

## **Heimliche Tränen**

Die Zivilisationskrankheit Depression gilt noch immer als Tabu-Thema

Unter Depressionen zu leiden bedeutet: sich über nichts mehr freuen zu können, jegliches Interesse an Freizeitaktivitäten, den Freunden und der Familie zu verlieren, keine Perspektive mehr zu sehen und schließlich die Lust am Leben zu verlieren. "Vier Millionen Deutsche sind daran erkrankt, und wir haben jedes Jahr 14.000 Suizide", warnt Professor Florian Holboer, der Direktor des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München. "Es kann jeden treffen." Ob Angestellten, Chef oder Schüler. In Zeiten von Wirtschaftskrise, Zukunftsangst und Leistungsdruck zieht der Befund "Depression" immer weitere Kreise.

Nach einer Prognose der Weltgesundheitsorganisation WHO werden Depressionen in 20 Jahren die häufigste Krankheit in den Industrienationen sein, die nicht nur die Lebensqualität des Einzelnen stark einschränkt, sondern auch für hohe volkswirtschaftliche Kosten sorgt. Umso wichtiger ist es, die Zivilisationskrankheit nicht länger zu tabuisieren. Ein offener Umgang in der Gesellschaft bestärkt betroffene Menschen, professionelle Hilfe bei Ärzten und Fachberatern aus dem Gesundheitsbereich zu suchen.

Dabei ist darauf zu achten, dass der Heilung von Körper und Seele bei depressiven Patienten gleichermaßen viel Beachtung geschenkt wird. Professionell ausgebildete Gesundheitsberater und Entspannungspädagogen können Betroffenen helfen, bereits erste Symptome dieser weit verbreiteten Krankheit mit gezielten Gegenmaßnahmen zu bekämpfen. Die richtige Mischung aus Sport und bewusster Entspannung ist ein effektives Mittel gegen Antriebslosigkeit und gedrückte Stimmung. Psychotherapeuten (nach dem Heilpraktikergesetz) unterstützen Ihre Patienten dabei, ihre seelischen Probleme im Kern zu erfassen und die Ursachen dafür langfristig zu bekämpfen. Die Gespräche werden mit dem Klienten alleine oder in der Gruppe geführt, je nach Ausprägung der Krankheit und persönlichem Wunsch des Betroffenen.

Die notwendigen Fachkenntnisse für umfassende Beratungen und die didaktischen Grundlagen für Gruppenleitungen können freie Fachberater und Fachpädagogen aus dem Gesundheitswesen bei der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. ([www.dppg.org](http://www.dppg.org)) erlernen. Der Berufsverband mit Sitz in Wuppertal bietet qualitativ hochwertige Fortbildungsmöglichkeiten für Heilberufler an. In einem regelmäßig wechselnden Weiterbildungsprogramm werden auf der einen Seite die medizinischen und

psychologischen Grundlagen und auf der anderen Seite die theoretischen und praktischen Kenntnisse der verschiedenen Behandlungsmethoden vermittelt. Die strengen Qualitätsrichtlinien des Verbands sichern den fachlich hohen, einheitlichen Ausbildungsstandard seiner Mitglieder. Die Mitgliedschaft bei der DGGP bringt dabei eine Reihe von Vorteilen und besonderen Services mit sich. Dazu zählen eine exklusive Telefonsprechstunde, umfangreiche Beratung zur Existenzgründung sowie die Unterstützung durch ansprechend gestaltete Werbematerialien.

### **Viele leiden, keiner spricht**

Es gibt Erkrankungen, über die man lieber den Mantel des Schweigens ausbreitet. Denn sie lösen bei den Betroffenen Schamgefühle aus: Impotenz, Geschlechtskrankheiten, Depressionen. Darüber spricht man einfach nicht. Für die meisten Menschen ist es kein Problem, sich wegen einer Grippe beim Arbeitgeber krank zu melden. Ein komplizierter Knochenbruch löst Mitgefühle bei den Kollegen und Freunden aus, und auch über Herzprobleme wird offen geredet. Doch geht es um Tabukrankheiten, tun sich viele Patienten mit einem Geständnis schwer. Depressive Menschen haben Angst davor, öffentlich zu ihrer Krankheit zu stehen. Sie fürchten fortwährend gebrandmarkt zu sein: zu schwach, nicht belastbar, zu labil. Das sind Attribute, die Depressiven nur allzu oft angehängt werden. Mit den Vorurteilen der Gesellschaft gehen Sorgen um den Arbeitsplatz einher, die die Patienten zusätzlich belasten - denn vermeintlich schwache Arbeitnehmer bremsen den Erfolg eines Unternehmens. Also Stärke zeigen, wo eigentlich Schwäche ist. Den Schein wahren.

