

Volkskrankheit Depression

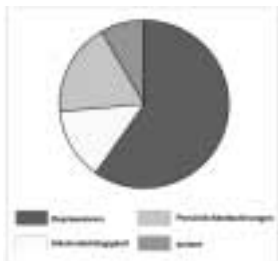
Menschen im "Tief"

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. In Deutschland leiden derzeit ca. 4 Millionen Menschen an einer depressiven Störung. Weltweit sind es ca. 121 Millionen. Hierzulande liegt die Wahrscheinlichkeit im Laufe des Lebens an einer depressiven Störung zu erkranken bei mehr als 15%. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Zu beachten ist, dass die Depression jeden treffen kann, unabhängig von Alter, Geschlecht, Berufsstand, Bildung und sozialem Status.

Aufgrund der drastisch ansteigenden Anzahl von Erkrankungen wird die Depression laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2020 nach kardiovaskulären Erkrankungen weltweit Hauptursache schwerer gesundheitlicher Beeinträchtigungen sein.

- Neben Symptomen wie:
- emotionaler Bedrücktheit und Niedergeschlagenheit,
 - Interessen- und Initiativlosigkeit,
 - gesteigerter Ermüdbarkeit,
 - körperlichem Schwereempfinden,
 - innerer Unruhe,
 - vermindertem oder gesteigertem Appetit

stehen oftmals körperliche Beschwerden im Vordergrund. Diese erschweren dem behandelnden Arzt die Diagnose erheblich, da sie die eigentliche Grunderkrankung lange verschleiern. So ist es denn auch nicht verwunderlich, dass über 50 % der depressiven Erkrankungen gar nicht diagnostiziert bzw. unzureichend behandelt werden. Dabei ist zu bedenken, dass bis zu 56 % der Patienten mit depressiven Störungen in ihrem Leben einen Suizidversuch begehen. Vor diesem Hintergrund wird auch klar, warum neuere Untersuchungen der WHO und der Weltbank deutlich die herausragende medizinische und gesundheitspolitische Bedeutung depressiver Erkrankungen unterstreichen.



Suizidursachen (Gesundheitsbericht für Deutschland 1998)

Auslöser einer Depression

Die meisten Depressionserkrankungen haben multiple Auslöser. Meist führt erst das Zusammenspiel verschiedener Faktoren zur

Erkrankung. Bestimmte Persönlichkeitsfaktoren (Persönlichkeitsstörungen), akute psychosoziale Belastungen, Verlust einer Bezugsperson, Arbeitsplatz- oder Wohnortwechsel, aber auch körperliche Erkrankungen wie z.B. Schilddrüsenfunktionsstörungen, können eine Depression mit verursachen.

Die diversen Faktoren führen zu einem Ungleichgewicht im neurobiologischen Hirnstoffwechsel, der dann bei einigen Personen eine Depression auslösen kann.

Stigmatisierung der Erkrankten durch die Gesellschaft

Nach wie vor existieren in der heute überwiegend erfolgsorientierten Gesellschaft massive Vorurteile gegenüber psychisch Kranken. Aufgrund der vielfältigen Krankheitssymptomatik und des für einen Nichtbetroffenen häufig schlecht nachvollziehbaren Leidensdrucks, stößt der Depressive auf Unverständnis und Stigmatisierung in der Familie sowie am Arbeitsplatz. Zusätzlich zum körperlichen Leid kommt es so oftmals durch krankheitsbedingte erhöhte Fehlzeiten im Beruf und das "Nichtfunktionieren" in Freizeit und Familie zum weiteren Rückzug aus dem täglichen Leben, was eine Verstärkung der depressiven Stimmungslage noch begünstigt. Geplagt von Selbstzweifeln, Selbstmordgedanken, endlosen Grübelschleifen, teilweise sogar bis hin zu Wahnvorstellungen und Versündigungsgedanken, gerät der Depressive in einen Teufelskreis der "Handlungsunfähigkeit". Nicht selten folgt die Kündigung durch den Arbeitgeber oder die Frühverrentung. Der Erkrankte fühlt sich in seinem negativen Selbstbildnis und seinen Gefühlen der Wertlosigkeit nun auch noch von außen bestätigt. Gravierend ist, dass der bis hierhin eventuell noch mühsam aufrechterhaltene letzte Halt durch einen strukturierten Arbeitstag verloren geht. Die bis dato bestehenden menschlichen Kontakte reduzieren sich weiter und bei unzureichender finanzieller Absicherung folgt der soziale Abstieg. Fataler Weise kann der Depressive sich kaum aus eigener Kraft aus diesem Teufelskreis befreien.

