

Depressionen werden oft missverstanden

Immer mehr Menschen sind von der Krankheit betroffen – Antworten auf häufig gestellte Fragen

EIKE HOPPMANN

Depressionen gehören zu den am weitesten verbreiteten Krankheiten der Welt. Im Durchschnitt erkrankt jeder fünfte Erwachsene einmal in seinem Leben an einer Depression. In vielen Fällen ist eine Depression heilbar. Unbehandelt kann sie aber das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen massiv beeinträchtigen und im schlimmsten Fall zu einem Suizid führen.

Was ist eine Depression, und was sind die Symptome?

Die Depression ist eine psychische Krankheit, die anhand klarer Kriterien diagnostiziert wird. Dabei wird zwischen verschiedenen Symptomen im Bereich des Verhaltens, des Denkens und des Erlebens unterschieden. Da diese Symptome in unterschiedlichen Kombinationen auftreten, kann eine Depression verschiedene Formen annehmen.

Laut der Weltgesundheitsorganisation liegt eine Depression vor, wenn ab einem Zeitraum von zwei Wochen mindestens zwei Haupt- sowie zwei Nebensymptome vorliegen. Sprich: Es müssen nicht alle Symptome für eine Diagnose vorliegen. Je nach Anzahl und Schwere wird eine leichte, mittlere oder schwere depressive Episode diagnostiziert. Hauptsymptome sind Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit sowie Interessen- und Freudlosigkeit. Als Nebensymptome treten oft Konzentrationschwäche, verringertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, pessimistische Zukunftsaussichten, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und Suizidgedanken auf.

Wie viele Menschen in der Schweiz berichten von depressiven Symptomen? Die Schweizerische Gesundheitsbefragung erhob im Jahr 2017 die Häufigkeit einer ärztlich diagnostizierten Depression in den vergangenen zwölf Monaten sowie selbstberichtete Depressionssymptome. Im Durchschnitt berichteten etwa fünf Prozent der Befragten von einer diagnostizierten Depression.

Etwa jede oder jeder Dritte gab an, in den zwei Wochen vor der Befragung leichte bis schwere Depressionssymptome bei sich beobachtet zu haben. Bei einer schweren Ausprägung liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine diagnostizierbare Depression vor.

Welches sind die Auswirkungen der Corona-Pandemie?

Die langfristigen Folgen sind noch unklar. Fest steht aber: Seit Beginn der Corona-Pandemie wird vermehrt von depressiven Symptomen berichtet. Das zeigen nicht-repräsentative Umfragen der Universität Basel. Während des ersten Lockdowns im April 2020 stieg der Anteil Menschen

Hilfe für Betroffene

eik. · Ein guter erster Anlaufpunkt für Gespräche sind Familie und Freunde. Für professionelle Hilfe sollten dann die Hausärztin und eine Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie aufgesucht werden.

Anlaufstellen für Informationen oder Beratung sind unter anderem:

- Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression
- Equilibrium – Verein zur Bewältigung von Depressionen
- Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
- Pro Mente Sana

Wenn Sie Suizidgedanken haben oder jemanden kennen, der Unterstützung benötigt, können Sie sich an die Berater der Dargebotenen Hand wenden. Sie können diese vertraulich und rund um die Uhr telefonisch unter der Nummer 143 erreichen. Spezielle Hilfe für Kinder und Jugendliche gibt es unter der Nummer 147



Eine Depression kann ausweglos erscheinen. Oft ist sie aber heilbar, und Betroffene werden wieder gesund.

CHRISTIAN MERZ / KEYSTONE

in der Schweiz mit schweren depressiven Symptomen von etwa 3 auf 9 Prozent an. Während der zweiten Welle im November 2020 waren es dann sogar 18 Prozent.

Wie entsteht eine Depression?

Grundsätzlich kann jeder Mensch an einer Depression erkranken. Daten zeigen aber, dass bestimmte Personengruppen in der Schweiz vermehrt von depressiven Symptomen berichten. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Jüngere entwickeln in der Schweiz häufiger Depressionssymptome als Ältere. Auch die Corona-Pandemie hat der psychischen Belastung der Älteren im Vergleich weniger geschadet. Das zeigen wissenschaftliche Studien. Menschen mit geringerem Bildungsniveau fühlen sich häufiger durch depressive Symptome belastet als Menschen, die einen höheren Bildungsabschluss erreicht haben.

Weitere Risikofaktoren für die Entstehung einer depressiven Episode sind Depressionen bei Verwandten und nahestehenden Personen, frühere psychische oder körperliche Erkrankungen und der Missbrauch von Alkohol oder Drogen.

Wie kann man einer Depression vorbeugen?

Wer um eine genetische oder familiäre Vorbelastung weiss, kann selbst präventiv aktiv werden: «Zu den präventiven Ressourcen zählen einerseits die soziale Einbindung sowie Faktoren, die die emotionale Ausgeglichenheit fördern. Dazu gehören Bewegung, Sport, gesunde Ernährung oder genügend Schlaf», sagt Erich Seifritz, Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an und Direktor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Eine Garantie, von einer Depression verschont zu bleiben, ist das aber nicht.

Wie verhält sich ein depressiver Mensch?

«Das kann individuell stark variieren. Je nach Geschlecht und Lebensphase verhalten sich Patienten mit einer Depression ganz unterschiedlich. Typisch sind aber Traurigkeit oder emotionale Leere, Ängste und Selbstzweifel. Betroffene klagen meist über verminderten Antrieb oder ziehen sich sozial zurück», sagt Josef Hättenschwiler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Chefarzt und Medizinischer Leiter am Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich.

Aber auch anderes Verhalten ist möglich. Hättenschwiler sagt: «Eine Depression kann sich auch in Form von Unruhe, Reizbarkeit, erhöhtem Risikoverhalten, Flucht vor der Wirklichkeit oder Substanzmissbrauch äussern, ohne

dass Traurigkeit im Vordergrund steht. Dies sieht man bei Männern recht oft.»

Wie lange dauert eine Depression?

Das ist unterschiedlich und hängt auch von der Art der Depression ab. «Oft treten Depressionen in Episoden auf. Das heisst, depressive Phasen, welche mehrere Monate bis zu einem Jahr dauern können, wechseln sich mit beschwerdefreien Zeiten ab», sagt Seifritz. «Es gibt auch chronische Verläufe, bei denen eine Depression zwei Jahre und länger dauern kann.» Chronische Verläufe können in den meisten Fällen verhindert werden, wenn Betroffenen frühzeitig geholfen wird.

Ist eine Depression heilbar?

Seifritz sagt: «Bei richtiger Behandlung ist eine Depression oft heilbar. Allerdings besteht das Risiko, zu einem späteren Zeitpunkt wieder zu erkranken. Der längerfristige Verlauf ist entscheidend von der richtigen Therapie abhängig. Diese sollte fachärztlich und therapeutisch begleitet sein.»

Wie lange braucht man, um eine Depression zu heilen?

Eine erste Besserung der Situation kann sich nach Beginn einer Behandlung relativ schnell einstellen. «Bei regelmässiger Einnahme von Antidepressiva dauert es im Schnitt zwei bis vier Wochen, bis sich ihre Wirkung zeigt», sagt Hättenschwiler.

Doch das reicht nicht. «Die medikamentöse Behandlung sollte mindestens ein halbes Jahr nach Abklingen der Symptome weitergeführt werden», sagt Hättenschwiler. Wie es danach weitergeht, hängt vom individuellen Verlauf ab. «Bei einem Teil der Patienten und Patientinnen kann sie danach langsam abgesetzt werden, bei einem anderen Teil sollte sie länger fortgesetzt werden. Dies hängt von der Vorgeschichte und dem Krankheitsbild ab. Ein zu schnelles Absetzen kann zu einem Wiederaufflammen der Depression führen.»

Wie behandelt man eine Depression?

Es gibt verschiedene Ansätze, eine Depression zu behandeln. «Als Therapieelemente stehen neben der Aufklärung über die Erkrankung Psychotherapie, Antidepressiva oder eine Kombination aus beiden zur Verfügung», sagt Seifritz. «Soziale Unterstützung und allenfalls die Beseitigung von Stressfaktoren sind weitere wichtige Therapieziele.»

Kann man Depressionen auch ohne Medikamente heilen?

Das hängt von der Schwere der Depression ab. «Bei leichten Formen ist Psychotherapie die Behandlung erster Wahl.

Seit Beginn der Corona-Pandemie wird vermehrt von depressiven Symptomen berichtet.



GESUNDHEIT

Ob Schlafen, Essen oder Sport – es gibt vieles, was unser Wohlbefinden beeinflusst. Doch wie bleibt man wirklich gesund? Was hilft? Und was macht krank? Die NZZ widmet sich in einer zehnteiligen Serie den wichtigsten Fragen rund um das Thema Gesundheit. Die Artikel erscheinen jeweils dienstags und freitags. Nächste Folge: Das grosse Geschäft mit der Gesundheit.



nzz.ch/gesundheit



NZZ Video
Ein Aufenthalt im Wald schützt vor Burnout und Depression

Medikamente kommen erst zum Einsatz, wenn die Psychotherapie nicht genügend wirkt», sagt Hättenschwiler. «Mittelgradige bis schwere Depressionen bedürfen neben der Psychotherapie auch immer einer medikamentösen Behandlung mit Antidepressiva und allenfalls weiteren Medikamenten.»

Was passiert bei unbehandelter Depression?

Hättenschwiler sagt: «Auch unbehandelt klingt eine Depression gelegentlich von allein ab. Aber ohne Behandlung ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass die Erkrankung länger dauert oder wiederkehrt und chronisch wird. Damit steigt auch die Anfälligkeit für Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes. Eine spätere Behandlung ist komplizierter, je chronischer die Depression bei Therapiebeginn ist.»

Wie kann man einem depressiven Mitmenschen helfen?

Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse. Dennoch gibt es ein paar allgemeine Tipps: «Angehörige sollten für den Betroffenen da sein und ihm zuhören. Gegebenenfalls sollte explizit nachgefragt werden, ob der Betroffene an Suizid denkt. Man sollte versuchen, den Patienten zu entlasten, indem man Aufgaben für ihn übernimmt und ihm Struktur gibt», sagt Seifritz.

Ausserdem empfiehlt es sich, das Gespräch zu suchen. «Darüber reden ist zwar oft schwierig, aber auch entlastend. Es entdramatisiert die Situation, es können Lösungswege aufgezeigt werden. Insbesondere bei Menschen mit suizidalen Gedanken und Impulsen ist das oft lebensrettend», sagt Hättenschwiler. Verzichtete sollte man auf gutgemeinte Ratschläge, die oft das Gegenteil bewirken können. Beispiele sind Aussagen wie: «Anderen geht es noch schlechter» oder «Siehst du nicht, wie gut du es hast?». Hättenschwiler sagt: «Das ist oft kontraproduktiv und kann zu Überforderung führen, die eine Depression noch verstärkt.»

Wie kann man mit einem depressiven Partner in der Beziehung umgehen?

Eine Depression kann für eine Beziehung herausfordernd sein. Seifritz sagt: «Für die Angehörigen ist es wichtig, den Betroffenen zu fordern, aber nicht zu überfordern. Beispielsweise kann man ihm leicht überschaubare Aktivitäten für den Tag vorschlagen, wie das Einkaufen von Brot und Milch. Die Haltung des gesunden Partners, mit dem Betroffenen mitzufühlen, aber nicht mitzuleiden, kann sehr helfen.» Der gesunde Partner muss aber auch an sich selbst denken. «Er oder sie muss darauf achten, sich nicht aufzugeben. Man sollte weiterhin ein gesundes Leben mit ausgleichenden Aktivitäten und gesellschaftlichen Kontakten führen», sagt Seifritz. «Nur das gibt die Kraft, den Partner in der Krankheitsphase zu begleiten.»