Die Folge ist, dass viele Betroffene im Stillen leiden und erst spät - wenn überhaupt - ärztlichen Rat einholen. Dabei kann gerade das Schweigen verheerende Folgen nach sich ziehen. Denn bleibt eine Depression über einen langen Zeitraum unbehandelt, kann sie im schlimmsten Fall im Selbstmord enden.

Eine Depression entsteht häufig durch Belastungen wie beispielsweise der Tod eines nahestehenden Menschen, Liebeskummer oder Stress im Berufsleben, vor allem bei erhöhter Anfälligkeit. Erbliche Vorbelastungen können den Ausbruch der Krankheit begünstigen. Bei schwerwiegenden, langanhaltenden depressiven Verstimmungen oder schlimmeren Ausprägungen ist es daher unbedingt notwendig, das Schweigen möglichst frühzeitig zu brechen.

Verkehrt und leichtsinnig wäre es, sich als Patient mit frei verkäuflichen Medikamenten aus

der Apotheke in einer Art Eigetherapie zu versuchen. Pflanzliche Mittel wie Baldrian oder Passionsblume wirken zwar leicht beruhigend und können über kleinere, kurzfristige Lebenskrisen hinweghelfen. Doch bei tiefer sitzenden Problemen, Antriebsarmut und starker innerer Unruhe bedarf es einer ärztlichen neurologischen Untersuchung und ggfs. die Verabreichung von Medikamenten (Antidepressiva).

Die Krankheit gerät nur selten in das öffentliche Interesse. Zeitweise wird sie rege diskutiert, wie im Fall des Nationaltorwarts Robert Enke, der sich im November 2009 das Leben nahm. Damals erhielt die Krankheit kurzzeitig ein prominentes Gesicht. Doch nun, keine drei Jahre danach, ist sie wieder aus dem Fokus der Öffentlichkeit verschwunden und in Vergessenheit geraten. Die vorherrschende Meinung ist noch immer die, man müsse sich in Krisenzeiten nur etwas mehr zusammenreißen und alles werde wieder gut. Wird es in aller Regel nicht.

Zumindest nicht ohne fachkundige Unterstützung von außen.

### **Ein Leiden, das kostet**

Menschen mit Depressionen sind nicht in der Lage, ihre Umgebung objektiv wahrzunehmen; sie machen sich Selbstvorwürfe aufgrund relativ unbedeutender Vorfälle und entwickeln eine übertriebene Angst vor möglichen Folgen. Sie sind unfähig, Stress und Kritik zu verarbeiten, sind ängstlich und reizbar. Sie haben keinen Appetit und schlafen viel. Nicht nur zurückhaltende Menschen mit sensiblem Charakter sind davon betroffen, oft auch selbstbewusste Führungspersonen. Selbstzweifel, Antriebslosigkeit und Angstzustände können im Verlauf der Krankheit ein enormes Ausmaß annehmen: für so manchen Patienten ist es ein schier unmöglicher Kraftakt, morgens aus dem Bett zu kommen - und das unabhängig von der Tatsache, ob ein stressiger Trainingstag in der Nationalmannschaft vor ihm liegt oder ob er bloß die Kinder zur Schule bringen soll.

Betroffene fühlen sich in ihrer gesamten Lebensführung von der Depression stark eingeschränkt. Ihnen fällt es schwer, die alltäglichen Pflichten zu erledigen. Arbeiten im Haushalt bleiben unerledigt, stattdessen breitet sich das Gefühl tiefster Traurigkeit aus, das den Leidenden nahezu handlungsunfähig macht. Wer depressiv ist, zieht sich oft aus seinem sozialen Umfeld zurück. Betroffene fühlen sich in ihrem körperlichen Ausdruck, ihren Bewegungen und ihrer Mimik, gehemmt. Einige kommen nur schwer zur Ruhe und müssen sich ständig bewegen. Dazu kommen häufig körperliche Symptome: Ein- und Durchschlafstörungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Übelkeit,

Kreislaufprobleme, Verspannungen und Muskelschmerzen.

