

## Depression

Eine Depression ist eine „affektive Störung“. Dies bedeutet, dass es sich hierbei um die Gefühlswelt dreht, welche aus verschiedenen Gründen beeinträchtigt ist. Leidet man unter einer Depression, ist die Stimmung meist niedergeschlagen, man erfreut sich nicht mehr an den Dingen des Alltags und hat weniger Antrieb für anliegende Aktivitäten.

Phasen niedergedrückter Stimmung, Melancholie und das Gefühl von Traurigkeit sind wahrscheinlich jedem Menschen bekannt. Das Erleben dieser Gefühle und Stimmungen gehört damit zu dem normalen Auf und Ab der Gefühle, das jeder Mensch erlebt. Im Unterschied zu diesen „normalen“ Phasen der gedrückten Stimmung ist eine Depression eine ernstzunehmende psychische Erkrankung, die psychotherapeutischer Unterstützung bedarf.

### Was ist typisch für eine Depression?

Charakteristisch für eine Depression sind 3 Hauptsymptome:

- gedrückte Stimmung
- Verlust von Interesse und Freude
- Antriebsminderung

Diese Symptome sind so stark ausgeprägt, dass sie die Lebensqualität und Alltagsaktivitäten des Betroffenen deutlich einschränken. Auch halten die Symptome für **mindestens 2 Wochen** an, ohne dass es zu entscheidenden Veränderungen kommt.

Die **gedrückte Stimmung** ändert sich von Tag zu Tag kaum. Auch positive Erlebnisse beeinflussen die Stimmung nur wenig. Es gibt keine emotionale „Berg- und Talfahrt“ mehr, sondern nur ein niedergeschlagenes, anhaltendes Tief. Der **Verlust von Freude und Interesse** bedeutet, dass Ereignisse, die normalerweise die Stimmung gehoben hätten (ein Geburtstagsfest, ein Kinobesuch, das Anhören von Lieblingsmusik, der Besuch bei Freunden etc.) nunmehr lediglich „hingenommen“ werden. Dinge oder Aktivitäten, die den Betroffenen normalerweise interessiert haben, lassen ihn nun gleichgültig. Angebote von Freunden oder Bekannten, etwas Schönes zu unternehmen, werden nunmehr ausgeschlagen. Der **Antrieb** ist meist vermindert, das heißt, es fällt den Betroffenen sehr schwer, sich zu Aktivitäten aufzuraffen und Handlungen zu beginnen oder zu beenden. Manchmal kommt es auch zu einer unangenehmen Steigerung des Antriebes mit ausgeprägter innerer Unruhe.

### Weitere Symptome einer Depression:

Oft leiden Betroffene neben der niedergedrückten Stimmung und Traurigkeit auch an **Schuldgefühlen** und **Hoffnungslosigkeit** und stellen ihren **Selbstwert** immer weiter in Frage. Sehr häufig **grübeln** die Betroffenen und ihre Gedanken kreisen ruhelos um bestimmte Themen wie Schuld oder Versagen. Dies kann bis hin zu Selbstmordgedanken gehen. Nicht selten leiden Menschen mit einer Depression an ausgeprägten körperlichen Beschwerden wie z.B. Erschöpfung oder Schlafstörungen, die teilweise sogar im Vordergrund der Erkrankung stehen können.

### Wie eine Depression den ganzen Menschen betrifft

Eine Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die den Menschen als Ganzes betrifft. Sie äußert sich auf verschiedenen Ebenen und tritt sowohl in Gedanken, Gefühlen, im Körpererleben als auch im Verhalten auf. Auf dem folgenden Schaubild sehen Sie, wie sich eine Depression in all diesen Lebensbereichen äußern kann.



