

2.1 Informationsblatt Depression

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte Angehörige,

dieses Informationsblatt fasst für Sie übersichtlich zusammen, was man unter der Diagnose „Depression“ versteht. Es beinhaltet Informationen hinsichtlich der depressiven Leitsymptome, Dauer und Häufigkeit und gibt Ihnen einen Einblick über den Verlauf der Symptomatik und zur Prognose. Das soll Ihnen helfen, Depression besser zu verstehen, sich besser auf die Behandlung einlassen zu können und eigenverantwortlich Entscheidungen im Rahmen Ihres Therapieprozesses zu treffen. In erster Linie möchten wir Ihnen Mut machen! Bei Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit an uns.

1. Kennzeichen der Depression

Depression ist eine *behandlungsbedürftige Erkrankung* und umfasst weitaus mehr als das, was man landläufig als „Deprimiertsein“ oder „Stimmungstief“ bezeichnet. Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, können diese i. d. R. nicht aus eigener Kraft überwinden, so sehr sie das auch möchten. Die Hauptsymptome einer Depression sind:

Niedergeschlagene oder traurige Grundstimmung	-	Viele Patienten können sich nicht erklären, weshalb sie sich auch in schönen Momenten schwermütig, niedergeschlagen, traurig, verzweifelt o. ä. fühlen. Manche Patienten empfinden auch gar nichts und leiden unter dem sog. Gefühl der Gefühllosigkeit. Während einer Depression kann die Stimmung völlig grundlos niedergeschlagen sein.
Freud- und Interessenlosigkeit	-	Dinge, die Ihnen gewöhnlich Freude bereiten, z. B. ein bestimmtes Hobby, die Arbeit oder das Treffen mit Freunden, lösen keine Freude mehr aus. Viele Patienten haben zu nichts mehr Lust oder wissen mit sich nichts mehr anzufangen. Häufig steht die Freud- und Interessenlosigkeit in großem Gegensatz dazu, wie die Patienten eigentlich sind. Das verursacht einen hohen Leidensdruck.

Antriebsmangel	-	Die meisten Patienten sind kraft- und energielos. Sie müssen sich zu allem zwingen. Das morgendliche Aufstehen, Körperpflege, Haushalt, alltägliche Tätigkeiten, die sonst mühelos verrichtet worden sind, werden zum Kraftakt.
-----------------------	---	---

Während einer Depression sind *Denken, Fühlen, Handeln und auch körperliche Funktionen* beeinträchtigt und belasten den Patienten in seinem Alltag und allgemeinen Bewegungsspielraum. Viele Patienten leiden neben den Hauptsymptomen unter weiteren Beschwerden, beispielsweise Gedächtnisstörungen, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Problemen, innerer Unruhe, Ängsten, vermindertem Selbstwertgefühl, Grübeln usw. Keine Depression ist wie die andere. Im Laufe Ihrer Behandlung werden Sie sich noch ausführlicher mit Ihren individuellen Kennzeichen der Depression auseinandersetzen.

2. Dauer und Häufigkeit

Liegen *mindestens zwei* der drei oben genannten Hauptsymptome über *mindestens 14 Tage* vor, sind die Kriterien einer behandlungsbedürftigen Depression erfüllt. Das Risiko, einmal im Leben an einer Depression zu erkranken, wird aktuell auf etwa *15 %* geschätzt. Depression ist also eine häufige Erkrankung. Frauen sind übrigens doppelt so häufig betroffen wie Männer. In Deutschland sind schätzungsweise aktuell *5 %* aller Menschen davon betroffen.

3. Verlauf

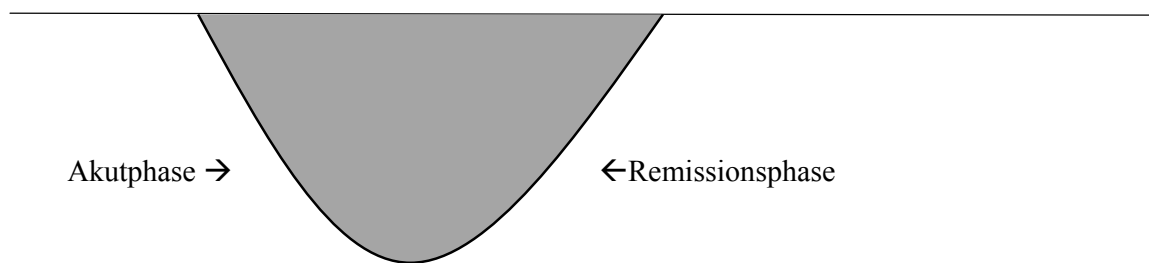
Die Depression ist eine *phasenhaft verlaufende Erkrankung*. Man unterscheidet dabei folgende Phasen:

Akutphase	-	Diese dauert mindestens zwei Wochen. Die depressiven Symptome sind dann i. d. R. stark ausgeprägt und beeinträchtigen das allgemeine Leitungs- und soziale Funktionsniveau
Remissionsphase	-	Hier klingen die Symptome, i. d. R. nach erfolgreicher Behandlung wieder ab

