

## 4. Deutscher Patientenkongress Depression

*Den Betroffenen  
eine Stimme geben*



# Die Erkrankung Depression – Grundlagen und Behandlungsmöglichkeiten

**Prof. Dr. Ulrich Hegerl**

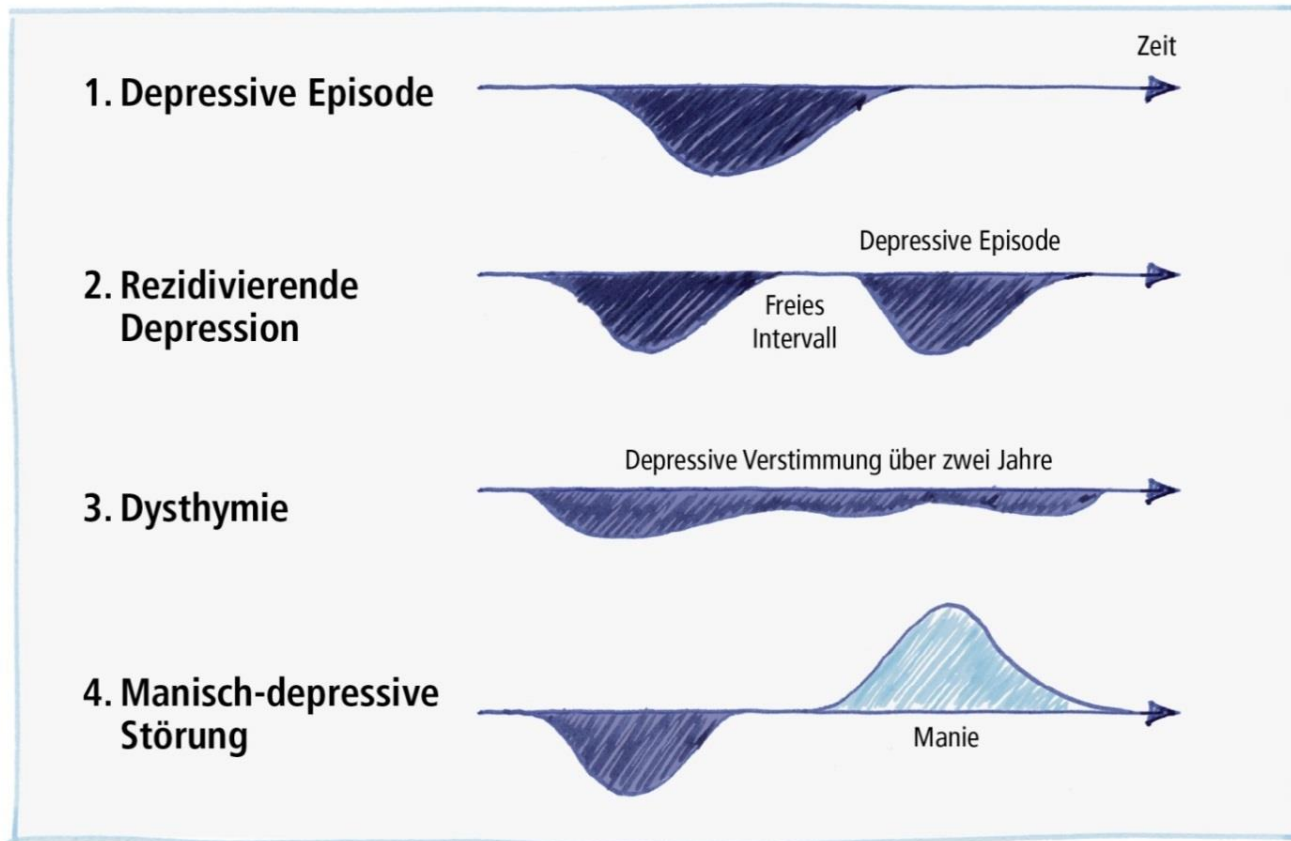
Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie, Universitätsklinikum Leipzig



