

Vorwort

Fast 10.000 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Deutschland das Leben. 90 Prozent aller Selbsttötungen stehen in Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung, am häufigsten mit einer Depression. Würde diese rechtzeitig kompetent behandelt, könnte ein Suizid in der Regel verhindert werden (Stiftung Deutsche Depressionshilfe 2008).

Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO ist die unipolare Depression »die weltweit häufigste Ursache für mit Behinderung gelebte Lebensjahre«. In den Industrieländern gehen den Menschen durch keine andere Erkrankung mehr gesunde Lebensjahre verloren, als durch die Depression. Neben den Behandlungskosten verursachen Depressionen erhebliche Belastungen für die Volkswirtschaft, »durch etwa 11 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage und 15000 Frühberentungen pro Jahr in Deutschland« (Spießl, Hübner-Liebermann, Hajak 2006).

Die Depression ist eine häufige und schwere Erkrankung, die lebensbedrohlich sein kann und wie keine andere Erkrankung einen hohen Leidensdruck mit sich bringt.

Inzwischen gibt es viele Publikationen über diese »Volkskrankheit«. Entweder sind das Ratgeber oder Fachbücher, geschrieben von Ärzten, Psychotherapeuten und Spezialisten, die die Depression mit dem Blick eines Wissenschaftlers beschreiben und in der Regel nicht selbst an dieser Erkrankung leiden. Oder es sind Erfahrungsberichte einzelner Betroffener, die das Erleben ihrer ganz individuellen Depression in einem Bericht verarbeiten.

Das vorliegende Buch geht einen vollkommen neuen Weg. Es ist ein Buch von Betroffenen für Betroffene. Es ist eine Auswahl aus den unmittelbaren Erfahrungen tausender deutschsprachiger Depressiver aus allen Gesellschaftsschichten und Altersklassen. Es sind realistische Schilderungen zu allen depressionsrelevanten Themen, Informationen aus erster Hand, unabhängig von Interessensgruppen, Pharmaindustrie und Wissenschaft, geschrieben in der Sprache der Betroffenen.

Die fünf Autoren, alle mit persönlichen Depressionserfahrungen, fanden durch einen der größten deutschen Internetauftritte zum Thema Depression zusammen, dem Forum des ehemaligen »Kompetenznetz Depression, Suizidalität«, das inzwischen in die »Stiftung Deutsche Depressionshilfe« eingegangen ist (www.deutsche-depressionshilfe.de). Die Stiftung vereint unter ihrem Dach verschiedene Organisationen und Projekte und setzt sich für Aufklärung, Forschung und Verbesserung der Versorgung im Bereich depressiver Erkrankungen ein.

Das öffentliche Internetforum (www.deutsche-depressionshilfe.de/forum-depression/) ist für viele Depressive seit August 2000 eine wichtige Plattform des Austausches und des Miteinanders in der Krankheitsbewältigung. Der enorme Zulauf spricht für sich: Seit der Gründung wurden hier an die 400.000 Beiträge von Depressiven geschrieben, und täglich kommen neue hinzu. Der Initiator des Projekts, Dr. med. Nico Niedermeier, begleitet das Forum als einer der Fachmoderatoren von Beginn an. Ihm verdanken wir die Idee, diesen »Schatz« an lebensnahen und authentischen Erfahrungen zur Depression zu heben, denn kein Fachbuch kann die Wirklichkeit der betroffenen Menschen so wahrhaftig abbilden, wie die Gedanken und das Erleben von Depressiven selbst.

Das Archiv des Forums ist ein unschätzbarer Pool an Wissen über die Krankheit Depression. Diese Gedanken und Einsichten von Betroffenen und Angehörigen, aufgeschrieben in »Postings«, stehen im Mittelpunkt unseres Buches. Mit ihrer Hilfe zeigen wir auf, was diese Krankheit aus den Menschen macht, wie sie sich anfühlt, welche Probleme durch sie entstehen

und wie man Wege findet, um herauszukommen aus der Hoffnungslosigkeit ... um wieder zurückzufinden ins Leben.

