



Teil 3 der Serie:

Depression: die unterschätzte Erkrankung

Wenn Müdigkeit, Selbstzweifel und Antriebslosigkeit den Tag beherrschen: Depressionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen und werden hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzt. Studien zufolge leiden knapp 20 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Leben an einer Depression. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO hat keine andere Krankheit so negative Auswirkungen auf die Gesundheit wie eine Depression. Durch die Kontaktbeschränkungen im Rahmen der Corona-Pandemie ist Experten zufolge zu erkennen, dass psychische Krankheiten wie Depressionen oder auch Angststörungen weltweit zunehmen.



Mit professioneller Hilfe Wege aus der Depression finden

Dr. Martin Heilmann, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im AMEOS Klinikum St. Josef Oberhausen behandelt seit mehr als 20 Jahren depressive Patient*innen. In diesem Interview berichtet er über Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten einer Depression, wie man sie erkennt und was man auch als Angehöriger tun sollte, wenn man eine depressive Stimmungsperiode mitbekommt.

Herr Dr. Heilmann, woran erkennt man eine Depression?

Martin Heilmann: Die Symptome einer Depression sind vielfältig. Auf der emotionalen Ebene sind dies Traurigkeit, Freudlosigkeit und Gefühllosigkeit. Antriebslosigkeit, spezielle Zurückgezogenheit sowie Perspektiv- und Hoffnungslosigkeit sind weitere Anzeichen für eine Depressionserkrankung. Darüber hinaus können Müdigkeit, Konzentrations-, Schlaf- und Appetitstörungen aber auch eine körperliche Abgeschlagenheit bestehen. Eine

Depression kann auch mit einem depressiven Wahn einhergehen, wie z. B. der unbegründeten Annahme, kein Geld mehr zu haben. Manche Depressive denken an Selbstmord, führen einen Selbstmordversuch durch oder bringen sich leider um.

Doch soweit sollte es gar nicht kommen, wenn frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird. Insbesondere der Hausarzt kann in vielen Fällen bereits in seiner ambulanten Lotsenfunktion helfen und je nach Stand der Symptomatik eine ambulante oder notfallmäßige stationäre fachpsychiatrische Behandlung einleiten.

Im Rahmen der fachpsychiatrischen Behandlung erfolgt zunächst einmal eine ausführliche Diagnostik. Es gilt, mögliche körperliche Ursachen der Depressionserkrankung auszuschließen (z. B. eine Schilddrüsenunterfunktion). Nach Ausschluss einer körperlichen Ursache

erfolgt die psychiatrische Diagnostik mit Zuordnung zu einer oder mehreren der vielen Depressionsausprägungen.

Wie wird eine Depression behandelt?

Martin Heilmann: Die in der psychiatrie gesehenen Depressionen werden mit stützenden Gesprächen und auch medikamentös behandelt. Hier hat die pharmakologische Medizin in den letzten Jahren viele Fortschritt gemacht und es gibt zahlreiche Wirkstoffe, die gut verträglich sind. Ein enger psychiatrischer Kontakt ist zu Behandlungsbeginn notwendig, in dem u. a. die Befunderhebung, die Überprüfung der Medikation und deren Wirksamkeit sowie die Evaluation einer etwaigen Selbstmordgefährdung wichtig sind. Später können auch psychotherapeutische Interventionen hinzukommen. Besonders im (teil-)stationären Behandlungsrahmen spielen Kunst-, Musik-, Arbeits- oder Bewegungstherapie eine wichtige unterstützende Rolle bei der Behandlung. Unterstützend können im ambulanten Bereich gerade in Zeiten der Corona-Pandemie auch Telefon- oder Videosprechstunden helfen. Die Akzeptanz von Online-Angeboten zur Behandlung von Depressionen ist in den vergangenen Jahren gestiegen, wie im aktuellen vierten Deutschland-Barometer Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe veröffentlicht wurde.

Was raten Sie Betroffenen und was können Angehörige tun?

Martin Heilmann: Wichtig ist, dass Betroffene die Depression als Krankheit verstehen und akzeptieren und professionelle Hilfe annehmen. Gesellschaftlich wird die Depressionserkrankung nicht immer nicht so anerkannt wie andere Erkrankungen. Angehörige sollten unterstützen, aber nicht fordern. Appelle wie „raff dich doch mal auf“ oder „reiß dich mal zusammen“ sowie ständige Aufmunterungsversuche sind völlig unsinnig und helfen den Betroffenen überhaupt nicht. Eine Depression hat auch überhaupt nichts mit Willensschwäche zu tun.

