Infomaterial – Depressionen

Bitte beachten Sie, dass Gesundheitsinformationen die Gespräche mit Psychotherapeut:innen oder Ärzt:innen immer nur unterstützen, aber niemals ersetzen können.

Was ist eine Depression?

Mal einen schlechten Tag haben, sich niedergeschlagen fühlen oder über einen gewissen Zeitraum hinweg einfach nicht „gut drauf" sein – wer kennt das nicht? Eine Depression unterscheidet sich jedoch von diesen allgemein bekannten Stimmungstiefs. Schon durch die Beschwerden selbst, die wesentlich ausgeprägter auftreten. So berichten viele Menschen mit einer Depression, dass sie gar keine Freude mehr empfinden, sondern nur noch negative Gefühle in sich tragen und eine innere Leere erleben. Wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Suizid begleiten häufig eine Depression.

Durchlebt ein Mensch über einen Zeitraum von **mindestens zwei Wochen** folgende Situation, kann dies auf eine Depression hinweisen:

- **Sich niedergeschlagen, deprimiert fühlen oder gedrückter Stimmung sein**
- **Interessenverlust an Dingen, die zuvor Freude bereitet haben**
- **Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit**

Begleitend dazu können **weitere Beschwerden** auftreten, z.B. Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, mangelndes Selbstvertrauen, Gefühle von Schuld oder Wertlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen oder Appetitverlust. Viele Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, leiden auch unter verschiedenen körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, oder sexuellen Funktionsstörungen.

Wie häufig sind Depressionen?

16 bis 20 von 100 Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter einer Depression. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Auch Menschen mit einer chronischen körperlichen Erkrankung (z.B. Krebs, koronare Herzerkrankungen oder Diabetes) haben statistisch gesehen eher mit Depressionen zu kämpfen. Depressive Erkrankungen können in jedem Lebensalter auftreten, oft in Kombination mit einer weiteren psychischen Erkrankung wie der einer Angsterkrankung. In jedem Fall sollten die Beschwerden mit Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen besprochen werden.

Gibt es unterschiedliche Formen oder Verläufe?

Depressive Erkrankungen verlaufen meistens in Phasen über mehrere Wochen, manchmal auch Monate. Oft tritt im Verlauf der Erkrankung mehr als eine depressive Phase auf.

Im Allgemeinen unterscheidet man drei Schweregrade einer Depression:

Leichte Depression

Hierbei gelingt es den betreffenden Personen noch unter großen Anstrengungen, den Alltag (z.B. Beruf, Freizeit, Aufgaben in der Familie) zu bewältigen.

Gefördert durch:
DGPPN
Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Mittelschwere Depression

Die Arbeitsfähigkeit ist bereits stark eingeschränkt. Auch soziale Kontakte werden zunehmend weniger gepflegt.

Schwere Depression

In diesem Zustand ist es in der Regel nicht mehr möglich, zu arbeiten, den Haushalt zu erledigen oder Freizeitaktivitäten nachzugehen.

Die Einteilung der Schweregrade richtet sich nach der Anzahl der Beschwerden oder Symptome, die vorhanden sind. Bei einer leichten Depression müssen mindestens vier, bei einer schweren Depression mindestens sieben von insgesamt zehn Symptomen vorliegen.

Bei einer **chronischen Depression** dauern die Beschwerden mehr als zwei Jahre an.

Wie entsteht eine Depression?

Hierfür werden sowohl **biologische Faktoren** (z.B. Stoffwechselveränderungen im Gehirn), **familiäre Bedingungen** (z.B. Eltern mit einer Depression) als auch **belastende Lebenserfahrungen** in der Vergangenheit (z. B. Trennungen, Tod eines wichtigen Menschen) in Betracht gezogen.

Aus diesen Faktoren ergibt sich ein mehr oder weniger hohes Risiko, an einer Depression zu erkranken. Kommen **aktuell belastende oder einschneidende Lebensumstände** (z.B. Arbeitsplatzverlust, schwerwiegende körperliche Erkrankungen) hinzu, können diese eine Depression auslösen.

