

## **Depression**

Die Situation in einer schlechten Stimmung zu sein, keine Lust mehr auf Unternehmungen zu haben oder in einem Tief zu sein, hat fast jeder einmal in seinem Leben erlebt. In den meisten Fällen handelt es sich hierbei um normale Reaktionen auf belastende Ereignisse, erhöhten Stress oder auch negative Gedanken.

Eine klinische Depression zeichnet sich dadurch aus, dass das Stimmungstief und die Antriebslosigkeit über einen Zeitraum von mehr als 2 Wochen andauern. Diese machen es schwer, die einfachsten Tätigkeiten auszuführen. Die Anforderungen des eigenen Alltags können nur mit viel Mühe bewältigt werden. Im Extremfall übermannt das psychische Leiden über Monate sogar über Jahre hinweg und hindert dadurch, das eigene Leben zu genießen und Freude zu empfinden. Die Lebensqualität ist beträchtlich eingeschränkt.

Wie genau sich die Depression äußert, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Der Symptomkomplex reicht von Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit über Gefühllosigkeit und Selbstzweifel hin zu motorischer Verlangsamung. Die Symptome einer Depression können folgenden fünf Bereichen zugeordnet werden.

Emotion: extreme Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, innere Leere, Schuldgefühle, Gefühle der Wertlosigkeit aber auch Angst, Wut und Nervosität.

Motivation: keine Unternehmungslust, keine Spontanität, kein Interesse oder Freude an Aktivitäten, kein Interesse an Sexualität.

Verhalten: Bewegungen sind verlangsamt, eher zögerlich und ohne Schwung, auch die Sprache kann verlangsamt sein zugleich leise und monoton wirken, psychomotorische Unruhe oder Agitiertheit, Entscheidungsschwierigkeiten, Grübeln.

Kognition: negatives Selbstbild, starke Selbstkritik, Selbstvorwürfe, kein Kontrollgefühl über Lebensumstände, negative Zukunftssicht, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken. Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten.

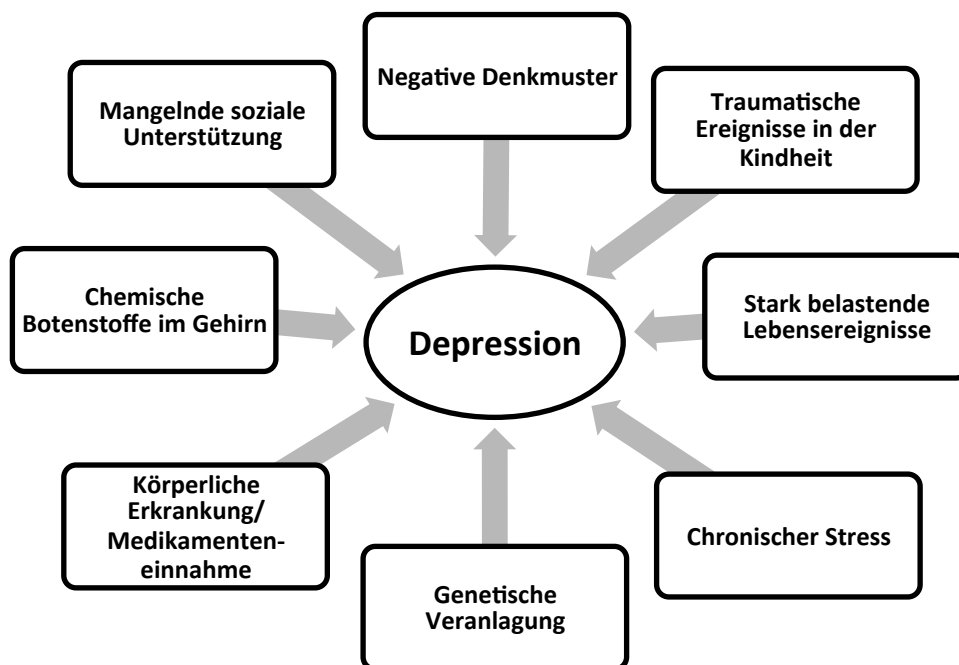
Körperliche Beschwerden: Kopfschmerzen, Verstopfung, Benommenheit, Appetit- und Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden, Schmerzen in der Herzgegend, Atemnot, Gelenk- und Muskelschmerzen und Hitzewallungen.

Depressive Störungen gehören mit zu den häufigsten psychischen Störungen. In einem Jahr leiden 12 Prozent der Bevölkerung an einer depressiven Störung. Im Laufe ihres Lebens erkranken ca. 19 Prozent der Deutschen an einer Depression. Hierbei sind Frauen (25 Prozent) weitaus häufiger betroffen als Männer (12 Prozent).

Eine depressive Störung tritt häufig in Phasen (Episoden) auf, die meist sechs bis acht Monate ohne Behandlung anhalten. Eine einzige depressive Episode tritt nur sehr selten auf. In 60-75 Prozent der Fälle kommt es zu weiteren depressiven Episoden (Statistisches Bundesamt, 2010). Die Dauer der depressiven Erkrankung kann durch eine Behandlung deutlich verkürzt werden.

### **Mögliche Ursachen**

Die Ursachen einer Depression können so vielfältig sein, wie ihr Erscheinungsbild. Es sind verschiedene Einflussfaktoren bekannt, die miteinander in Zusammenhang stehen und sich gegenseitig beeinflussen.