Behandlungsansätze

Als besonders wirksam bei Depressionen hat sich eine Verbindung zwischen kognitiver Verhaltenstherapie und pharmakologischer Behandlung erwiesen. Die Verabreichung von Antidepressiva hat sich besonders bei mittelschweren und schweren Depressionen als Erfolg versprechend herauskristallisiert. Im Gegensatz zu anderen Psychopharmaka besteht bei Antidepressiva nicht



Foto: Nadine Platzek

die Gefahr, abhängig zu werden. Der eigentliche Wirkmechanismus von Antidepressiva ist noch nicht abschließend untersucht. Derzeit wird davon ausgegangen, dass diese den entgleisten Hirnstoffwechsel wieder ins Gleichgewicht bringen. Die kognitive Verhaltenstherapie geht von einem "erlernten Fehlverhalten" aus, welches Depressionen mit verursacht, bzw. deren Entstehung begünstigt. Dieses Fehlverhalten soll durch das Einüben und Anwenden neuer Verhaltensweisen überwunden werden. Weitere Therapiemöglichkeiten sind: Tiefenpsychologische Gesprächstherapie, Elektrokramptherapie (EKT), Schlafentzug, Lichttherapie und als neues, noch nicht etabliertes Verfahren, die transkranielle Magnetstimulation (TMS). Bei rechtzeitiger und korrekter Diagnose sowie Ausnutzung des aktuellsten Behandlungsrahmens sind heutzutage 80 % der depressiven Erkrankungen erfolgreich behandelbar.

Claudia Balke-Bargull

Weiterführende Literatur:

Depressiv? Zwei Fachleute und ein Betroffener beantworten die 111 wichtigsten Fragen
Hegerl, Ulrich / Althaus, David / Reiners, Holger; Köselverlag; 2006; ISBN 3466307236; 208 Seiten, 14,95 €

Wenn der Mensch, den du liebst depressiv ist. Wie man Angehörigen oder Freunden hilft
von Laura Epstein Rosen, Xavier F. Amador; Scherzvlj.; Preis 9, 90 €

Saturns Schatten Die dunklen Welten der Depression
Andrew Solomon; Fischer Taschenbuchverlag; 12,95 €

Mittendrin und nicht dabei: Mit Depressionen leben lernen
Ruedi Josuran, Verena Hoehne, Daniel Hell; Ullsteinverlag; 8,95 €

Arbeitslosigkeit und psychische Gesundheit

Arbeitslosigkeit als Risikofaktor für Depressionen

Laut neueren Studien birgt Arbeitslosigkeit, vor allem bedingt durch ein geringeres Einkommen, ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Dies gilt auch im Hinblick auf Depressionen. Von der Mehrzahl der Betroffenen wird der Eintritt in die Arbeitslosigkeit als Schock erlebt. Neben finanziellen Schwierigkeiten treten oft massive psychosoziale Probleme auf, die sich auf die gesamte Familie auswirken können. Dies gilt besonders in Fällen, in denen der Arbeitslose der Hauptverdiener einer Familie ist.

Am Anfang steht meist noch eine aktive Phase der Bewerbung im Vordergrund. Mehrten sich jedoch die Negativergebnisse auf Grund des "Nichtgebrauchtwerdens" auf dem Arbeitsmarkt, kommt es schon bald zu einer Verringerung des Selbstwertgefühls. Der Arbeitslose fühlt sich überflüssig, die gewohnte Zeitstruktur (Freizeit/Arbeitszeit) ist zerstört und die sozialen Kontakte minimieren sich. Mit steigender Langeweile und sinkender Aussicht auf einen neuen Arbeitsplatz steigt die Wahrscheinlichkeit, depressiv zu erkranken. Eine Arbeitswelt, deren Flexibilitätsanforderungen und Unsicherheiten immer größer werden, steht dem menschlichen Grundbedürfnis nach sicheren und stabilen sozialen Beziehungen vollkommen entgegen und trägt zur Erhöhung des Erkrankungsrisikos bei. Der Eintritt in eine Depressionsspirale wird durch die genannten Faktoren begünstigt. Die Chance auf eine neue Anstellung sinkt immer weiter.

Um dem so entstehenden Depressionsrisiko durch hohe Ar-

beitslosigkeit entgegenzuwirken, scheint die flächendeckende Aufklärung der Bevölkerung über die zahlreichen Auslösefaktoren einer Depression, wovon Arbeitslosigkeit sicherlich nur einer ist, als adäquates Mittel. Hierdurch kann zukünftig die Leidenszeit des Betroffenen und seiner Angehörigen sowie der entstehende volkswirtschaftliche Schaden minimiert werden. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist das Kompetenznetz "Depression, Suizidalität". Es handelt sich dabei um ein bundesweites Projekt zur Optimierung von Therapie und Forschung. Es hat sich zur Aufgabe und zum Ziel gesetzt, die Krankheit, ihre Formen, Symptome und Behandlungsmethoden bei den Betroffenen und in der Öffentlichkeit bekannter zu machen. Diagnostische und therapeutische Defizite sollen in Zusammenarbeit mit den Hausärzten behoben werden. Diese Gruppe von Ärzten ist, bedingt durch die bei Depressionserkrankungen meist im Vordergrund stehenden körperlichen Krankheitssymptome, überwiegend erste Anlaufstelle für depressiv Erkrankte. Die Arbeit zielt zudem auf eine Verbesserung anwendungs-orientierter Forschung. Das Projekt ist europaweit einmalig und wird derzeit durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) mit ca. 13 Millionen Euro gefördert.

Weitere Informationen finden Sie unter:
<http://www.kompetenznetz-depression.de>

Claudia Balke-Bargull