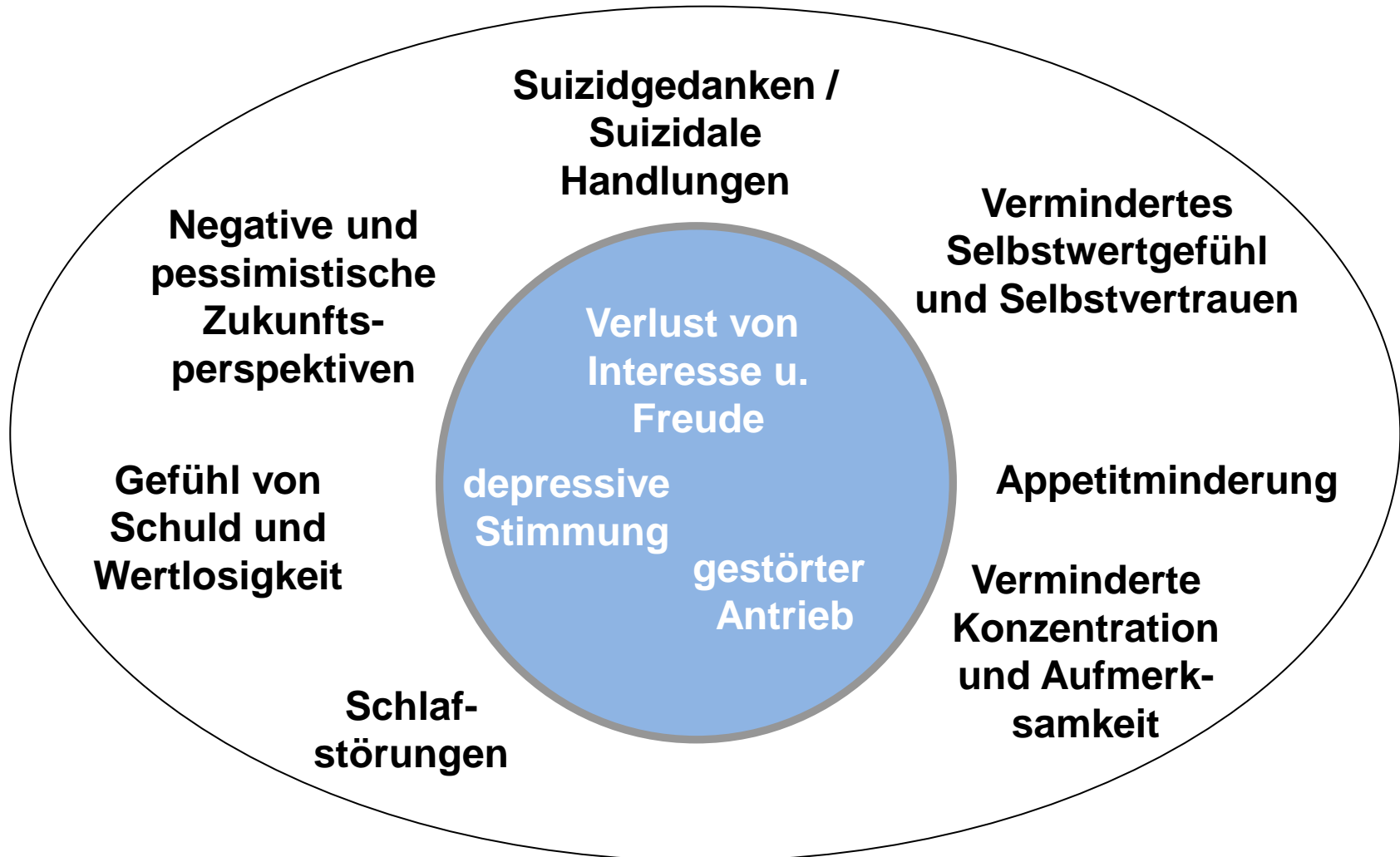
## Woher kommen Depressionen?

- Götter
- Körpersäfte
- Erkrankung des Gehirns
- Todsünde (Acedia)
- Genetik
- innerpsychische Konflikte
- erlerntes Verhalten
- zwischenmenschliche Konflikte
- Bourgeoisie, soziale Faktoren
- Erhöhter Arbeitsdruck? (Burnout)

# Unterschiedliche Depressionsdiagnosen



## Haupt- und Nebenkriterien nach ICD-10



## Depressionen

- über 5 Millionen Erkrankte jedes Jahr
- Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer
- betrifft alle Altersgruppen
- meist rezidivierender, nicht selten chronischer Verlauf
- häufigste Ursache für suizidale Handlungen
- wirksame Behandlungen sind verfügbar
- große diagnostische und therapeutische Defizite



**Krankheit mit dem größten Optimierungsspielraum**





# „Depression ist Folge schwieriger Lebensumstände“

## Stimmt das?



## Depressionen vs. Befindlichkeitsstörungen (Trauerreaktion, Überforderung etc.)

Für die depressive Erkrankung spricht:

- Affektstarre
- Gefühl der Gefühllosigkeit (wie innerlich versteinert“)
- Innere Anspannung („wie vor Prüfung“)
- Schuldgefühle
- Suizidalität
- Wahnsymptome (Versündigung, Verarmung, Hypochondrie)
- Verlauf (gab es bereits früher depressive Episoden?)