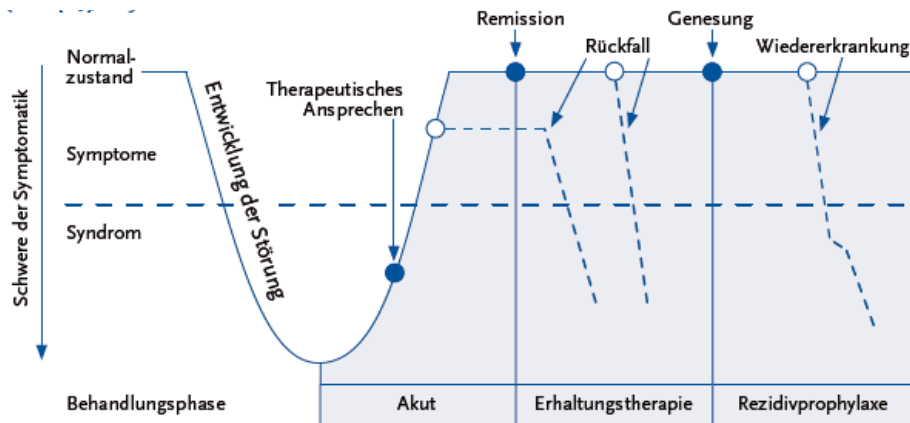
In Studien konnte gezeigt werden, dass eine genetische Veranlagung, eine Depression zu entwickeln, existiert. Innerhalb Familien und bei Zwillingspaaren kommt eine Depression häufiger vor, als in der Gesamtbevölkerung. Demnach kann die genetische Veranlagung ein Puzzlestück zur Ursache einer Depression sein. Ein spezielles Depressions-Gen gibt es jedoch nicht. Auch konnte in Studien gezeigt werden, dass bei depressiven Patienten die Balance von chemischen Botenstoffen (sog. Neurotransmitter) gestört sein kann. Eine Fehlfunktion des Systems, das die Ausschüttung von Stresshormonen kontrolliert, kann zu depressiven Symptomen führen. Auch durch körperliche Krankheiten und einzunehmende Medikamente kann eine Depression ausgelöst werden.

Ein weiterer möglicher Faktor können traumatische Erfahrungen in der Kindheit sein. Diese können die Wahrscheinlichkeit erhöhen, auf Belastungen mit einer depressiven Verarbeitung zu reagieren. Negative Überzeugungen von sich selbst, anderen Menschen und der Welt spielen ebenso eine Rolle bei Depression. Auch depressive Verarbeitungsmuster wie über vergangene negative Ereignisse zu grübeln, das negative nicht zu akzeptieren und bei den negativen Gedanken zu bleiben, führt ebenso zu einem erhöhten Risiko an einer Depression zu erkranken. Kritische Lebensereignisse wie beispielsweise einen Arbeitsplatzverlust, eine Trennung oder Scheidung, chronischer Stress und mangelnde soziale Unterstützung bei der Bewältigung von Belastungssituationen, können ebenso zu einer Depression führen.

## Therapie

Die Behandlung einer Depression umfasst nicht nur die Reduktion der Symptome in der akuten Phase sondern auch die Erhaltung des Stimmungsniveaus nach dem Abklingen der depressiven Episode (Erhaltungstherapie) und die Prophylaxe weiterer Episoden (Rezidivprophylaxe).

Abb 1: Verlauf und Behandlung der Depression Quelle: Statistisches Bundesamt, Heft 51, S. 28



In der kognitiven Verhaltenstherapie steht das Lernen des Umgangs mit Belastungen und negativen Gefühlen im Mittelpunkt. Die Hauptannahmen der kognitiven Verhaltenstherapie sind, 1) dass der Umgang mit negativen Gefühlen erlernt wird und 2) manche Verhaltensweisen die Depression fördern und durch andere Verhaltensweisen die Depression überwunden werden kann.

In der Therapie erarbeitet der Patient gemeinsam mit dem Therapeuten, welche individuellen Verhaltensweisen und Denkmuster die Depression aufrechterhalten und verstärken. Im

Mittelpunkt der Therapie steht ein positiver produktiver Umgang mit negativen, stressbelastenden Situationen sowie deren Abbau und der Aufbau von positiven Aktivitäten.

Die Veränderung der Verhaltens- und Bearbeitungsweisen wird durch spezielle Übungen erreicht. Diese Übungen erlernt der Patient unter Anleitung des Therapeuten und führt diese dann zu Hause durch. In der Sitzung werden die Erlebnisse dann besprochen und aufgearbeitet.

Therapieziele bei Depression:

- Verstehen der eigenen Situation und der Erkrankung
- Symptome der Depression in den Griff bekommen und positiv wirkende Aktivitäten aufbauen.
- Verändern der negativen Denk- und Verarbeitungsmuster
  - Erkennen von negativen, automatisierten Gedanken sowie des Zusammenhangs von Denken, Fühlen und Handeln.
  - Lernen, die negativen Gedanken und depressionsverstärkende Überzeugungen, realistisch einzuschätzen und zu ändern.
- Aufbauen von positiven Verarbeitungs- und Handlungsmustern
- Aufbau oder Verbesserung von sozialen Fertigkeiten
- Aufarbeiten von belastenden Ereignissen in der Vergangenheit
- Erarbeiten einer realistischen Zukunftsperspektive