psychenet
Netz psychische Gesundheit

Infomaterial – Depressionen

Bitte beachten Sie, dass Gesundheitsinformationen das Gespräch mit einem Psychotherapeuten oder Arzt 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 einem Arzt oder Psychotherapeuten 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 jeden 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 einem Arzt (in der Regel dem Hausarzt) oder Psychotherapeuten vereinbart werden. Dieser wird dann in einem eingehenden Gespräch nach den einzelnen Beschwerden, dem allgemeinen Gesundheitszustand, der Familiengeschichte und nach körperlichen und psychischen Erkrankungen fragen. Möglicherweise bittet er den Betroffenen auch, 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 beim Hausarzt oder Internisten, erforderlich. So wird ausgeschlossen, dass eine bislang nicht

entdeckte Erkrankung, zum Beispiel eine Störung der Schilddrüsenfunktion, für die depressiven Beschwerden verantwortlich ist.

Wie wird eine Depression behandelt?

Wenn Sie eine **leichte depressive Erkrankung** haben, ist es möglich, dass Sie auch ohne spezielle Behandlung wieder gesund werden. Trotzdem ist es empfehlenswert, einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen, dieser kann Sie während dieser Zeit begleiten. Es wird empfohlen, dass Sie zunächst gemeinsam beobachten, ob sich die Beschwerden verändern. Wenn sich die Beschwerden nicht nach spätestens zwei Wochen verbessern oder sich sogar verschlechtern, können unterstützende Gespräche, eine allgemeine Beratung, Aufklärung über die Erkrankung, angeleitete Selbsthilfe (z.B. durch Selbsthilfebücher oder Online-Programme) sowie Problemlöseansätze hilfreich sein, bevor eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung begonnen wird

Bei **mittelschweren depressiven Erkrankungen** sollte der Arzt oder Psychotherapeut 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 einem Arzt oder Therapeuten 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 einem Arzt oder Therapeuten 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 herauszusuchen oder Angehörige und Freunde um Unterstützung zu bitten.

Was können Freunde oder Angehörige tun?

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

Dabei ist es wichtig, sich selbst nicht zu vergessen. Die depressive Erkrankung eines Familienmitglieds, guten Freundes oder Arbeitskollegen 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.

Mehr erfahren: Informationen für Angehörige

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

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:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) (2016). Patienteninformation “Depression - Angehörige und Freunde“. Verfügbar unter https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression-ratgeber-fuer-angehoerige [zuletzt zugegriffen am 19.02.2024]

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN), Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) (2015). S3 Leitlinie/Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression. Verfügbar unter: www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/nvl-005.html [Stand: September 2022]

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)

Beteilligte Experten:

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

Datum der Erstellung: 15.06.2011

Datum der letzten inhaltlichen Überarbeitung: Februar 2024

Datum der nächsten inhaltlichen Überarbeitung: Februar 2025

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