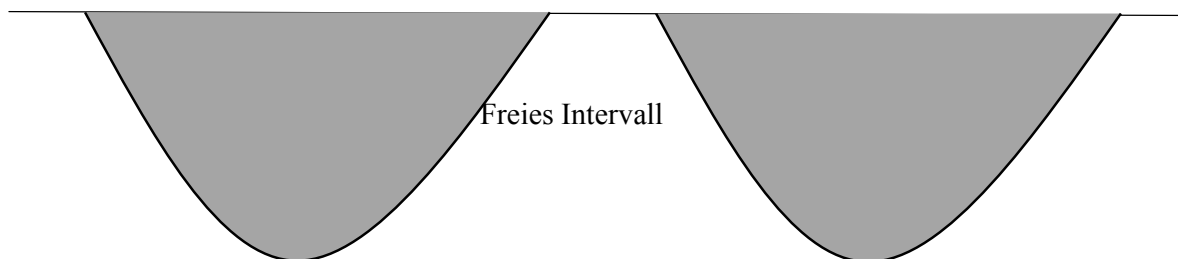
Ungefähr ein Drittel aller Patienten erlebt einmal im Leben eine sog. einzelne depressive Episode. Kommt es zu wiederholten depressiven Phasen, spricht man von einer *rezidivierenden depressiven Störung*.

So unterschiedlich die Patienten sind, so verschieden können auch depressive Verläufe sein. Die folgende Abbildung zeigt Ihnen die *wichtigsten Formen der Depression*:

a) *Einmalige depressive Episode*



b) *Rezidivierende depressive Störung*

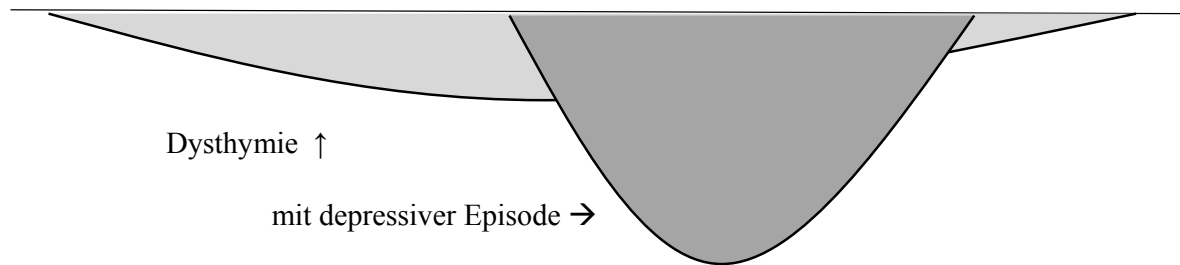


c) *Dysthymie*



Bei einer sog. Dysthymie liegen die depressiven Symptome eher in milder Form, dafür aber *mindestens zwei Jahre* vor. Viele Patienten mit einer Dysthymie nehmen wie andere auch am Leben teil, fühlen sich aber dennoch in ihrem Gefühlserleben und allgemeinen Leistungsniveau eingeschränkt. Nicht selten denken Patienten mit einer Dysthymie, dass die unterschwellig vorhandenen depressiven Symptome Teil ihrer Persönlichkeit sind. Doch auch bei einer Dysthymie handelt es sich um eine ernstzunehmende und behandlungsbedürftige Erkrankung.

d) „Double Depression“



Wenn sich auf eine bereits bestehende Dysthymie noch eine depressive Episode aufpfropft, spricht man von einer „Double Depression“ (doppelter Depression).

4. Prognose

Sicherlich stellen Sie sich die Frage, wie hoch die Erfolgsaussichten sind, wieder gesund zu werden. Depression ist eine gut behandelbare Erkrankung. Inzwischen gibt es unterschiedlichen Therapieverfahren, die wissenschaftlich evaluiert, d. h. nachgewiesenermaßen wirksam sind, und häufig in Kombination eingesetzt werden. Sie werden sie im weiteren Verlauf Ihrer Behandlung kennenlernen.

Ungeachtet der Therapieverfahren ist das Wichtigste, dass Sie und Ihre Angehörigen die Hoffnung nicht verlieren. Denn Rückfälle gehören in den meisten Fällen dazu. Das liegt an der phasenhaft verlaufenden Eigenschaft der Depression. Eine erneute depressive Episode ist kein Verschulden des Patienten, sondern das Charakteristische der Depression. Deshalb ist es wichtig, sich gut mit der Erkrankung auszukennen, möglichst Vieles von dem, was während Ihrer Therapie zur Stabilität und Genesung beigetragen hat, fortzusetzen, sich vorausschauend auf eventuelle Risikosituationen vorzubereiten und die Frühwarnzeichen zu kennen, die eine erneute Episode ankündigen, um sich rechtzeitig helfen zu lassen. Insgesamt gilt: *Je länger die Remissionsphase, desto geringer das Rückfallrisiko.*

5. Platz für Notizen

.....

.....

.....