

Woher kommt die Depression?

Von Irene Müller

Laut einer Gesundheitsbefragung von 2012 gibt ein Viertel der Schweizer an, unter depressiven Symptomen zu leiden. Wie kommt es dazu und was kann man – auch als Ausstehender – dagegen tun? Der Chefarzt und Leiter des Zentrums für Psychiatrie und Psychotherapie ambulante der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG), Dr. med. Benedikt Habermeyer, klärt auf.



Benedikt Habermeyer ist der Chefarzt und Leiter des Zentrums für Psychiatrie und Psychotherapie Aargau.

Martin Dornes, ein Frankfurter Psychoanalytiker und Soziologe, behauptet in seinem Buch, es gäbe nicht immer mehr Depressive, nur mehr Diagnostizierte. Würden Sie diese Aussage unterschreiben?

Ja. Die Stigmatisierung von Menschen mit Depression hat in den letzten Jahrzehnten erfreulicherweise etwas abgenommen. Betroffene gehen heute offener mit psychischen Symptomen um und geben bei Befragungen daher vermutlich auch eher an, dass sie schon einmal unter depressiven Symptomen gelitten haben. Trotzdem ist die Zahl der Patienten, die an schweren Depressionen leiden, in den letzten Jahren in etwa gleich geblieben.

Ab wann spricht man genau von einer Depression?

Einzelne Depressionssymptome kennen die meisten. Jeder hat mal einen schlechten Tag oder eine Krise, weil man beispielsweise eine wichtige Prüfung nicht bestanden hat. Von einer Krankheit spricht man aber erst ab einer gewissen Anzahl an Symptomen, die über mindestens zwei Wochen vorliegen müssen. Dies sind zum Beispiel ein Interessesverlust an Dingen, die früher Spass gemacht haben, eine deutliche Antriebslosigkeit und eine schlechte Stimmung.

Wie reagieren, wenn man diese Symptome an Personen im näheren Umfeld beobachtet?

Obwohl die Gesellschaft offener geworden ist, schätzt man, dass auch heute noch nur jeder zweite an einer Depression Erkrankte eine richtige Abklärung und Behandlung bekommt. Deshalb ist es wichtig, das Thema anzusprechen und zwar nicht im Sinne von: «Reiss dich mal zusammen, ich habe auch manchmal keine Lust zu arbeiten!», sondern

ehrlich und interessiert nachfragen, und dann auch versuchen, professionelle Hilfe miteinzubeziehen.

Viele reagieren vermutlich nicht besonders gut auf den Vorschlag, einen Psychiater aufzusuchen?

Ja, diese Abwehrhaltung ist ein häufiges Problem. Wer sich in die Ecke gedrängt fühlt, beginnt sich zu verteidigen. Deshalb ist es auch wichtig, nicht direkt zu sagen: «Ich hab das Gefühl, du bist depressiv», sondern eher «mir fällt auf, dass du nicht mehr gut schläfst und so abgekämpft wirkst, willst du das nicht einmal abklären lassen?». Diese Abklärung ist wichtig, da sich auch körperliche Erkrankungen, zum Beispiel ein Schilddrüsenproblem, wie eine Depression präsentieren können.

Wie gut stehen die Chancen auf vollständige Heilung bei einer Depression?

Grundsätzlich sehr gut. Jeder Fünfte hat einmal im Leben eine Depression und die meisten erholen sich gut davon. Bei rund 30% der Betroffenen gestaltet sich der Behandlungsprozess allerdings schwieriger und langwieriger. Vor allem in diesen Fällen hat sich gezeigt, dass zusätzlich zur Gesprächstherapie auch eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein kann. Wichtig ist, dass man immer kritisch prüft, ob eine Therapie auch zur Besserung führt. Wenn dies nicht der Fall ist, muss der Therapeut reagieren und die Therapie anpassen.

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung von 2012 hat ergeben, dass vor allem junge Erwachsene von Depressionen betroffen sind, wie kann man das erklären?

