

Prävention, Diagnose, Behandlung Volkskrankheiten: Depression

Folge 2 der Gesundheitsserie des AMEOS Klinikums Alfeld

Wenn Müdigkeit, Selbstzweifel und Antriebslosigkeit den Tag beherrschen: Studien zufolge leiden knapp 20 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Leben an einer Depression. Diese psychische Erkrankung kann vielfältige Ursachen haben und sich durch unterschiedlichste Symptome bemerkbar machen. Eine anhaltend gedrückte Stimmung, Interessenverlust, sozialer Rückzug, aber auch Schlaflosigkeit, Gewichtsveränderung und Schmerzen können Anzeichen sein, dass eine Depression vorliegt.

Tobias Mann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und verantwortlicher Oberarzt der Tagesklinik der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am AMEOS Klinikum Alfeld informiert über Krankheitsbild, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten.



Tobias Mann

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, verantwortlicher Oberarzt der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Außenstelle Alfeld des AMEOS Klinikums Hildesheim

„Herr Mann, kann ich eine Erkrankung durch eine besondere Lebensführung verhindern?“

Tobias Mann: „Lebensführung ist nicht so entscheidend wie Lebenseinstellung. Jeder darf an sich selbst glauben. Eine Erkrankung kann nicht immer verhindert werden, da zum Teil genetische Risiken oder Störungen im Hormonhaushalt vorliegen können. Ebenso können Schicksalsschläge oder Konflikte eine Depression auslösen. Positiv wirken sich zum Beispiel regelmäßige Bewegung an frischer Luft, Unternehmungen die Freude machen, gesunde Ernährung und vielfältige soziale Kontakte aus.“

„Gibt es Personengruppen, die besonders häufig an einer Depression erkranken und welche Ursachen gibt es?“

TM: „Frauen erkranken häufiger als Männer. Besonders im mittleren Lebensabschnitt, wenn Kinder noch und Eltern schon Betreuung nötig haben, ist die Gefahr einer Erkrankung durch die Belastung bei Frauen größer. Übertriebener Perfektionismus begünstigt im Falle eines Scheiterns eine Depression. Außerdem sind Menschen gefährdet, die frühkindlich deprimierende Startbedingungen hatten und in ihrem Unterbewusstsein nicht verarbeitete „Altlasten“ mit sich herumtragen.“

„Welche Symptome deuten auf eine Depression hin und wie erfolgt eine Diagnose?“

TM: „Wer länger als zwei Wochen niedergeschlagen, traurig und freudlos ist, seinen Alltag nur schwer bewältigen kann, sich selbst abwertet, Angstzustände oder gar Suizidgedanken hat, sollte sich ärztlich behandeln lassen. Der Hausarzt kann in vielen Fällen bereits helfen oder aber, nachdem andere Erkrankungen ausgeschlossen wurden, die nötige Facharztbehandlung in die Wege leiten. Eine psychiatrische Diagnose erfolgt nach einem etwa einstündigen Erstgespräch, in dem Lebensumstände und die vor-



Die Gesundheit ist ein hohes Gut. Ist sie eingeschränkt, ist das für Betroffene mit erheblicher Beeinträchtigung der Lebensqualität verbunden. Ein Großteil der Bevölkerung leidet an einer der typischen „Volks- oder Zivilisationskrankheiten“. Diese zehnteilige Serie des AMEOS Klinikums zeigt vorbeugende Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten auf.

Nächsten Sonnabend lesen Sie:
Folge 3: Schlaganfall

handenen Anzeichen berücksichtigt werden.“

„Wie wichtig ist eine frühzeitige Behandlung und welche Therapieformen gibt es?“

TM: „Je früher die Patienten eine Therapie beginnen, eventuell dabei offen für veränderte Verhaltensmuster und Selbstbeobachtung sind, desto schneller geht es ihnen meistens wieder besser. Die Therapieform richtet sich nach der Ausprägung der Depression. Während eine leichte Form oft psychotherapeutisch behandelt wird, wird bei einer Erkrankung mittleren Grades diese oft medikamentös ergänzt. Schwere Depressionen sind ohne Medikamente in der Regel nicht behandelbar, oft ist hier auch ein stationärer Aufenthalt in einer Fachein-



Mit professioneller Hilfe gibt es Wege aus der Depression

richtung beispielsweise verbunden mit einer Kunst-, Musik- oder Bewegungstherapie, notwendig.

„Was raten Sie Betroffenen und was können Angehörige tun?“

TM: „Wichtig ist, dass die Depression als Krankheit akzeptiert wird. Betroffene sollten professionelle Hilfe annehmen. Seit dem Suizid von Robert Enke 2009 ist die Krankheit mehr in das Bewusstsein der Menschen gerückt. Die Seele ist ein ernstzunehmender Faktor und die

Offenheit mit ihrer Erkrankung ist größer geworden. Dem Leistungsdruck, der oft bereits in der Schule beginnt und sich durch sogenannte Prozessoptimierungen und Personaleinsparungen im Berufsleben fortsetzen kann, hält nicht jeder stand. Eine Therapie kann helfen, Stress abzubauen und einen Ausgleich zu finden. Angehörige sollten unterstützen, aber nicht fordern, da Sätze, wie „nun reiß dich mal zusammen“ oder ständige Aufmunterungsversuche eventuelle Schuldgefühle eher verstärken könnten. Depression hat nichts mit mangelnder Willensstärke zu tun. Angehörige sollten auf ihre eigene Leistungsfähigkeit achten, denn die Behandlung einer Depression braucht Zeit.