Auch Angehörige sollten die Depression als Erkrankung akzeptieren und den oder die Betroffene ermuntern, eine fachpsychiatrische Behandlung aufzusuchen. Bei Hinweisen auf eine Selbstmordgefährdung (z. B. finden von Abschiedsbriefen) des oder der Betroffenen sollten Angehörige unverzüglich handeln und die erkrankte Person schnell in eine stationäre Behandlung überführen bzw. dies über den Notarzt veranlassen.

Auf welche Hilfen können Erkrankte hier vor Ort zurückgreifen?

Martin Heilmann: Im AMEOS Klinikum St. Josef Oberhausen gibt

es für die Erkrankten die Möglichkeit der Behandlung in der Institutsambulanz, in der Tagesklinik oder vollstationär in der Klinik. Die Patienten erhalten Unterstützung von Fachärzten, Psychologen, Sozialpädagogen, Ergotherapeuten und Pflegekräften während eines strukturierten Tagesablaufs. Dabei ist die Aufklärung des Patienten über sein Krankheitsbild von enormer Bedeutung. Flankierende Therapien für ein Gruppenaktivitäten der Isolation. Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch helfen, das eigene Selbstwertgefühl zu steigern. Auf Patientenwunsch finden auch Gespräche mit den Angehörigen statt.

Insbesondere werden mit den Betroffenen Strategien zur Prophylaxe erneuter Krankheitsschübe erarbeitet. In Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst werden weiterführende Reha-Maßnahmen und ggf. auch schon die berufliche Wiedereingliederung gemeinsam geplant und besprochen.

Wie schätzen Sie die Heilungschancen ein?

Martin Heilmann: Wenn eine rechtzeitige fachpsychiatrische Behandlung erfolgt, sind die Heilungschancen sehr gut. Besonders bei wiederkehrenden Depressionen ist die regelmäßige fachpsychiatrische Vorstellung sehr wichtig, damit frühzeitig bei einer sich andeutenden erneuten Erkrankung reagiert werden kann. Die Arbeit in den Selbsthilfegruppen ist für Betroffene sehr hilfreich, da sie von den Erfahrungen anderer Betroffener profitieren. Leider ist dieser Austausch pandemiebedingt aktuell etwas eingeschränkt. Aber auch in der Pandemie praktikierbare vorbeugende Aktivitäten wie regelmäßiger Sport und Ruhezeiten helfen enorm, die seelische Stabilität zu erhalten bzw. diese wiederherzustellen.



Dr. Martin Heilmann

Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Für an Depression erkrankte Menschen stellen die mit Corona verbundenen Einschränkungen und Ängste eine zusätzliche Belastung dar. Was können an Depression erkrankte Menschen in der derzeitigen Corona-Pandemie tun, um gegenzusteuern?

Martin Heilmann: Betroffene sollen aktiv bleiben und ihren Tag bzw. ihre Woche strukturieren. Arbeits- oder Lernzeiten im Home-Office sollen sich mit entspannenden Tätigkeiten wie z. B. Gartenarbeit, Yoga, Entspannungsübungen, Musik hören, Joggen, Spazieren gehen oder Fahrradfahren abwechseln. Wer im Homeoffice oder in Quarantäne ist, sollte sich mit Freunden und Familie zum Telefonieren oder „Skypen“ verabreden. Auch Chats oder Onlineforen helfen gegen die Einsamkeit.

Bei deutlichen Verschlechterungen der Symptome gerade auch in den vorweihnachtlichen Tagen kann auch zu Zeiten der Corona-Pandemie nur dringend dazu geraten werden, fachpsychiatrische Hilfe in Anspruch zu nehmen, sei es ambulant oder stationär.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Chefarzt Dr. Martin Heilmann

Mülheimer Str. 83 · 46045 Oberhausen

Telefon: 0208 837-4401 · E-Mail: psychiatrie.stj@ob.ameos.de

Psychiatrische Institutsambulanz: Tel: 0208 837-4380

Weitere Informationen: www.ameos.de/oberhausen

AMEOS

AMEOS Einrichtungen Oberhausen

Wir für Euch in Oberhausen!

