

Kriterien einer Depression

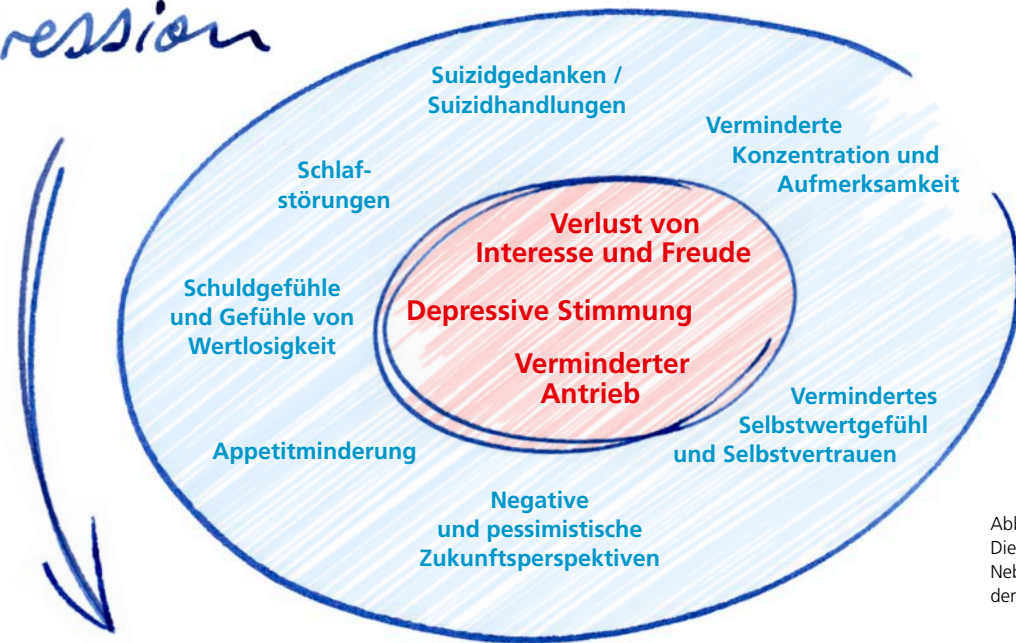


Abb. 3:
Die Haupt- und
Nebensymptome
der Depression

mindestens 2 Hauptsymptome
+ **mindestens 2 Zusatzsymptome**
über mehr als 2 Wochen können ein Hinweis auf eine Depression sein.

In jedem Fall sollten die Beschwerden mit dem Arzt (z.B. dem Hausarzt) besprochen werden. Die Depression ist eine schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung. Fast alle Patienten mit schweren Depressionen haben Suizidgedanken. Auch deswegen ist eine professionelle Behandlung sehr wichtig.

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Depression erforschen – Betroffenen helfen – Wissen weitergeben

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen zu leisten.

Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie ein Diskussionsforum Depression (www.deutsche-depressionshilfe.de/forum) und das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Aktivitäten. In 75 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten.

Friedemann-Weigle-Programm speziell für Musiker

Das Friedemann-Weigle-Programm

Friedemann Weigle war Musiker beim Artemis Quartett. Er litt viele Jahre an einer bipolaren Erkrankung und verstarb im Juli 2015. Es ist seiner Familie, Freunden und Quartettkollegen ein großes Anliegen, anderen Musikern mit der gleichen Erkrankung zu helfen. Deshalb wurde unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe das Friedemann-Weigle-Programm für an Depression erkrankte Musiker ins Leben gerufen.

Neben diesem Flyer soll künftig unter anderem ein Netzwerk von Ärzten entstehen, die sich gezielt mit der Erkrankung Depression bei Musikern befassen. Auch Schulungen an Musikhochschulen und Konzerthäusern sind geplant.

