

«Niemand ist vor einer Depression gefeit – es kann jeden treffen»



Man liest und hört viel über Depressionen, vermehrt auch in der kalten und dunkleren Jahreszeit. Was sind erste Anzeichen für eine Depression? Und kann man präventiv dagegen etwas machen? Psychotherapeutin Regula Naef von der Praxis am Bahnhof in Rüti im Interview.

Regula Naef, was genau ist eigentlich eine Depression? Was ist charakteristisch?

Aus medizinisch-therapeutischer Sicht ist eine Depression eine ernsthafte Erkrankung, die Symptome hervorrufen kann, welche das Fühlen, Denken und Handeln eines Betroffenen beeinflussen können. Verantwortlich dafür sind veränderte Nervenbotenstoffe. Solche Symptome können auch zu Störungen der Körperfunktionen führen und verursachen ein grosses Leiden. Betroffene können sich selten allein aus ihrer negativen Stimmung oder ihren negativen Gedanken befreien. Einschneidende Erlebnisse können eine Depression hervorrufen.

Gibt es heute mehr Depressionen als früher?

Das muss kritisch betrachtet werden. Grundsätzlich wird in Umfragen festgestellt, dass mehr Depressivität vorkommt. Auch, dass der Anteil der Personen, welche ihren Gesundheitszustand als «sehr gut» bezeichneten, abgenommen hat. Dasselbe gilt für die Antwort «nie niedergeschlagen zu sein». Allerdings werden psychische Erkrankungen in den letzten zehn Jahren auch öfters thematisiert. Die Wahrnehmung der Bevölkerung für diese Krankheit hat sich verändert. Man redet häufiger darüber. Deshalb kann man nicht per se davon ausgehen, dass die Depressivität zugenommen hat.

Was sind erste Anzeichen einer Depression?

Der Übergang von psychisch gesund zu psychisch krank ist fliessend. Es gibt immer Schönes und Gutes im Leben, das einem erfreut. Es gibt aber auch immer Belastendes. Entscheidend ist, dass diese Gefühle im Gleichgewicht sind. Wenn Traurigkeit über einen längeren Zeitraum überwiegt, sollte dies ernst genommen werden. Weitere Symptome, die für eine Depression sprechen, können u.a. sein: gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, emotionale Erschöpfung, kein oder ein geringes Selbstwertgefühl und fehlendes Selbstvertrauen.

Jeder hat mal einen schlechten Tag oder eine schlechte Phase. Ab wann sollte man sich Sorgen machen und Hilfe suchen?

Wenn man einen schlechten Tag oder ein Stimmungstief hat, sich aber wieder davon erholen kann, indem man etwas Schönes unternimmt, vielleicht Freunde trifft oder einem Hobby nachgeht, ist das völlig normal. Wenn eine Person sich selbst wieder stabilisieren kann,

muss man sich keine Sorgen machen. Wenn sich jedoch die schlechte Stimmung über Tage und Wochen festsetzt, wenn beispielsweise die Tagesaktivitäten negativ beeinflusst werden, die sozialen Beziehungen abnehmen, ebenso die Leistungsfähigkeit, dann sollte man sich Gedanken machen, ob es besser ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Sind alle Menschen gleich anfällig auf Depressionen?

Grundsätzlich kann eine Depression wirklich jeden treffen. Niemand ist davor gefeit. Es gibt aber Faktoren, welche Depressionen begünstigen. Wenn sie zum Beispiel häufig in der Familie vorkommen, also genetisch sind. Aber auch das soziale Umfeld und die persönlichen Ressourcen spielen eine wichtige Rolle. Gute Freundschaften und Beziehungen helfen, durch schwierige Zeiten zu kommen. Interessen und Hobbies können die Psyche stabilisieren. Weitere Auslöser für eine Depression können frühere körperliche und psychische Erkrankungen sowie Alkohol oder Drogenmissbrauch sein. Gemäss Bundesamt für Statistik sind Frauen und jüngere Menschen eher von einer Depression betroffen als Männer und ältere Personen. Das gleiche gilt für Menschen mit tieferem Bildungsniveau. Diese sind eher durch depressive Symptome belastet.