**Depression ist keine nachvollziehbare Reaktion auf schwierige Lebensumstände!**





# Psychische und körperliche Ursachen: zwei Seiten einer Medaille

Psychosoziale Aspekte		Neurobiologische Aspekte	
<b>Erhöhte Anfälligkeit</b>	z. B. durch frühe traumatische Erlebnisse		z. B. genetische Faktoren (Vererbung)
<b>Auslöser</b>	z. B. Verlusterlebnisse, chronische Überlastung, Urlaubsantritt		z. B. Veränderungen auf der Stresshormonachse
<b>Depressiver Zustand</b>	z. B. Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit		z. B. Ungleichgewicht der Botenstoffe in bestimmten Hirnregionen
<b>Therapie</b>	Psychotherapie		medikamentöse Therapie



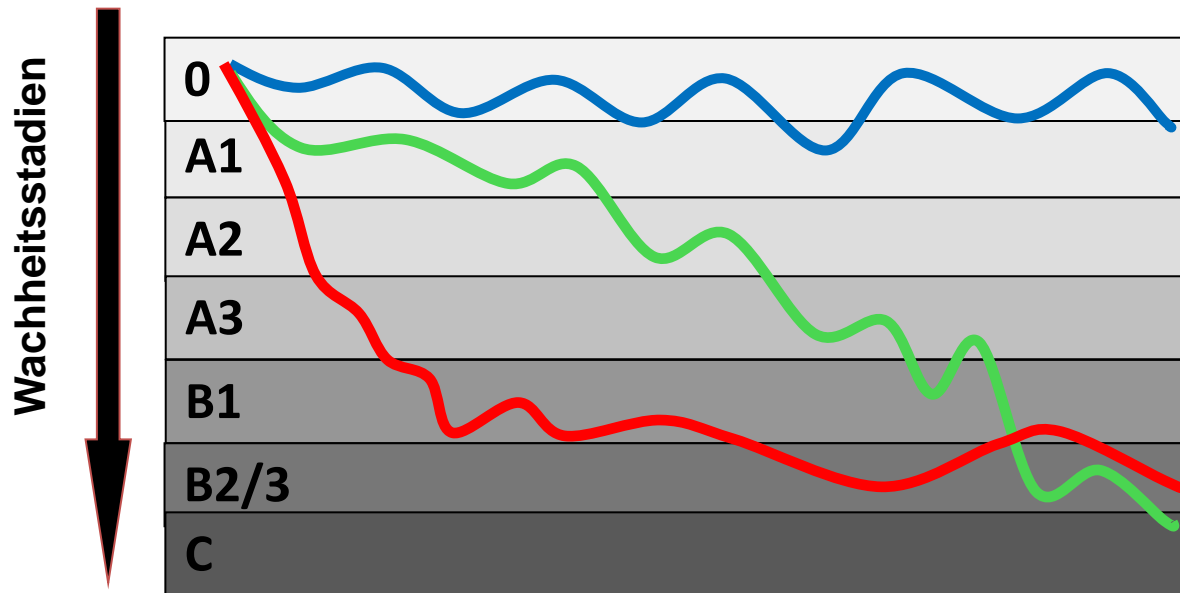
## Hinweise auf biologische Mechanismen

- saisonal abhängige Depression
- „Lichtschaltereffekt“
- Tagesschwankungen
- Schlafentzugeneffekt
- Rapid- und Ultra-Rapid-Cycling



# Überstabile Wachheitsregulation bei Depression

Wachheit



- Schlaf oft depressionsverstärkend
- Morgentief
- Wachtherapie
- Schlafmangel manieauslösend
- Psychostimulantien bei ADHS (auch bei Manie?)

