

Interview mit Dr. med. Hanspeter Flury, Chefarzt Klinik Schützen Rheinfelden

«Depressionen – frühzeitig erkennen und behandeln!»

Depressionen werden immer häufiger – und dennoch nur selten rechtzeitig diagnostiziert. Je früher sie behandelt werden, desto grösser sind die Heilungschancen. Dr. med. Hanspeter Flury über den Unterschied zwischen Herbst-Blues und einer gefährlichen Krankheit.

Medical Tribune public: Wie häufig sind Depressionen?

Dr. Hanspeter Flury: Depressionen sind häufig. 25 Prozent aller Menschen erkranken im Leben einmal an einer Depression, Frauen doppelt so häufig wie Männer. In der hausärztlichen Praxis leidet jeder zehnte Patient an Depressionen. Und die Häufigkeit nimmt zu, vor allem bei jüngeren Menschen, wegen grösserer Identitäts- und Orientierungsschwierigkeiten, aber auch vermehrter realer Probleme, zum Beispiel bei der Arbeitssuche. Bei Menschen im mittleren Alter ist es häufig chronischer Stress, der zu Depression führt. Bei älteren Menschen werden Depressionen besonders oft nicht erkannt und behandelt. Und für die Zukunft wird prognostiziert, dass Depressionen weiter zunehmen werden, bis sie schliesslich die zweithäufigste Krankheit überhaupt sind.

Wann ist man einfach nur traurig, und wann ist man depressiv und sollte sich in ärztliche Behandlung begeben?

Wer traurig ist, beispielsweise nach einem unerwarteten Verlust eines nahestehenden Menschen, erlebt die Welt als leer, das Leben als verarmt. Alle Gedanken kreisen um die verlorene Person – das gehört zu einer normalen seelischen Verarbeitung.

und braucht in der Regel keine Behandlung. Depressive Menschen dagegen fühlen sich selbst leer, verzweifelt, hoffnungslos. Sie können sich nicht mehr freuen, sind reizbar und verstimmt. Sie haben weniger Schwung und Energie als sonst, sind rascher ermüdbar – ihre «Batterie ist leer». Sie leiden an Konzentrations- und Schlafstörungen, innerer Unruhe und körperlichen Schmerzen. Sie grübeln über sich selbst und die eigene Situation nach. Sie sind gequält von Schuldgefühlen, Selbstvorwürfen, Zukunftsängsten und Suizidgedanken. Gerade bei schweren Depressionen erkennen Betroffene ihre Erkrankung nicht als solche, sondern führen ihre Verfassung zu Unrecht auf eigene Fehler, die eigene Lebenssituation oder eigene Charakterfehler zurück. Je schwerer depressive Symptome sind und je länger sie andauern, desto eher und rascher müssen sie ärztlich behandelt werden. Bereits leichtere Formen beeinträchtigen die Lebensqualität und die Arbeitsleistung der Betroffenen im Alltag, mittelschwere sind mit Arbeitsunfähigkeit und Suizidgefährdung verbunden. In der Regel warten die Betroffenen zu lange, bis sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Denn Depressionen werden von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig gar nicht oder zu spät erkannt.

Welche Menschen neigen zu Depressionen? Menschen mit hohen Ansprüchen an sich selber, perfektionistischen Persönlichkeitszügen und Schwierigkeiten, von anderen zu fordern oder sich von anderen abzugrenzen. Depressionen treten gehäuft auf bei Menschen in aktuell belastenden Lebensumständen wie Scheidung, berufliche Überforderung, Arbeitslosigkeit oder Beziehungs-



Foto: zVg

«MENSCHEN MIT HOHEN ANSPRÜCHEN AN SICH SELBST NEIGEN EHER ZU EINER DEPRESSION.»

DR. MED. HANSPETER FLURY
Chefarzt und Ärztlicher Direktor
Klinik Schützen Rheinfelden, Klinik für
Psychosomatik, Psychiatrie, Psychotherapie

schwierigkeiten. Und während Phasen intensiver seelischer Entwicklungen (wie Erwachsenwerden, Pensionierung oder Älterwerden) und nach schweren früheren Belastungen (wie Misshandlung oder sexueller Missbrauch in der Kindheit).