### Welche unterschiedlichen Arten von Depressionen gibt es?

Es gibt verschiedene Arten von Depressionen. Die wichtigsten Unterscheidungen sind die Folgenden:

- **Depressive Episode:** Sind die Hauptsymptome der Depression für mindestens zwei Wochen durchgängig vorhanden, spricht man von einer depressiven Episode.
- **Rezidivierende depressive Störung:** So lautet die Diagnose, wenn der aktuellen depressiven Episode schon mindestens eine depressive Episode voranging.
- **Dysthymie:** Hierbei handelt es sich nicht um eine voll ausgeprägte Depression, sondern um eine chronische, also (mindestens zwei Jahre) andauernd gesenkte Stimmung und einen herabgesetzten Antrieb.

Unterschieden werden auch verschiedene **Schweregrade** der Depression (leicht, mittel, schwer). Die Schweregrade werden danach unterschieden, wie viele Symptome der Depression vorliegen.

### Wie häufig treten Depressionen auf?

Depressive Störungen sind neben Angststörungen die am häufigsten vorkommenden psychischen Erkrankungen. Zu einem Zeitpunkt leiden ca. 2-5% aller Menschen an einer Depression, jährlich erkranken ca. 1-2% neu. Insgesamt sind Frauen etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Menschen, die an depressiven Störungen leiden, leiden zu 75 % auch an anderen psychischen Erkrankungen, dies sind vor allem Angst- und Zwangsstörungen, aber beispielsweise auch Essstörungen, Abhängigkeitserkrankungen und Somatoforme („psychosomatische“) Störungen.

### Wie entstehen Depressionen und wie werden sie aufrechterhalten?

Heutige Modelle der Entstehung und Aufrechterhaltung der Depression sind sogenannte „**multifaktorielle Modelle**“. Diese Modelle gehen davon aus, dass eine Vielzahl verschiedener Faktoren und deren Wechselwirkung dazu beitragen, dass eine Depression entsteht und bestehen bleibt oder wiederkehrt.

Das Herausarbeiten von individuellen Faktoren ist ein wichtiger Schritt in jeder Psychotherapie – so kann ein Patient mithilfe seines Therapeuten verstehen, was genau seine Depression ausgelöst hat und wie er die aufrechterhaltenden Faktoren abbauen kann.

### Was macht möglicherweise für eine Depression empfänglich?

#### Biologische Faktoren:

Es gibt eine gewisse genetische Vorbelastung für das Auftreten einer Depression, wie man beispielsweise an Untersuchungen mit eineiigen Zwillingen herausgefunden hat. So liegt die Wahrscheinlichkeit für einen Menschen, dessen genetisch identischer Zwillingspartner unter einer Depression leidet, dafür, ebenfalls an einer Depression zu erkranken, bei ca. 60% und ist damit deutlich höher als in der Allgemeinbevölkerung. Der genetische Einfluss auf die Entstehung einer Depression wird auf 41% geschätzt.

Zusätzlich wird davon ausgegangen, dass die Balance bestimmter Botenstoffe („Neurotransmitter“) im Gehirn gestört ist. Vor allem ein Mangel der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin scheint eine Rolle bei der Entstehung einer Depression zu spielen. Dies erklärt auch, warum eine zusätzliche medikamentöse Behandlung hilfreich sein kann.

#### Psychologische Faktoren:

Noch entscheidender für das Entstehen und die Aufrechterhaltung einer Depression sind psychologische Faktoren wie bestimmte Lernerfahrungen, Lebensereignisse und Persönlichkeitsfaktoren. Besonders wichtig sind sogenannte sich-selbst-verstärkende „Teufelskreise“.

Im Hintergrund der Entstehung späterer Depressionen stehen häufig verschiedene negative Erfahrungen bereits im Kindesalter. Oft berichten Betroffene, dass ihre eigenen Bedürfnisse nicht geäußert haben und zurückgestellt werden mussten. Häufig wurde die Erfahrung von Ablehnung und Ausgrenzung gemacht und Hilflosigkeit erlebt. Als Folge haben Betroffene dann nicht ausreichend gelernt, eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, mitzuteilen und zu vertreten. Das Selbstwertgefühl ist oft nur schwach ausgeprägt oder von einseitig von äußeren Faktoren abhängig (wie zum Beispiel Leistung und Anerkennung).