Schlaf

Zeit [15 min]



bei sich selbst Zusammenhang zwischen Schlaf und Stimmung beobachten

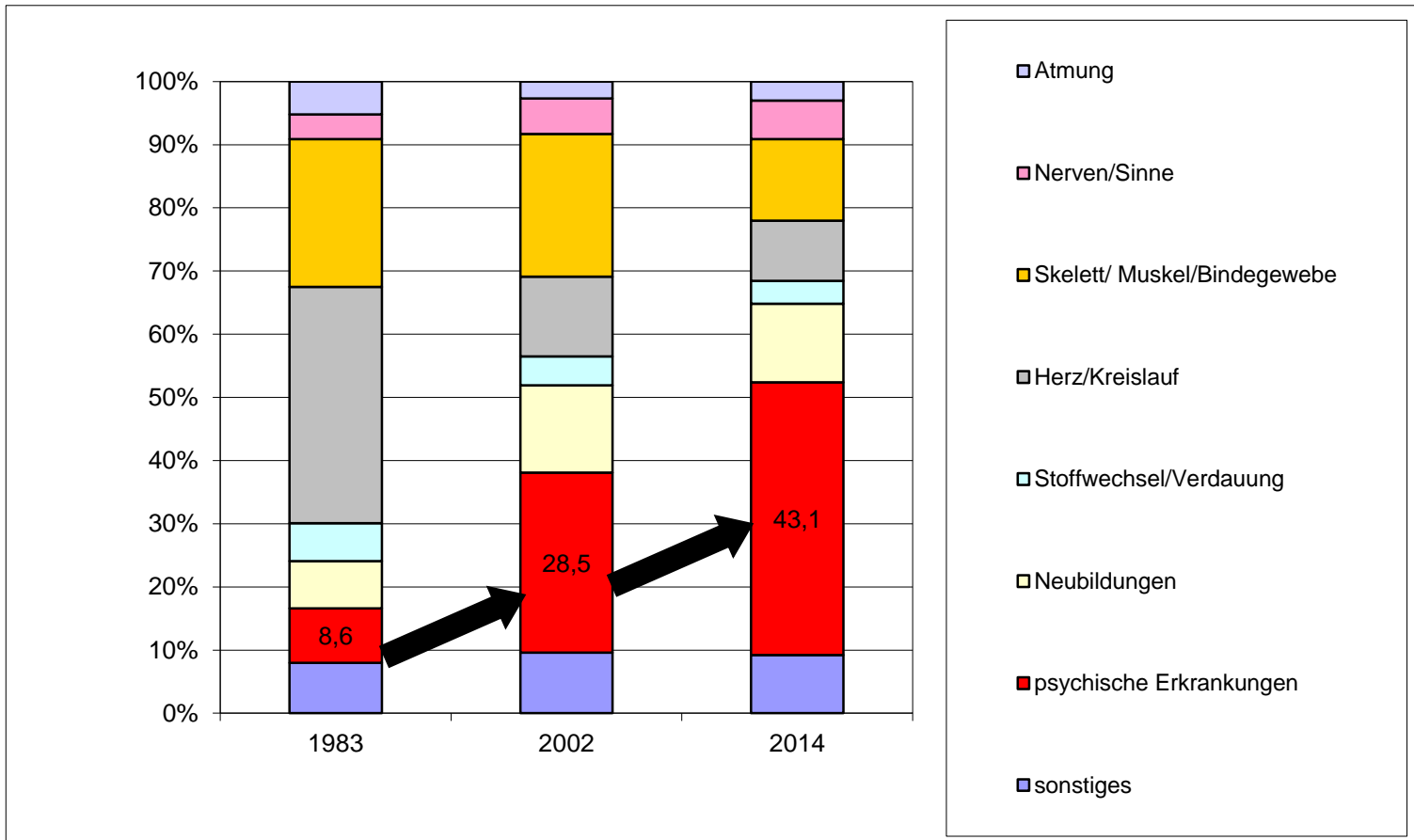


**„Psychische Erkrankungen nehmen zu  
und moderne Arbeitswelt ist schuld“**