Wir freuen uns über Spenden

für das Friedemann-Weigle-Programm:

IBAN: DE73 8602 0500 0003 4742 00

SWIFT/BIC: BFSW DE33 LPZ

Konto-Nr. 347 420 0 BLZ: 860 20 500

Bank für Sozialwirtschaft AG

Stichwort: Friedemann Weigle

Für die Zusendung einer Spendenbescheinigung bitte Name und Adresse im Verwendungszweck angeben.

www.deutsche-depressionshilfe.de

Informationen und Hilfsangebote

Informationen und Hilfe für Betroffene und Angehörige

- Wissen, Selbsttest und Adressen rund um das Thema Depression auf unserer Webseite www.deutsche-depressionshilfe.de
- unsere fachlich moderierten Online-Foren zum Erfahrungsaustausch für Erwachsene www.diskussionsforum-depression.de und für junge Menschen ab 14 Jahren www.fideo.de
- deutschlandweites Info-Telefon Depression **0800 33 44 5 33** (0800 DDHILFE)
- Deutsches Bündnis gegen Depression: konkrete Hilfe vor Ort in über 75 beteiligten Städten und Regionen in Deutschland
- speziell für bipolare Erkrankungen: Deutsche Gesellschaft für bipolare Störungen www.dgbs.de
- Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker www.bapk.de
- Sozialpsychiatrische Dienste bei den Gesundheitsämtern

Kontakt

Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Vorstandsvorsitzender: Prof. Dr. Ulrich Hegerl
Sammelweisstraße 10, 04103 Leipzig
Tel.: 0341 97-24493, Fax: 0341 97-24599,
E-Mail: info@deutsche-depressionshilfe.de
f DeutscheDepressionshilfe

STIFTUNG
**DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE**

Friedemann-Weigle- Programm

Hilfe und Informationen zum Umgang
mit Depression bei Musikern

Depression verstehen

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Insgesamt erkranken in Deutschland ca. 4,9 Mio. Menschen jedes Jahr an einer behandlungsbedürftigen, unipolaren Depression. Die Erkrankung kann jeden treffen – vom Kind bis zum älteren Menschen.

Woran erkenne ich eine Depression?

Eine Depression ist für die Betroffenen selbst und ihre Angehörigen nicht immer leicht zu erkennen. Eine ausgeprägte Veränderung im Verhalten des Betroffenen kann ein wichtiger Hinweis sein. Weitere Warnzeichen können Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Gedankenkreisen oder sozialer Rückzug sein.

Die Depression lässt sich klar von normalen Stimmungsschwankungen abgrenzen. So spricht man von einer Depression, wenn zwei der folgenden Hauptsymptome länger als 2 Wochen vorliegen: gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit und reduzierter Antrieb (siehe Abb. 3). Alles erfolgt wie gegen einen bleiernen Widerstand. Das betrifft alle Lebensbereiche, auch Dinge, die sonst immer Freude gemacht haben, ein Hobby, die Enkel oder Gartenarbeit. Weitere Symptome können z.B. Konzentrationsstörungen, schwindendes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen und Suizidgedanken sein. Bei vielen Erkrankten stehen außerdem körperliche Beschwerden wie Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen im Vordergrund.

Unter www.deutsche-depressionshilfe.de finden Sie einen Selbsttest, der einen ersten Hinweis auf die Erkrankung geben kann.

Welche Arten von Depression gibt es?

Es gibt mehrere Diagnosen für depressive Symptome. Am häufigsten ist die unipolare Depression. Diese kann als einzelne Krankheitsphase (Episode) auftreten, meist kommt es jedoch im Laufe des Lebens zu mehreren Krankheitsphasen.

Die Dysthymie ist eine, hinsichtlich der Schwere der depressiven Symptomatik, etwas weniger stark ausgeprägte Depression, die jedoch oft bereits im jungen Lebensalter beginnt und einen chronischen Verlauf aufweist.

Bei der Bipolaren Erkrankung kommt es neben den depressiven Episoden auch zu »manischen Episoden«. Die manischen Phasen gehen mit übermäßig guter Stimmung einher, oft verbunden mit starkem Tatendrang, Ruhelosigkeit, fehlendem Schlafbedürfnis und auch

Größenideen oder übertriebenem Optimismus. Diese Phasen können dann, manchmal über Nacht, wieder in depressive Phasen umkippen. Eine schnelle und konsequente medikamentöse Behandlung ist bei dieser Form der Depression besonders wichtig.

Wie entsteht eine Depression?

Eine Depression hat selten eine einzige Ursache. Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren zur Erkrankung. Die Depression wird von der körperlichen, neurobiologischen Seite und der psychosozialen Seite her erklärt und auch behandelt.