Wir verstehen »Schattendasein« als ein Kompendium von Erfahrungen mit der Depression. Betroffenen, ihren Familien sowie Ärzten und Therapeuten soll es eine Hilfestellung sein, diese komplexe Krankheit besser zu verstehen. Sie können von den Erkenntnissen derer profitieren, die sich in der oft langen Zeit der Bewältigung ein regelrechtes Sachverständnis erarbeitet haben: eine Kompetenz der Betroffenen.

Das Buch soll depressives Erleben transparent machen, fachliche Grundlagen in leicht verständliche Informationen übersetzen und praktische Tipps rund um den Umgang mit der Depression geben. Wir thematisieren aber auch die zumeist verschwiegenen Probleme in der Behandlung dieser Krankheit, zeigen auf, was der Erkrankte tun kann, um diese zu vermeiden und schnellstmöglich gesund zu werden. Unser Anliegen ist es außerdem, aufzuklären: das Stigma der depressiven Erkrankung zu brechen und Vorurteile zu entkräften. Damit dem Leser klar wird, was die Depression ist: eine Störung, die jeden treffen kann, nichts mit dem Charakter des Betroffenen zu tun hat und kein Zeichen von Schwäche ist.

Nach unserer Erfahrung ist die Mehrheit aller Depressiven von einem oder mehreren Rückfällen (Rezidiven) betroffen, Statistiken sprechen davon, dass es nur bei einem Drittel bis knapp der Hälfte aller Depressiven bei einer einmaligen Episode bleibt. Für den größeren Teil der Betroffenen mit rezidivierenden Depressionen bedeutet der Umstand der wiederholten Erkrankung höchste Einbußen an Lebensqualität, oft den Verlust von sozialen Beziehungen, der Arbeitsstelle und in der Folge davon nicht selten auch den sozialen Abstieg.

Ungefähr vier Millionen Deutsche leiden an einer depressiven Erkrankung. Je öfter ein Rückfall auftritt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer weiteren Episode (Niedermeier, Mangold, Manzinger 2006), aber nur zehn Prozent der depressiven Patienten erfahren eine wirksame Behandlung (Spießl, Hübner-Liebermann, Hajak 2006). So entsteht ein oft langer Krankheitsverlauf, der unglücklicherweise auch noch durch andere Faktoren begünstigt wird: Zum einen fehlt dem Depressiven meist die Kraft, die er bräuchte, um bei einer komplexen Behandlung über einen längeren Zeitraum aktiv mitzuwirken. Zum anderen sind manche Ärzte und Therapeuten leider nicht ausreichend kompetent, sei es aus Gründen mangelnden Fachwissens oder fehlender Empathiebereitschaft. Häufig völlig überlaufene Facharztpraxen, monatelanges Warten auf einen Termin, Zeitmangel und eingeschränkte Budgets – eine Folge der Gesundheitspolitik – stehen per se im natürlichen Widerspruch zu der zeitintensiven Behandlung, die diese Erkrankung eigentlich erfordert.

Denn auch die medikamentöse Behandlung ist noch immer suboptimal. Ärzte sehen sich mit Ängsten und Vorurteilen gegenüber Antidepressiva konfrontiert und haben es schwer, diese abzubauen, denn nicht selten bleiben Medikamente wirkungslos oder verursachen für die Patienten nicht tolerierbare Nebenwirkungen. An diesem Punkt müsste der Behandler seinen Patienten darin bestärken, ein neues Medikament auszuprobieren, die Unverträglichkeiten ernst nehmen und ihn umfassend aufklären, damit er die Behandlung nicht abbricht. Denn wenn der Depressive einen Arzt aufsucht, hat er oft bereits über eine längere Zeit versucht, sich selbst zu helfen. Wenn dann auch noch die Patienten-Behandler-Interaktion gestört ist, führt dies sehr oft zum endgültigen Therapieabbruch (Niedermeier, Pfeiffer-Gerschel, Hegerl 2006). Der Patient ist wieder auf sich allein gestellt, die Erkrankung bleibt unbehandelt und führt im schlimmsten Fall zu Chronifizierung oder sogar zum Suizid, so wie bei dem Nationalfußballer Robert Enke, der sich 2009 das Leben nahm, obwohl er bereits seit sechs Jahren wegen seiner Depression in Behandlung war.