**Stimmt das?**



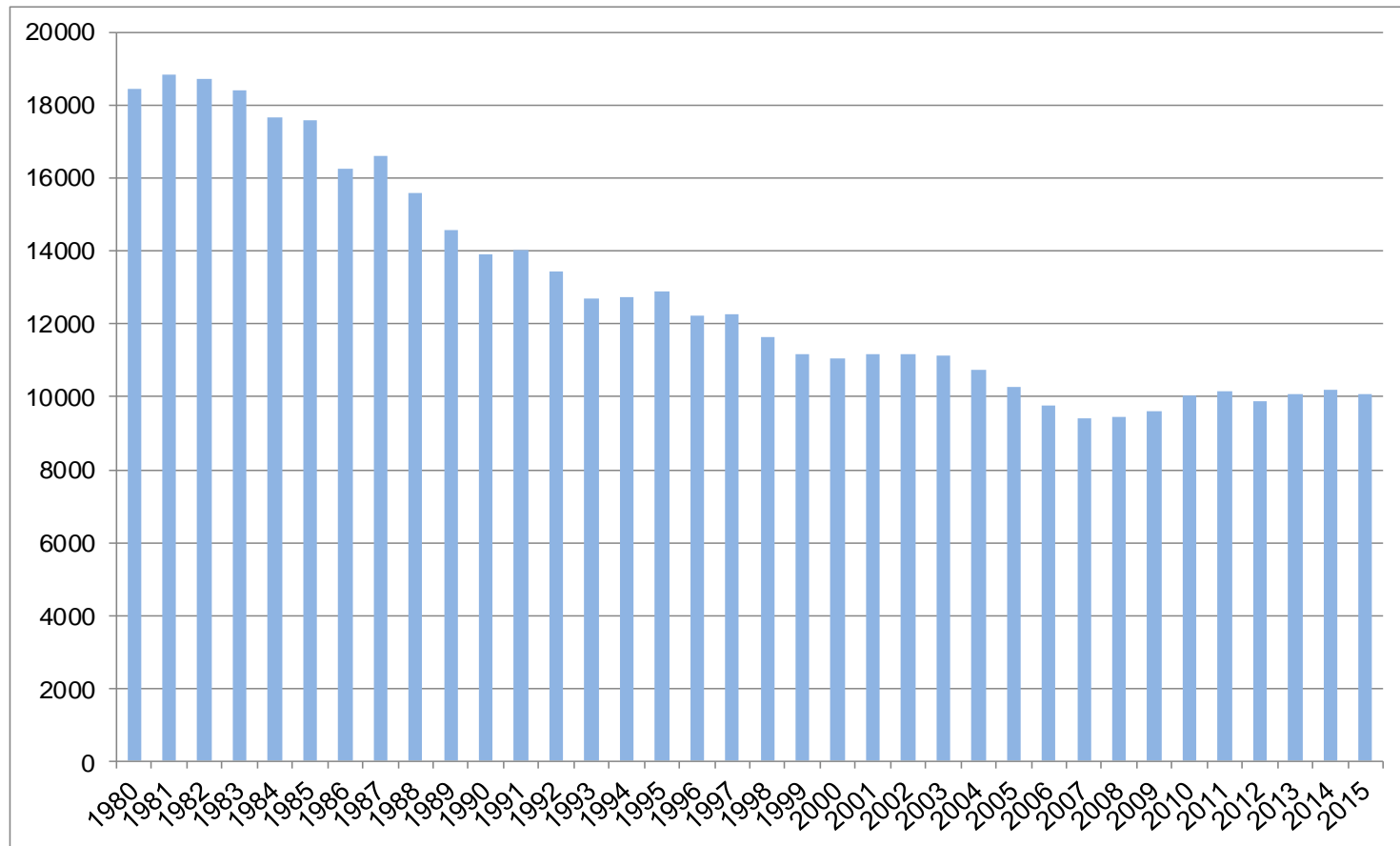
# Psyche statt Herz: Berentung wegen Verminderter Erwerbsfähigkeit 2015



Quelle: Deutsche Rentenversicherung Bund (2016)  
Rentenversicherung in Zeitreihen. DRV-Schriften Band 22