Sind Burnout und Depressionen identisch? Das Burnout-Konzept wurde in der Arbeitspsychologie entwickelt und bezeichnet psychische Folgen von Belastungen am Arbeitsplatz. Medizinisch-psychiatrisch wird bei Menschen mit einem schweren Burnout sehr häufig eine Depression diagnostiziert. Über «Burnout» hingegen wird in den Medien breit berichtet. Dies macht es den Betroffenen leichter, über ihre Schwierigkeiten und ihr Erleben zu sprechen und nötigenfalls Hilfe aufzusuchen – und das ist wertvoll.

Was müssen oder können gefährdete Menschen tun, damit eine Depression nicht ausbricht? Frühzeichen einer beginnenden Depression sollten beachtet werden: Dauernde Anspannung, fehlende Lebensfreude, abnehmende Energie und Leistungs-

fähigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, oft auch vermehrter Alkoholkonsum. Belastende Lebensumstände sollten möglichst früh verändert werden. Je früher eine psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung einsetzt, desto rascher und effektiver wirkt sie.

Kann man einer Depression auch vorbeugen? Licht, Bewegung und Sport sowie eine regelmässige Lebensführung, die auch genügend Freude, Ausgleich und befriedigende soziale Kontakte ermöglicht, beugen Depressionen vor.

Wann sollte man eine Depression mit Medikamenten behandeln? Bei mittelschweren und schweren Depressionen auf jeden Fall, oft auch bei leichteren Formen. Psychopharmaka – in erster Linie Antidepressiva – normalisieren die Versorgung von Emotionszentren im Hirn mit sogenannten Neurotransmittern, welche in der Kommunikation zwischen Hirnzellen mitwirken, und bessern damit die depressive Symptomatik, namentlich Antriebsmangel, Gedankenkreisen, Hoffnungslosigkeit, Ängste und Schlafstörungen.

Welche Behandlungen zeigen bei einer Depression die besten Resultate? Bei den meisten Depressionen ist eine Kombination von Psychotherapie und Psychopharmaka am wirksamsten. Begleitend werden Angehörige in die Behandlung mit einbezogen. Ihre Unterstützung kann bei der Bewältigung sehr wertvoll sein. Hilfreich sind zudem körperorientierte Behandlungen, Bewegung und Sport sowie Lichttherapie. Letztere hilft besonders bei saisonalen Depressionen. Psychotherapie – die Behandlung seelischen Leidens mit psychischen Me-

thoden – hilft schwer Depressiven zu erkennen, wo und wie die Depression ihr Erleben prägt. Psychotherapeuten unterstützen in der Lebensgestaltung, sie helfen Selbstmordgedanken zu überwinden und neue Hoffnung und Perspektiven zu finden. Mit der einsetzenden Besserung werden mit verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren Belastungen, Konflikte und traumatische Erfahrungen aufgearbeitet, um weitere Depressionen zu verhindern. Ganz wichtig ist: Erfolgreich eingesetzte Psychopharmaka müssen mehrere Monate über eine Besserung hinaus eingenommen werden, um den erzielten Effekt zu stabilisieren und um weitere depressive Episoden zu verhindern.

In welchen Fällen sollte man sich in einer Klinik behandeln lassen? Bei schweren Selbstmordgedanken oder wenn der Patient in seiner gewohnten Umgebung nicht genügend betreut werden kann. Bei schweren und komplexen Depressionen kann eine Behandlung im Intensivprogramm einer Klinik eine erste Besserung erzielen, bis eine ambulante Weiterbehandlung möglich wird. Hier kommen intensive Einzel-Psychotherapie, Gruppen-Psychotherapien, körper- und ausdrucksorientierte Therapien sowie Betreuung durch Pflegefachpersonal und Sozialarbeiter zum Einsatz.

Wie ist der Verlauf von Depressionen? Bleibt man immer gefährdet oder heilt eine Depression einmal aus? Eine depressive Symptomatik kann sich schleichend über Wochen und Monate einstellen oder akut. Unbehandelt verlaufen Depressionen chronisch oder führen zum Suizid, nur selten bessern sie sich spontan. Die Behandlung von Depressionen ist erfolgreich, besonders bei Früherkennung und -behandlung. Wer einmal an einer Depression litt, hat ein erhöhtes Risiko für eine weitere Depression. Dieses lässt sich mit einer guten Behandlung – Psychotherapie und Psychopharmaka – erfolgreich reduzieren. ■