Um herauszufinden, warum es zu einer Depression kommt, muss man viele verschiedene Faktoren analysieren: Wenn schon beide Eltern an Depressionen litten, ist die Chance höher, dass auch das Kind an Depressionen erkrankt – es gibt also auch biologische Aspekte. Aber auch soziale Faktoren spielen eine wichtige Rolle: Wer einsam oder beispielsweise arbeitslos ist, gehört klar zu einer Risikogruppe. Zudem spielt aber auch die eigene Psyche und persönliche Entwicklung eine Rolle: Wie widerstandsfähig ist jemand und wie geht man zum Beispiel mit Konflikten um? Schlussendlich ist es ein Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren und in bestimmten Lebensphasen, wie beim Übergang ins Berufsleben oder später in den Ruhestand, sind komplexe Anforderungen zu bewältigen.

Gibt es einen speziellen Typ Mensch, der häufiger betroffen ist als andere?

Es sind oft sehr pflichtbewusste Menschen, die alles perfekt machen wollen und hohe Ansprüche an sich selbst stellen. Oftmals spricht man dann auch von einem Burn-out, dann klingt es weniger nach einem Versagen, denn mit diesem Stigma werden Depressionen leider immer noch verbunden.

Frauen leiden öfter an Depression als Männer. Woran liegt das?

Tatsächlich erkranken sie doppelt so häufig wie Männer. Auch hier sind die Gründe komplexer Natur und nicht nur auf das biologische Geschlecht zurückzuführen. Dass biologische Faktoren aber auch eine Rolle spielen, zeigt sich zum Beispiel bei Depressionen nach der Geburt. Aber auch gesellschaftliche Gründe, wie der Konflikt zwischen den unterschiedlichen und teils gegensätzlichen Rollenerwartungen an eine «moderne» Frau, können zu Spannungen führen, die nicht einfach zu bewältigen sind. Zudem spielt sicher auch eine Rolle, dass Frauen eher bereit sind, sich Hilfe zu holen als Männer. Dafür würde dann auch sprechen, dass die Häufigkeitsunterschiede vor allem bei leichten Depressionen auftreten und mit der Schwere zunehmend in den Hintergrund treten.

red@aarauer-nachrichten.ch



Das Wetter wird Ihnen präsentiert von:

Frischer vom Fischer

Gemüse direkt ab Hof

Gemüsebau Fischer
Bernstrasse-West 106 · 5034 Suhr
Telefon 062 842 77 70

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 8 – 12 Uhr / 13 – 18 Uhr
Sa 8 – 17 Uhr durchgehend

Vorhersage

Der Hochdruckeinfluss bleibt uns weiterhin erhalten und somit scheint in den kommenden Tagen auch häufig die Sonne. Nachmittags bilden sich zwar einige Quellwolken aus, allzu gross ist das Gewitterrisiko aber nicht. Die Temperaturen sind weiterhin hochsommerlich.

Biowetter

Weiterhin klagen vor allem Personen mit an sich bereits zu niedrigem Blutdruck vermehrt über Kopfschmerzen und Müdigkeit. Weiters könnten auch Schwindelattacken auftreten. Empfindliche Menschen sollten daher auch etwas mehr Sport treiben.

Bauernregel

Peter und Paul (29.6.) hell und klar bringt ein gutes Jahr.

Sonne: Auf- und Untergang

5:34 Uhr 21:27 Uhr

Neumond: 02.07.2019

3:13 Uhr 17:49 Uhr

Bergwetter

4000 m	6°
3000 m	12°
2000 m	19°
1000 m	27°

Sonntag

36°
17°

WordWide MM126

Montag

34°
18°

Historischer Handwerkermarkt Huttwil

Mittelalterliches Sepktakel mit über 60 Handwerkern, Schausteller und Ritterkämpfe, mittelalterliche Live-Musik, Schenke und viele weitere Attraktionen!

6. + 7. Juli 2019
Sa. 10.00 - 20.00
So. 10.00 - 17.00
Wegzoll Fr. 10.-

Schaukarderei Weg der Wolle Betriebsführungen Filz-, Spinn-, Webkurse Alles Rund um Wolle Filzwolle, Strickwolle Fellwaren, Fellfinken Handwebteppiche Spycher-Handwerk Huttwil

www.kamele.ch
062 962 11 52

Fachgeschäft für Naturbettwaren

Massivholzbetten in über 60 Designs
fanello-Lattenrost und Naturlatexmatratzen
Schurwollduvets, -Kissen und Betauflagen
Bettwäsche aus biologischer Baumwolle

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die Vielfalt unserer Produkte!