Wir glauben deshalb, dass die Depression noch immer keine »sehr gut behandelbare Krankheit« ist, wie in vielen Publikationen behauptet wird. Sie ist allerdings durchaus in den

meisten Fällen behandelbar ... aber der Patient muss auch gut informiert sein, um das Behandlungskonzept mitgestalten zu können. Denn neben einer manchmal unzureichenden Behandlung gibt es auch andere Fehler, die der Betroffene selbst machen kann und die eine Wiedererkrankung begünstigen. Deshalb ist es gerade bei dieser Krankheit umso wichtiger, dass er erkennt, wie er den bestmöglichen Umgang mit der Depression erreichen, wie er die Behandlung steuern und optimieren kann. Der Patient trägt selbst entscheidend zum Behandlungserfolg bei. Dieses Buch soll ihm dabei helfen.

Wir Autoren lernten uns im ehemaligen KND-Forum kennen, zunächst virtuell und später bei realen Treffen. Das Buch ist auch die Geschichte von uns fünf Menschen aus drei europäischen Ländern, mit unseren individuellen Wegen aus der Depression. Uns eint die langjährige Erfahrung mit dieser Erkrankung, als Betroffene und als Angehörige sowie der Wunsch, das Leiden anderer Depressiver zu verkürzen. Im Mai 2009 gründeten drei der Autoren dieses Buches zusammen mit anderen Forenmitgliedern die Deutsche Depressions-Liga (www.depressionsliga.de). Ein weiteres Projekt, das aus dem Forum des ehemaligen Kompetenznetzes Depression, Suizidalität entstanden ist und das als Betroffenenorganisation explizit die Interessen Depressiver vertritt.

Ohne die wertvollen Erfahrungen unzähliger Menschen, die im Forum des ehemaligen KND geschrieben haben, wäre »Schattendasein« nicht zustande gekommen. Dafür bedanken wir uns bei jedem, der hier durch seine Gedanken vertreten ist! Aufgrund der zumeist anonymen Teilnahme im Forum war es uns nicht möglich, jeden Einzelnen um die Erlaubnis zur Verwendung seiner Texte zu bitten. Bei längeren Posting-Zitaten haben wir, wo es möglich war, das Einverständnis der Autoren eingeholt. Die Namen der Verfasser haben wir zum Schutz ihrer Anonymität geändert und mit neuen Nicknames versehen, die zum Zeitpunkt der Drucklegung nicht im Forum verwendet wurden. Wir hoffen, dass alle Veröffentlichungen in diesem Buch sowie unsere Intention auch in Eurem Sinne sind!

Wir Autoren haben uns um größtmögliche Objektivität bemüht, dennoch ist die Bewertung von Krankheitserfahrungen immer auch von Subjektivität gekennzeichnet. Die fachliche Richtigkeit unserer Beiträge ist durch die sehr engagierte Mitarbeit von Dr. med. Nico Niedermeier gewährleistet – was die Anwendbarkeit unserer Erfahrungsergebnisse betrifft, so hoffen wir, damit vielen Lesern sinnvolle Hilfestellungen geben zu können.

Wir wünschen allen Depressiven einen möglichst kurzen Krankheitsverlauf und eine Entwicklung hin zu einem neuen, selbstbestimmten Leben.

Kirsten Hass

Rita Wagner

Annekäthi van den Broek

Françoise Margue

Thomas Müller-Rörich

Mai 2012

Schattendasein

Das unverstandene Leiden Depression

Müller-Rörich, Th.; Hass, K.; Margue, F.; van den Broek,
A.; Wagner, R.

2013, XII, 280 S., Softcover

ISBN: 978-3-642-31700-2