Einer Studie der Allianz-Versicherung AG und des Rheinisch-Westfälischen Instituts für Wirtschaftsforschung (RWI) zufolge ist die Depression inzwischen die "Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung" in Deutschland. Der Umstand, dass depressive Menschen ihre Krankheit verschweigen und zur Arbeit gehen, anstatt sich krank zu melden und Hilfe in Anspruch zu nehmen, kostet die deutsche Wirtschaft 9,3 Milliarden Euro im Jahr. Die schlechte Arbeitsleistung der erkrankten Angestellten verursacht diese hohen Kosten, denn ein erkrankter Mitarbeiter leistet am Arbeitsplatz pro Tag eine halbe bis zu zwei Stunden weniger als ein gesunder Kollege.

Auch Kinder, die mit dem Schulstress, dem Notendruck und den Gruppenzwängen in ihrem Freundeskreis nicht zurecht kommen, leiden immer häufiger unter den ersten Anzeichen dieser ernstzunehmenden Krankheit. Nach einer Studie vom Frühjahr 2011 der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) ist fast jeder dritte Jugendliche von depressiven Verstimmungen betroffen. Sie gelten gemeinhin als Vorstufe zur echten Depression.

Befragt wurden an bundesweit 25 Schulen fast 6000 Jungen und Mädchen im Alter zwischen elf und 18 Jahren. In der Studie gaben 24 Prozent der Schüler an, "oft da zu sitzen und nichts tun zu wollen". Jeder zehnte Befragte stimmte der Aussage zu: "Kein Mensch versteht mich."

Betroffenen Eltern wird empfohlen, mit ihren Kindern das Gespräch zu suchen. Der körperliche Ausgleich durch Sport sowie der regelmäßige Stressabbau sollte bei den Kindern gefördert werden, um die seelische Balance wiederherzustellen. Gleich bleibende Rituale innerhalb der Familie, wie das gemeinsame Essen, geben Sicherheit und helfen bei der Verarbeitung des Alltags.

### **Auf dem Weg der Besserung**

Prof. Holboer vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie empfiehlt eine personalisierte Behandlung: Jede Depression müsse als eigene Krankheit mit einer eigenen Therapie behandelt werden. Individuelle Beratung ist hier vonnöten. Die Fachberater der DGGP können dies mit Hilfe ihrer fundierten Ausbildung und kontinuierlichen Weiterbildung leisten.

Ist der Knoten gelöst und die Erkrankung erkannt, heißt es, mit der Krankheit umgehen zu lernen. Das erweist sich oftmals nicht nur für die Betroffenen als äußerst schwierig, sondern auch für die Angehörigen und Freunde. Häufig wissen sie nicht, wie sie sich dem Depressiven gegenüber am besten verhalten sollen.

Die erfahrenen Psychotherapeuten (HPG) der DGGP e. V. helfen nicht nur den beratungsbedürftigen Menschen selbst, sie können auch das unmittelbare Umfeld des Klienten in ihre Arbeit miteinbeziehen. Auf diese Weise erleichtern sie das Zusammenleben mit dem Patienten und dessen Genesung wird gefördert. Die engen Verwandten und Freunde erfahren, dass Aggressionen und Zurückweisung des Betroffenen Symptome seiner Krankheit sind und nicht Ausdruck von Lieblosigkeit. Ihre Mitarbeit ist für eine erfolgreiche Therapie sehr wichtig. Angehörige können die Therapeuten in ihrer Beratung spürbar unterstützen. Im gegenteiligen Fall könnten sie durch ihr falsches Verhalten den Krankheitsverlauf verschlimmern und sogar alle Heilungserfolge zunichte machen, die zuvor in der Therapie erreicht wurden.

Das Angebot eines Therapeuten, die Gespräche gemeinsam mit dem Patienten aufzusuchen, sollte daher nach Möglichkeit angenommen werden.

Der aktuelle Fortbildungskalender der DGGP e. V., der sich an freie Fachberater aus dem Gesundheitsbereich richtet, ist im Internet unter [www.dggp.org](http://www.dggp.org) abrufbar; das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Nicht nur Mitglieder des Berufsverbands, auch Absolventen externer Berufsakademien sind herzlich willkommen, an den Seminaren und Vorträgen teilzunehmen. Die Teilnehmer können sich durch den Kursbesuch für eine vollwertige Verbandsmitgliedschaft qualifizieren.

### **Kontakt:**

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)  
Reppkotten 24  
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: [verband@dggp.org](mailto:verband@dggp.org)

Internet: [www.dggp.org](http://www.dggp.org)