Die neurobiologische Seite: Nach Ansicht vieler Wissenschaftler ist während einer Depression der Stoffwechsel des Gehirns gestört: Die Botenstoffe Serotonin und/oder Noradrenalin, die für die

Übertragung von Impulsen zwischen den Nervenzellen verantwortlich sind, sind aus der Balance geraten. Sie sind entweder in zu geringer Konzentration vorhanden oder die Übertragung funktioniert nicht richtig. Weiter sind Stresshormone und die genetische Veranlagung als mögliche Faktoren zu nennen.

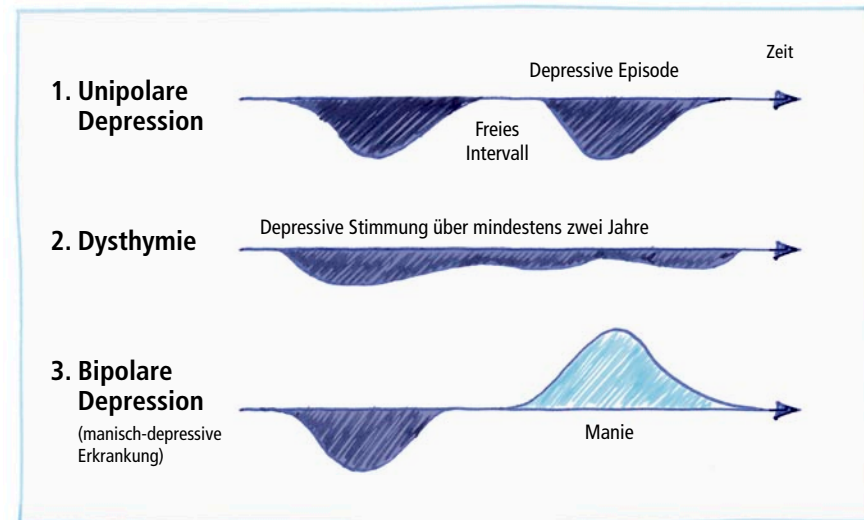
Die psychosoziale Seite: Neben der Hirnfunktion sind psychosoziale Faktoren zu betrachten. Der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trauer um eine nahestehende Person, chronische Überlastung, aber auch an sich Erfreuliches, wie eine bestandene Prüfung oder Beförderung, kann eine Depression auslösen. So individuell wie die Symptome einer Depression, so unterschiedlich können auch die Auslöser sein. Bei vielen Patienten ist auch kein Auslöser identifizierbar.

Wie wird eine Depression behandelt?

Depression ist eine Erkrankung, die professionell behandelt werden muss. Ansprechpartner sind der Hausarzt oder ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Meist gelingt es mit ärztlicher Hilfe gut, die Krankheitsphasen zum Abklingen zu bringen. Die wichtigsten Säulen der Behandlung einer Depression sind die Pharmakotherapie (Behandlung mit Antidepressiva) und die Psychotherapie. Oft ist es sinnvoll, beide Behandlungsformen zu kombinieren.

Die Behandlung mit **Antidepressiva** gilt inzwischen als unverzichtbares und wirksames Heilverfahren. In der Regel verschaffen sie in zwei bis drei Wochen Besserung. Die Medikamente beeinflussen die Botenstoffe im Gehirn. Antidepressiva machen weder abhängig noch verändern sie die Persönlichkeit. Sie normalisieren nach und nach die Funktionsabläufe im Gehirn, bringen die depressive Phase zum Abklingen und reduzieren das Risiko von Rückfällen deutlich.

Psychotherapie ist für die Akutbehandlung leichterer bis mittelschwerer Depressionen sinnvoll und kann auch das Rückfallrisiko senken. Die besten Wirksamkeitsbelege liegen für die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie vor. Hier geht es z.B. um das Vermeiden von Selbstüberforderung oder negativem Gedankenkreisen. Adressen von Therapeuten finden Sie auf www.psychosuche.de oder bei der Psychotherapeutenkammer.



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

Abb. 1: Verschiedene Erkrankungsformen von Depression

Abb. 2: Die psychosoziale und körperliche Seite der Depression, zwei Seiten der gleichen Medaille
Quelle: U. Hegerl