Wichtig zu wissen ist: Keiner ist an seiner Depression "selbst schuld". Diese Erkrankung kann jede:n treffen. Die oben genannten Beispiele (z.B. biologische oder familiäre Bedingungen) können Menschen verletzlich für eine Depression machen. Bricht sie dann aus, kennt man aber oft den Grund gar nicht oder versteht nicht, warum es jetzt dazu gekommen ist. Unterstützung von anderen (z.B. bei einer Psychotherapie) kann aber helfen, diese Gründe herauszufinden oder Bereiche im eigenen Leben zu ändern, die die Erkrankung begünstigen oder aufrechterhalten.

Wie findet man heraus, ob man unter einer Depression leidet?

Zunächst ist wichtig, depressive Beschwerden ernst zu nehmen. Halten diese über einen längeren Zeitraum an, sollte ein erster Termin bei Ärzt:innen (in der Regel Hausarztärzt:in) oder Psychotherapeuten:innen vereinbart werden. Dort wird dann in einem eingehenden Gespräch nach den einzelnen Beschwerden, dem allgemeinen Gesundheitszustand, der Familiengeschichte und nach körperlichen und psychischen Erkrankungen gefragt. Möglicherweise wird die betroffene Person auch gebeten, einen Fragebogen auszufüllen.

Dieses diagnostische Gespräch ist wichtig, um herauszufinden, ob jemand an einer Depression erkrankt ist und wie stark diese ausgeprägt ist. Darüber hinaus ist eine körperliche Untersuchung, zum Beispiel durch Hausärzt:innen oder Internist:innen erforderlich. So wird ausgeschlossen, dass eine bislang nicht entdeckte Erkrankung, zum Beispiel eine Störung der Schilddrüsenfunktion, für die depressiven Beschwerden verantwortlich ist.

Gefördert durch:
DGPPN
Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Wie wird eine Depression behandelt?

Wenn Sie eine **leichte depressive Erkrankung** haben, ist es empfehlenswert ärztliches Personal oder Psychotherapeut:innen aufzusuchen, welche Sie während dieser Zeit begleiten. Es gibt unterschiedliche Optionen für Menschen mit einer leichten depressiven Erkrankung, im Folgenden werden unterschiedliche Hilfsangebote dargestellt: Bibliotherapie, Psychoedukation verbessern (also das Wissen über die eigene Erkrankung und ihre Behandlung verbessern, z. B. mithilfe der Fact Sheets von psychenet.de), Selbsthilfegruppen, psychosoziale Beratungsstellen, psychotherapeutische Sprechstunde (zur Feststellung, ob eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung vorliegt) oder die Versorgung über Hausärzt:innen. Zusätzlich können auch Internet- und mobilbasierte Interventionen zur Behandlung eingesetzt werden – besprechen Sie dies, bei Interesse, mit Ihrem/Ihrer Behandler:in. Im weiteren Verlauf ist eine Psychotherapie ratsam, wenn die Symptome trotz Nutzung oben beschriebener Interventionen fortbestehen oder gar stärker werden oder das Risiko für eine Chronifizierung besteht, oder wenn beschriebene Interventionen nicht wirksam oder verfügbar sind oder von Betroffenen abgelehnt werden.

Bei **mittelschweren depressiven Erkrankungen** sollten Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen entweder eine Psychotherapie oder eine Behandlung mit Antidepressiva anbieten.

Bei **schweren und chronischen (langanhaltenden) depressiven Erkrankungen** ist eine Kombination aus Psychotherapie und Antidepressiva empfehlenswert. Wenn sich Ihre Beschwerden nicht verbessern oder sogar schlimmer werden - und besonders bei starken Suizidgedanken - ist eine stationäre Therapie im Krankenhaus erforderlich.