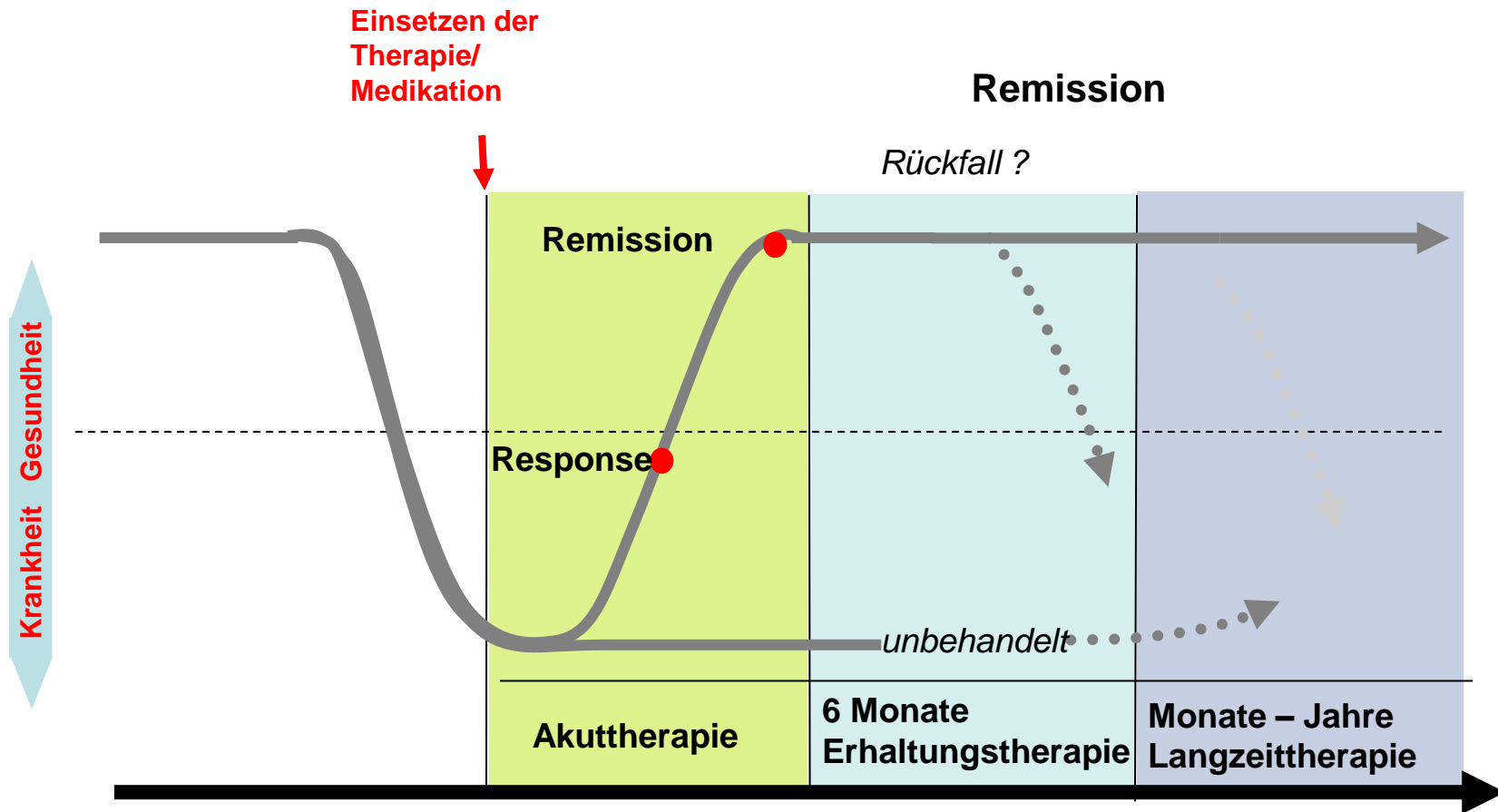
# Anzahl der Sterbefälle durch Suizide in Deutschland seit 1980



Quelle: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/583/umfrage/sterbefaelle-durch-vorsaetzliche-selbstbeschaedigung/>, Zugriff Februar 2017



# Behandlung bei unipolarer Depression



Frank et al. 1990





## Psychotherapie

- Wirksamkeit der sogenannten *kognitiven Verhaltenstherapie* am besten belegt
- Bausteine der kognitiven Verhaltenstherapie:
  - Aufbau angenehmer Aktivitäten, Abbau von Belastungen
  - Tagesstrukturierung
  - Korrektur fehlerhafter Überzeugungen
  - Verbesserung des Sozial- und Kommunikationsverhaltens
  - Problemlösetraining



# Die Behandlung der Depression

## Zentrale Behandlungssäulen

- Medikamentöse Behandlung (v.a. Antidepressiva)
- Psychotherapie (Wirksamkeit für kognitive Verhaltenstherapie am besten belegt)

## Weitere Behandlungsverfahren

- Lichttherapie (Wirkung bei saisonaler Depression belegt)
- Wachtherapie (meist nur im Rahmen stationärer Therapie möglich)
- EKT (bei schwerer therapieresistenter Depression)
- körperliches Training
- rTMS



## Hirnstimulationsverfahren

	Wirksamkeitsbelege
Elektrokrampfbehandlung	+++
repetitive transkranielle Magnetstimulation	+
transkranielle Gleichstrombehandlung	(+)
Vagusnerv-Stimulation	?
tiefe Hirnstimulation	?