Auf diesen „vorbereiteten Boden“ trifft dann zum Zeitpunkt des Erstauftretens der Depression häufig eine zusätzliche Belastungssituation. Dies kann zum Beispiel eine Überforderung durch neue Anforderungen sein oder auch ein erlittener Verlust.

Wichtig ist hier, dass zumeist kein einzelner Faktor verantwortlich für die Entstehung der Depression ist. Vielmehr haben verschiedene Mosaiksteine aus Biologie, Kindheit, Persönlichkeit und speziellen Lebensereignissen zu der depressiven Entwicklung beigetragen.

### Wie wird eine Depression aufrechterhalten?

Oft bleiben Depressionen dadurch bestehen, dass die Faktoren, die zum Auftreten der Störung geführt haben, weiterhin bestehen. Ist z.B. das Selbstwertgefühl weiterhin niedrig und fällt es weiterhin schwer, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen (was u.a. die Depression entstehen ließ), so halten eben diese Faktoren auch die Depression aufrecht. Zudem wird eine Depression durch einen sich-selbst-verstärkenden Teufelskreis aufrechterhalten.

### Der Teufelskreis der Depression:

Der Teufelskreis der Depression besteht darin, dass Betroffene durch depressiv gefärbte Gedanken, ungünstiges Verhalten und einen Mangel an Aktivitäten immer weniger positive Erlebnisse haben, wodurch sich ihre negative Sicht auf sich selber und die Welt zunehmend verfestigt. Die Depression findet bildlich gesehen also keinen Widerstand und kann es sich regelrecht im Betroffenen „gemütlich machen“.

Heutige Modelle der Depression gehen davon aus, dass eine Depression durch drei Faktoren aufrechterhalten wird:

- depressiv gefärbte Gedanken (über sich selber, die Umwelt und die Zukunft)
- ungünstige soziale Verhaltensweisen
- Mangel an Aktivitäten

Diese drei Faktoren führen dazu, dass ein Betroffener immer weniger positive Erlebnisse hat, was wiederum die negativ getönten Gedanken vermeintlich bestätigt.

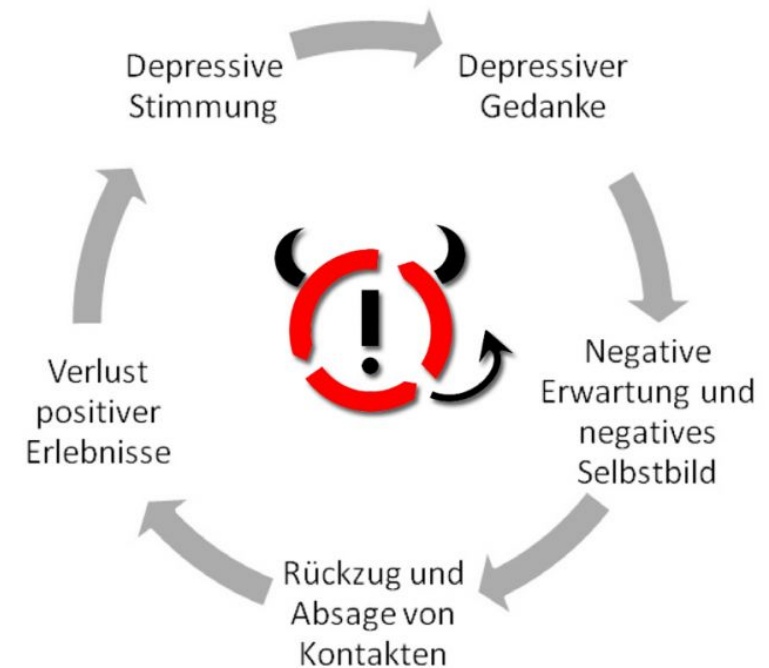
**Um sich diese Faktoren zu verdeutlichen, stellen Sie sich doch einmal dieses Beispiel vor:**