„Auf welche Hilfen können Erkrankte hier vor Ort zurückgreifen?“

TM: Im AMEOS Klinikum Alfeld gibt es für psychisch Erkrankte sowohl ambulante Behandlungsmöglichkeiten als auch eine Psychiatrische Tagesklinik. Die Patienten lernen von montags bis freitags tagsüber mit der Unterstützung von Fachärzten, Psycho-

logen, Sozialpädagogen, Ergotherapeuten und Pflegekräften während eines strukturierten Tagesablaufs Schritt für Schritt wieder der Freude am Leben zu finden. Gemeinsame Ausflüge sorgen für schöne Erlebnisse, Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch helfen, das eigene Selbstwertgefühl zu steigern. Auf Patientenwunsch finden auch Gespräche mit dem Arbeitgeber statt. Im Durchschnitt dauert diese Therapie etwa 8 bis 12 Wochen. Darüber hinaus befindet sich mit dem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Dirk Pochat, im AMEOS Poliklinikum eine weitere Möglichkeit der ambulanten Behandlung. Außerdem stehen den Betroffenen Psychotherapeuten und eine Selbsthilfegruppe zur Verfügung. Zusätzlich gibt es überregionale Krisentelefone und das kostenlose Info-Telefon Depression unter der Telefonnummer 0800 33 44 533.

„Wie sind die Heilungschancen?“

TM: „Wenn eine rechtzeitige Betreuung erfolgt, sehr gut. Besonders bei einer chronischen Depression ist die regelmäßige Nachsorge sehr wichtig, damit der Patient nicht wieder in alte Verhaltensmuster verfällt. Selbsthilfegruppen sind hier optimale Angebote.“

Depression kann jeden treffen

Statistisch gesehen erkranken zwei von 100 Menschen pro Jahr, jeder Fünfte einmal im Leben an einer Depression – Frauen häufiger als Männer. Auch Kinder und Senioren können betroffen sein, ebenso wie Menschen im Beruf und Frauen während und nach der Schwangerschaft. Das Spektrum reicht von leichten, saisonal auftretenden Depressionen bis hin zu schweren Depressionen, die von Hoffnungslosigkeit und Suizidgedanken begleitet sein können oder auch eine manisch-depressive Ausprägung mit extremen Stimmungsschwankungen haben.

Leistungsspektrum im Bereich Psychiatrie und Psychotherapie im AMEOS Klinikum Alfeld

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im AMEOS Klinikum Alfeld steht mit einem breiten Behandlungsangebot seelisch erkrankten Menschen zur Verfügung. Die Tagesklinik ist für 20 Patienten ausgelegt. Das Behandlungsteam aus Medizinerinnen, Psychologen und Fachpflegekräften erarbeitet mit den Patienten einen individuellen Behandlungsplan. Die Behandlungsdauer beträgt im Durchschnitt 42 Tage. In der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie werden Kinder und Jugendliche in einem Alter von sechs bis 18 Jahren aufgenommen und behandelt. Die Praxis für Neurologie, Psychiatrie

und Psychotherapie im AMEOS Poliklinikum Leinebergland bietet Patienten ebenfalls eine umfassende Versorgung und schlägt die Brücke zwischen hausärztlicher Versorgung und stationärer Betreuung.

Kontakt

Psychiatrische Tagesklinik: Tel. 0 51 81/707-501
E-Mail: psy31.psy@hildesheim.ameos.de
Poliklinikum: 0 51 81/82 92 51
E-Mail: dpoc.psy@alfeld.ameos.de

Das ganz besondere Weihnachtsgeschenk: die Jahresmitgliedschaft im Förderverein

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, der Förderverein unterstützt Patientinnen und Patienten sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des AMEOS Klinikums Alfeld, indem er sinnvolle Maßnahmen und Anschaffungen finanziert, die außerhalb des normalen Krankenhausetats liegen. Die angeschafften Dinge bleiben im Eigentum des Vereins. Der Förderverein versteht sich als aktives Bindeglied zwischen der Bevölkerung, dem

Pflegepersonal, der Ärzteschaft und den Mitarbeitern des Krankenhauses. Seit vielen Jahren werden regelmäßig Infoveranstaltungen der Patienten-Akademie Alfeld ausgerichtet – der Eintritt ist immer frei. Um die Vereinsarbeit zu betreiben, sind viele Mitglieder nötig. Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen. Eine schöne Geschenkidee zum Fest: Verschenken Sie eine Jahresmitgliedschaft. Sie

ist für Einzelpersonen schon ab 30 Euro möglich, der Beitrag für eine Partner- und Familienmitgliedschaft beträgt 50 Euro.

„Wir haben immer ein offenes Ohr für Sie!“

Die Beitrittserklärung kann unter www.foerderverein-alfelder-krankenhaus.de heruntergeladen werden oder sprechen Sie mich persönlich an.



Verein der
Freunde und Förderer
des Alfelder
Krankenhauses e.V.

1. Vorsitzender
Reinmund Piepho

Eckstraße 8
31061 Alfeld
Tel. (05181) 81722
r.piepho@hotmail.de



www.foerderverein-alfelder-krankenhaus.de



Gutschein
für eine
Jahres-
mitgliedschaft

Das besondere
Geschenk