



## Rehazentrum Bad Dürkheim – Klinik Hüttenbühl der Deutschen Rentenversicherung Bund

### **Vortrag zum Thema: Depression**

#### **Allgemeines zur Depression**

- Häufigkeit und Symptome
- Formen der Depression
- Wie entstehen Depressionen?
- Krankheitsverlauf
- Behandlung

#### Depression ist ...

- Die Depression ist eine häufige seelische Störung
- innerhalb eines Jahres erkranken 14 % der Erwachsenen in D an einer Depression
- im Laufe des Lebens erkrankt fast jeder 4. in D mindestens einmal an einer Depression
- Depressionen werden häufig sehr spät oder gar nicht erkannt (60% werden nicht diagnostiziert)
- dies liegt auch daran, dass die Betroffenen versuchen, die Depression abzuwehren oder sich schämen
- Depressionen sind behandelbar !!

#### Hauptsymptome:

- Niedergeschlagenheit
- Hoffnungslosigkeit
- Interessensverlust
- Freudlosigkeit
- Gefühl der inneren Leere
- Antriebsverminderung
- verstärkte Ermüdbarkeit

### Weitere Symptome:

- verminderte Konzentration und Gedächtnis, Unentschlossenheit
- vermindertes Selbstvertrauen
- Selbstanklagen, Schuldgefühle
- Schlafstörungen (alle Formen kommen vor)
- Verminderter, manchmal auch gesteigerter Appetit
- Lähmende Hemmung oder quälende innere Unruhe
- Lebensmüde Gedanken

Eine Depression liegt vor, wenn mindestens 2 Hauptsymptome und mindestens 1 weiteres Symptom vorliegt

### Unterteilung nach Schweregrad:

- leichtgradige Depression, mit oder ohne körperlichen Symptomen
- mittelgradige Depression, mit oder ohne körperlichen Symptomen
- schwergradige Depression, mit oder ohne schwerer seelischer Verwirrtheit (sog. psychotischen Symptomen)

### Unterteilung nach dem Verlauf:

- Einzelepisode, bisher erste und einzige depressive Phase
- wiederkehrende Depression, mindestens eine depressive Episode hat bereits früher vorgelegen
- Dysthymia, mehr oder weniger ständige depressive Verstimmtheit seit Jahren

### Besondere Formen:

- nach einem besonderen Ereignis (Krankheit, Arbeitsplatzverlust, Trennung o. ä.)
- als depressive Anpassungsstörung
- saisonal bedingte Depression

## Entwicklung einer Depression

### Körperlich, biologische Faktoren:

- die Signalübertragung im Gehirn erfolgt durch Botenstoffe z.B. Serotonin und Noradrenalin
- das Gleichgewicht der Botenstoffe ist bei Depressionen häufig gestört, entweder liegt eine angeborene Schwäche vor, oder besondere Lebensbelastungen haben zum Ungleichgewicht geführt
- es gibt es keine Labortests, um dies festzustellen
- letztlich sind Ursache und Wirkung nicht klar: verursacht die Gefühlsstörung das Stoffwechsellgleichgewicht? oder umgekehrt?

### Erbliche Faktoren:

- es gibt nicht selten familiäre Häufigkeiten
- dabei kann nur schwer im Einzelfall geklärt werden, ob genetische Einflüsse dies bedingen, Erziehungseinflüsse oder beides gemeinsam sich beeinflusst

### Frühe Kindheitserfahrungen:

- prägen die seelische „Verletzlichkeit“ (Vulnerabilität) eines Menschen
- werden als seelisch-emotionale Verlusterfahrungen im Gehirn gespeichert
- dazu zählen auch schwerwiegende Ereignisse früher Lebensabschnitte
- wie auch vor allem die frühen Bindungserfahrungen eines Kindes

### Aktuelle Belastungen:

- dazu zählen Trennungserfahrungen, Krisen, Konflikte mit Mitmenschen, körperliche Erkrankungen und vieles mehr
- können bei „verletzlichen Menschen“ die depressive Reaktion auslösen
- auch wenn vorher nichts erkennbar war

### Fehlende soziale Einbettung:

- wenn bei verletzlichen Menschen und bei aktuellen Konflikten
- die persönlichen und sozialen Ressourcen zur Bewältigung der Krisen fehlen
- wird die Wahrscheinlichkeit einer Depression erhöht

### Beginn:

- Beginn meist im 3. oder 4. Lebensjahrzehnt, seltener zwischen dem 16. und 20. LJ
- die Mehrzahl endet mit der vollständigen Genesung
- ohne Behandlung dauert dies jedoch viel länger
- bei 5 – 10 % der Erkrankungen besteht die Depression über mehrere Jahre fort
- die Dauer kann sehr unterschiedlich sein, von wenigen Tage bis mehrere Jahre, meist jedoch mehrere Monate

### **Weiterer Verlauf**

#### Rückbildung einer Depression:

- innerhalb von 6 Monaten in 40 – 50 % der Fälle
- innerhalb von 1 Jahr in 25 – 30 % der Fälle
- innerhalb von mehr als 1 Jahr in 20 – 25 % der Fälle
- depressive Phasen können durch Medikamente (Antidepressiva) abgekürzt werden!