*Eine Betroffene bekommt eine Einladung zu einer Feier bei einer Kollegin. Diese Einladung löst einen depressiv getönten Gedanken aus „Das schaffe ich nicht, was soll ich da? Ich bin doch ohnehin nur eine Spaßbremse.“ Aus diesen Gedanken entstehen negative Erwartungen bezüglich der Feier (negative Erwartung bezüglich der Zukunft: „Wenn ich dort hingehere, werde ich nur wie Falschgeld herumstehen. Ich werde mit niemandem ein Gespräch führen können.“ Dies führt womöglich zu weiteren Selbstabwertungen („Ich bin sozial total unfähig.“), vielleicht werden auch die Absichten der anderen hinterfragt („Die laden mich doch nur ein, weil sie Mitleid mit mir haben.“).*

*Hieraus folgt nun vielleicht eine Absage der Feier. Den betreffenden Abend verbringt die*

*Betroffene alleine auf der Couch. Durch die Vermeidung des Kontaktes („sozialer Rückzug“) entsteht kein positives Erlebnis mit unterstützenden Sozialkontakten (sogenannten „Verstärkern“). Stattdessen wird die depressive Stimmung verstärkt und die Betroffene erlebt Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit. Der Abend auf der Couch verstärkt eher noch das Erleben von Lethargie und Antriebslosigkeit. Möglicherweise zieht sich auch die Kollegin nach der Absage zurück, so dass die Wahrscheinlichkeit sinkt, zur nächsten Feier eingeladen zu werden. Hierdurch bestätigen sich wiederum negative Gedanken („Mich will keiner dabei haben.“).*

Auch wenn dies ein stark vereinfachtes Beispiel ist, so macht es doch deutlich, wie sich depressive Symptome selbst verschlimmern können, wenn man Ihnen nicht zuwider handelt. Im Zuge einer Verhaltenstherapie analysiert ein Patient gemeinsam mit seinem Therapeuten verschiedene Situationen, um seinen persönlichen Teufelskreis der Depression zu erarbeiten.



## Die Behandlung der Depression

Die Behandlung einer Depression berücksichtigt die Faktoren, die dazu beigetragen haben, dass die Störung entstanden ist und aufrechterhalten wird. Wichtig ist, dass sowohl die Aktivitäten, die Gedanken und die Stimmung im Zusammenhang analysiert und bearbeitet werden.

### Der Ablauf ist dabei grob der folgende:

- Individuelle Faktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Depression erarbeiten
- Ziele festlegen: Was möchte ich in der Therapie erreichen?
- Selbstbeobachtungen zum Stimmungsverlauf
- Aktivitäten aufbauen
- Depressive Gedanken analysieren und hinterfragen
- Arbeit an den Hintergründen der Störung

Je nach den Faktoren, die an der Entstehung und Aufrechterhaltung der Depression beteiligt sind, ist eine individuelle Behandlung notwendig.

Die Behandlung der Depression erfolgt in steter Absprache mit den Patienten und wird im Rahmen der Verhaltenstherapie als eine zwei-strangige Therapie geplant. Dies bedeutet zum einen die Arbeit am Symptom der Depression selber, zum anderen die Therapie am Symptomhintergrund, d.h. an den Faktoren, die schon vor Ausbruch der Depression „den Boden für diese bereitet haben“.

### *Wie sinnvoll ist eine medikamentöse Behandlung?*

Bei schwereren Depressionen kann es Sinn machen, zusätzlich zu einer Verhaltenstherapie eine medikamentöse Behandlung einzuleiten.

Hierzu ist es entscheidend, einen Facharzt aufzusuchen, der Beratung bezüglich des genauen Präparats und der Dosierung anbietet. Im Falle einer schwereren Depression können, wenn der Patient zustimmt, Therapeut und behandelnder Facharzt Kontakt herstellen und eine kombinierte Behandlung anstreben.