffene Person weniger einsam fühlt. Über psychische Probleme und Krankheiten zu reden kann wichtige Entlastung bringen und ist ein erster Schritt zur Gesundung.

Mindestens fünf der folgenden Symptome, wobei mindestens eines der Symptome entweder depressive Stimmung oder Verlust von Interesse oder Freude ist:

- **Depressive Stimmung (traurig, leer, hoffnungslos)**
- **Verlust von Interesse oder Freude**
- **Verminderter oder gesteigerter Appetit**
- **Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf**
- **Rastlosigkeit oder Verlangsamung**
- **Müdigkeit oder Energieverlust**
- **Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit**
- **Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit**
- **Gedanken an den Tod, Suizidvorstellungen**

Wie viele dieser Symptome ein Betroffener verspürt und wie stark sie sind, ist unterschiedlich. Eine Depression liegt vor, wenn die Beschwerden über längere Zeit (etwa zwei Wochen lang) fast den ganzen Tag andauern.

Weitere Informationen zum Thema Depression sowie eine ausführliche Auflistung möglicher Hilfsdienste und Beratungseinrichtungen in Luxemburg finden Sie unter: www.prevention-depression.lu. Sie können sich auch an die Abteilung Information und Prävention der Ligue wenden unter der Nummer 45 55 33.