#### Verlauf und Gefährdungen:

- im Lauf des Lebens begehen 15 – 20 % der Depressiven Selbstmord
- in der Gruppe der unter 45 jährigen Erwachsenen die häufigste Todesursache
- Männer begehen wesentlich häufiger Suizid als Frauen
- über Selbstmordgedanken oder –absichten sollte mit dem Arzt / Therapeuten offen geredet werden
- zusätzlich belastende Faktoren (Scheidung, Einsamkeit) verstärken die Gefahr

#### Verlauf und Krankheitsfolgen:

- durch die depressive Symptomatik kommt es häufig zu beruflichen, sozialen oder familiären Schwierigkeiten
- Selbstbehandlungsversuche mit Alkohol oder Beruhigungsmitteln führen zur Abhängigkeit
- unbehandelte Depressionen neigen dazu, chronisch zu werden

## Behandlungsgrundsätze

### Behandlung bei leichter Depression:

- bei leichter Episode meist keine Medikamente erforderlich
- Psychotherapie in der Regel sinnvoll
- Behandlung durch: Hausarzt, Psychotherapeut, Psychosomatische Rehabilitation

### Behandlung bei mittlerer Depression:

- medikamentöse Behandlung häufig erforderlich
- immer Psychotherapie
- Behandlung durch: Facharzt, Psychotherapeut, auch hier psychosomatische Rehabilitation sinnvoll

### Behandlung bei schwerer Depression:

- stationäre Behandlung erforderlich
- psychiatrische Behandlung
- besonders bei Suizidgefährdung

### Behandlung durch Eigeninitiative:

- körperliche Aktivitäten, Sport, Ausdauertraining
- soziale Kontakte und Unterstützung: Freunde, Verein, Gespräche, Aufgaben, Partner, Angehörige
- gedankliche Strategien: Durchbrechen negativer Gedankenzirkel, positive Bewertung kleiner Schritte, korrigieren negativer Verallgemeinerungen, kein „Alles-oder-Nichts-Denken!“
- strukturieren, z.B. durch Wochenpläne, Eintragung von (kleinen) Erfolgen und Vergnügen

## Psychotherapie

### Formen, Ziele und Strategien:

- Einzel- oder Gruppentherapie
- Vorteile der Gruppentherapie: soziale Unterstützung, Erfahrung, dass man nicht allein steht
- Erkennen von Konflikten, Enttäuschungen, Kränkungen, Verlusten
- Erarbeiten von Problemlösungen
- Verbesserungen der Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis
- Erkennen negativer Denkmuster, Entwicklung alternativer Denk- und Handlungsmuster
- Analyse und Verständnis der aktuellen Lebenssituation vor dem Hintergrund der eigenen Lebensgeschichte
- Aktivierung und Strukturierung
- vertrauensvolle Begleitung durch Therapeut und Gruppe

### **Medikamentöse Behandlung – Antidepressiva:**

Antidepressiva sollen das gestörte Gleichgewicht der Botenstoffe in bestimmten Regionen des Gehirnes wieder herstellen

- klassische“ AD - sog. trizyklische AD (Saroten, Aponal, Stangyl, Equilibrin, Sinquan)
- neuere AD - Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (Fluctin, Fluoxetin, Cipramil, Sepram, Fevarin, Fluvohexal, Seroxat, Tagonis)
- neuere AD - Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer (Edronax)
- neuere AD: Serotonin und Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer (Trevilor, Remergil)
- andere Antidepressiva - Dogmatil, Meresa, Neogama, Johanniskraut (Jarsin, Laif, Neuroplant, Remotiv u.a.)

### Grundregeln der medikamentösen Behandlung einer Depression:

- nur der Arzt (Facharzt) kann entscheiden, welches Medikament eingesetzt werden sollte
- die volle Wirkung setzt erst nach 3 - 6 Wochen ein
- auch bei einer Dosisänderung kann der Effekt erst nach einigen Wochen abgeschätzt werden

### Grundregeln der medikamentösen Behandlung einer Depression:

- nie eigenmächtig die Dosis ändern, dies kann noch Wochen später zu Rückschlägen führen!
- bei Besserung auf keinen Fall das Medikament unvermittelt absetzen!
- bei Bedenken gegen die Behandlung unbedingt mit dem Arzt sprechen
- Alkohol meiden!

### Grundregeln der medikamentösen Behandlung einer Depression:

- langsame Dosissteigerung bis zum Eintritt einer ausreichenden Wirkung
- wenn nach 6 Wochen keine ausreichende Wirkung eintritt: Entscheidung des Arztes, ob das Präparat gewechselt werden muss
- bei ausreichender Wirkung Fortführung der Behandlung mindestens für 6 Monate
- bei einer Vorgeschichte wiederkehrender Depressionen Fortführung der Behandlung über mehrere Jahre

### mögliche Nebenwirkungen:

- Mundtrockenheit
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Schläfrigkeit am Tage
- Verstopfung oder Durchfall
- verschwommenes Sehen
- Probleme beim Wasserlassen
- sexuelle Funktionsstörungen
- Gewichtsschwankungen (Zu- oder Abnahme möglich)