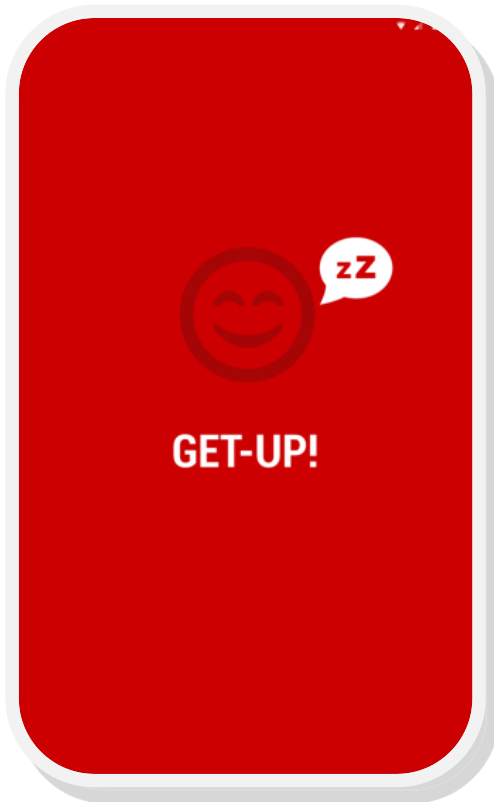
## Kooperation mit der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH



- Forschungszentrum Depression
- gemeinsame Projekte mit den Regionalen Bündnissen gegen Depression



# Stiftung Deutsche Depressionshilfe Forschungszentrum Depression




„GET.UP!“

Antidepressive Wirkung einer APP-  
basierten milden Schlafrestriktion



# Das iFightDepression-Tool



**WILLKOMMEN ZU  
IFIGHTDEPRESSION!**

- Selbstmanagement-Tool auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie
- Konzipiert, um Sie bei der Entwicklung diverser Fähigkeiten zum Umgang mit Ihrer Depression zu unterstützen

**JETZT EINLOGGEN**

**Anmelden**

PASSWORT VERGESSEN?

CHOOSE YOUR LANGUAGE

**INFORMATIVE TEXTE ZUM BESSEREN  
VERSTÄNDNIS VON DEPRESSION**

**LEICHT HANDHABARE  
ARBEITSBLÄTTER UM WERTVOLLE  
FÄHIGKEITEN ZU ERKENNEN**

**iFightDepression  
HERZLICH WILLKOMMEN! SCHÖN, DASS  
SIE DA SIND!**

- Das iFightDepression Tool ist ein internetbasiertes Selbstmanagement Programm für Menschen mit leichten Depressionsformen. Es ist kostenfrei nutzbar und soll Ihnen im Umgang mit depressiven Symptomen helfen. Begleitet werden Sie während der Durchführung von geschultem Gesundheitspersonal. „Begleitung“ bedeutet in diesem Fall, dass Ihr behandelnder Arzt oder Therapeut Sie bei der Durchführung unterstützt indem er Ihnen beispielsweise bei Fragen zur Seite steht.
- Wenn Sie unter Depression leiden und an iFightDepression interessiert sind, bitten wir Sie um Verständnis, dass die Nutzung der Tools nur begleitet durch einen Arzt oder Therapeuten stattfinden kann. Wir empfehlen Ihnen Kontakt zu Ihrem behandelnden Arzt aufzunehmen und gemeinsam über für Sie hilfreiche Behandlungsstrategien zu sprechen.
- Sollte Ihr Arzt oder Therapeut Interesse daran haben, Sie bei der Durchführung des iFightDepression Tools zu unterstützen, wenden Sie sich für weitere Informationen gern unter [ifightdepression@ecaad.net](mailto:ifightdepression@ecaad.net) an uns.



## Tipps und Empfehlungen

- Depression als Erkrankung akzeptieren
- Experte in eigener Sache werden
- Warnzeichen erkennen, vorbereitet sein
- in der Depression keine weitreichenden Entscheidungen treffen
- Zusammenhang von Schlaf und Stimmung beobachten
- die Depression und nicht man selbst ist der Feind