Kann man präventiv etwas gegen Depressionen tun?

Die soziale Einbindung ist sehr wichtig. Gute Kontakte zu haben, fördert unser Gleichgewicht. Man erfährt Verständnis, Anteilnahme,

hat jemanden, mit dem man seine Probleme und seinen Ärger besprechen kann. Auch Hobbies, Bewegung, Sport, genügend Schlaf und eine gesunde Ernährung sind wichtig. Damit wird die Resilienz oder Widerstandsfähigkeit gestärkt.

Auch Angehörige sind stark betroffen und oft ratlos. Wie können sie Betroffene unterstützen?

Es ist gut, wenn Angehörige wissen, welche Symptome bei einer Depression vorkommen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Das kann ihnen eine gewisse Sicherheit geben. Wichtig ist, dass die Angehörigen akzeptieren, dass die betroffene Person krank ist und nicht einfach schlecht drauf oder wehleidig. Die Erkrankung sollte ernst genommen und nicht heruntergespielt werden. Sie sollte aber auch nicht dramatisiert werden. Gleichzeitig hilft es, wenn man den Betroffenen Mut zuspricht, ihnen zeigt, dass man für sie da ist und, dass man es zusammen schaffen kann. Wichtig ist auch, die Betroffenen nicht unter Druck zu setzen. Es ist gut, wenn eine Struktur vorhanden ist, um den Alltag zu gestalten. Man kann sie auch in Unternehmungen miteinbeziehen, ihnen helfen und sie unterstützen. Das ist sehr anspruchsvoll für Angehörige und Freunde und verbraucht viel Energie. Deshalb ist es sinnvoll, wenn sich auch die Angehörigen Hilfe holen. Sie sollten Acht auf sich selbst haben, so dass es ihnen auch gut geht und sie die Situation tragen können. Eine Depression ist eine Krankheit, die nicht so schnell vorbei geht. Es braucht viel Zeit, Energie und Verständnis. Auch für Angehörige gibt es verschiedene Anlaufstellen, wo sie Hilfe und Unterstützung bekommen.

Ich habe die Vermutung, dass jemand, der mir nahesteht, depressiv sein könnte. Wie kann ich das ansprechen?

Es ist wichtig, dass man sagt «ich habe den Eindruck, dass...», «ich habe beobachtet, dass...» oder «es macht mir Sorgen, dass...». Man soll seine Besorgnis zum Ausdruck bringen aber keine Vorwürfe machen. Ein offener und ehrlicher Umgang mit den Betroffenen ist zentral. Häufig wissen sie nicht, wo sie Hilfe bekommen und was sie tun können. Dann kann es nützlich sein, wenn Angehörige die betroffene Person zu einem Arzttermin begleiten.

Sie sagen zwar, dass die Gesellschaft heute mehr und offener über das Thema Depression spricht. Täuscht also der Eindruck, dass es oft immer noch ein Tabu-Thema ist?

Über psychische Erkrankungen und Depressionen in der Öffentlichkeit zu sprechen, ist sehr wichtig. Denn wir alle sind in den täglichen Herausforderungen, in Beruf und Familie gefordert. Das Leben kann grosse Hürden an uns alle stellen. Man soll und muss über Probleme sprechen und erst recht, wenn man merkt, dass man am Anschlag ist. Genau das ist aber für die Betroffenen nicht immer einfach. Scham, den Anforderungen nicht zu genügen, kann dabei eine wichtige Rolle spielen. Insgesamt wird mehr über Depressionen gesprochen. Doch immer noch sind es nicht einfache Themen. Ich sage es nochmals: niemand ist vor einer Depression gefeit, es kann jeden treffen.

•• text: carole bolliger, fotos: zvg.