Gerade Menschen mit Depressionen haben oft Schwierigkeiten, sich überhaupt zu überwinden und nach Ärzt:innen oder Therapeut:innen zu suchen. Oft sind auch die Gedanken negativ verzerrt, Sie fühlen sich vielleicht hoffnungslos und können nicht daran glauben, dass es irgendwann besser wird. Die – oft nicht einfache – Suche nach Ärzt:in oder Therapeut:in kann eine erste Hürde sein. Wir möchten Ihnen hier Mut machen, dies trotzdem zu versuchen. Manchmal kann es helfen, sich ganz kleine Ziele zu setzen, zum Beispiel erst einmal die Nummer von einem Arzt/ einer Ärztin herauszusuchen oder Angehörige und Freund:innen um Unterstützung zu bitten.

Was können Freund:innen oder Angehörige tun?

Angehörige und Freunde sollten sich zunächst über das Krankheitsbild Depression informieren. So lernen sie die Situation der betroffenen Person besser kennen und verstehen, ihre Verhaltensweisen einzuschätzen. Außerdem spielt bei der Genesung von einer Depression Motivation eine wichtige Rolle. Angehörige können die betroffene Person unterstützen, sich professionelle Hilfe zu suchen, ihre Medikamente regelmäßig zu nehmen und die Termine bei behandelnden Ärzt:innen oder Therapeut:innen einzuhalten. Gibt es Dinge, die der betroffenen Person gut tun (z. B. Sport)? Auch hier ist Unterstützung sehr hilfreich – selbst dann, wenn sie zunächst zurückgewiesen wird. Angehörige sollten dies respektieren, sich der betroffenen Person aber weiterhin zuwenden.

Dabei ist es wichtig, sich selbst nicht zu vergessen. Die depressive Erkrankung von Familienmitglied, Freund:in oder Arbeitskolleg:in ist für das Umfeld fordernd. Auch Freiräume für eigene Aktivitäten sollten berücksichtigt werden, um mit der Situation klar zu kommen. Hierfür stehen auch spezielle Angebote wie psychotherapeutische Beratung und Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Gefördert durch:
DGPPN
Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Mehr erfahren:

- Allgemeine Informationen für Angehörige
- Informationen für Angehörige bei Depression

Hilfreiche Informationen und Links

- PatientenLeitlinie "Unipolare Depression"
- Faktencheck Depression (Bertelsmann Stiftung)
- Depression - Ein Ratgeber für Arbeitnehmer:innen und Arbeitgeber:innen
- www.deutsche-depressionshilfe.de
- Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
- MoodGYM Trainingsprogramm

Quellen:

Bundesärztekammer (2025). Depression: Information für Angehörige. Verfügbar unter https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression-ratgeber-fuer-angehoerige [zuletzt zugegriffen am 07.06.2025]

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) & Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). (2022). *Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression (Version 3.2, AWMF-Register-Nr. nvl-005).* AWMF. https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/nvl-005

Loh, A. & Härter, M. (2007). Informationen für Patienten mit depressiven Erkrankungen. In M. Härter, I. Bermejo & W. Niebling (Hrsg.), Praxismanual Depression: Diagnostik und Therapie erfolgreich umsetzen (S. 77-80). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

Verfasst von:

Dr. Lisa Tlach (Diplom Psychologin), Dr. Sarah Liebherz (Psychologische Psychotherapeutin), PD Dr. Jörg Dirmaier (Psychologischer Psychotherapeut), Prof. Dr. Dr. Martin Härter (Arzt und Psychologischer Psychotherapeut)

Beteiligte Expert:innen:

Prof. Dr. Birgit Watzke (Psychologische Psychotherapeutin), Dr. Claudia Lehmann (Psychologische Psychotherapeutin)

Datum der Erstellung: 15.06.2011

Datum der letzten inhaltlichen Überarbeitung: 22.05.2026

Datum der nächsten inhaltlichen Überarbeitung: 22.05.2027

Stand: Mai 2026

Gefördert durch:
DGPPN
Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde