

---

## Merkblatt Depression

### Definition depressives Syndrom

- Depressive Verstimmung
- Interessenverlust, keine Freude an Aktivitäten
- Antriebsstörungen
- Unruhe oder Verlangsamung
- Gefühl von Wertlosigkeit, Schuldgefühle
- Ängstlichkeit
- Konzentrationsstörungen
- Grübeln
- Ratlosigkeit, Hoffnungslosigkeit,
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Sozialer Rückzug
- Schlaflosigkeit/-störungen, Müdigkeit
- Appetitsstörungen
- Suizidgedanken

### Verlauf

Oft phasenartig, wirksame Therapiemethoden zur Behandlung der Symptome und zur Rückfallprophylaxe (siehe unten), doch ohne Therapie deutlich erhöhtes Rückfallrisiko. Ca. 1/3 der Fälle verlaufen chronisch, Selbstmordrisiko = 15%!

### Häufigkeit

Ca. 20%, d.h. jeder 5. ist einmal im Leben von einer depressiven Phase betroffen. Frauen haben im Vergleich zu Männern ein höheres Risiko zu erkranken.

### Therapie

Für Depressionen gibt es wissenschaftlich sehr gut belegte Behandlungsansätze  
Psychotherapie → Hilfe zur Selbsthilfe, Kompetenzerhöhung, Rückfallverhinderung  
Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und des Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)

Medikamentöse Therapie mit Antidepressiva

### Ursachen

*Biologische Ursachen:* Vererbung, Krankheiten → Ungleichgewicht in Botenstoffen im Gehirn (daher wirken Medikamente) ↔ Über-/Unteraktivierung von gewissen Hirnregionen

*Psychosoziale Faktoren:* Stress, z.B. bedingt durch Arbeit, Partnerschaftskonflikte, Verlust von Bezugspersonen, Geldprobleme, körperliche oder andere psychische Krankheiten; fehlende Ressourcen wie soziale Kontakte, Freizeit, Geld, positive Erfahrungen etc.

*Psychologische Faktoren:* gelernte Strategien z.B. geringe Stresstoleranz, depressiver Elternteil, erschwerter Zugang zu Gefühlen, Beziehungsstörungen

Diese Faktoren können die Depression aufrechterhalten und verstärken. Daher ist es wichtig mit der Psychotherapie diese Aspekte zu analysieren und den Teufelskreis zu durchbrechen.

### **Was kann ich selber tun?**

*Aktivitätsaufbau:* Auch wenn man sich sehr aufrufen muss, es ist wichtig täglich z.B. ein paar Minuten an die frische Luft zu gehen, Leute zu treffen, Hobbies und täglichen Arbeiten nachzugehen – auch wenn es aktuell weniger ist als vorher.

*Entspannungstechniken, Selbsthilfegruppen*

*Psychotherapie!*

### **Was erwartet mich in der Psychotherapie?**

Erhebung der Krankheitsgeschichte, Familiengeschichte, aktuelle Lebenssituation

Aufklärung über die Krankheit

Gemeinsames Verständnis über wie die Depression individuell entstanden ist, hierfür ist eine gute Diagnostik notwendig (z.B. auch über Fragebögen und Protokolle)

Typische Therapieelemente:

- Aktivitätsaufbau
- Veränderung von Gedankenmuster wie „ich kann das eh nicht“ und Selbstan-sprüchen wie „ich muss immer für andere da sein“, „ich bin nur etwas wert, wenn ich Leistung bringe“ etc.
- Soziale Kompetenzen und Verhaltensänderungen über Rollenspiele/Verhaltens-experimente

WICHTIG: die Therapie wird individuell nach Ihren Bedürfnissen gestaltet, daher können weitere Elemente dazu kommen wie z.B. Umgang mit schwierigen Gefühlen, Umgang mit Stress etc., auch können die Schwerpunkte individuell gelegt werden und es müssen nicht alle Elemente zwingend durchlaufen werden.

Für die Behandlung der chronischen Depression kommt das CBASP zum Einsatz, welches speziell für die Behandlung dieser entwickelt wurde. Genauere Informationen entnehmen Sie bitte dem Flyer zu CBASP.

### **Links/Literatur**

[www.depression.ch](http://www.depression.ch)

„Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte“, Matthew Johnstone, Kunstmann-Verlag

Für Angehörige: „Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde depressive Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren“ Ainsley und Matthew Johnstone, Kunstmann-Verlag