

Informationen für Patienten mit depressiven Erkrankungen



Miteinander statt Nebeneinander – Der Patient
als Partner in der Depressionsbehandlung

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

im Rahmen eines ärztlichen Gespräches wurde vermutet, dass Ihre Beschwerden im Zusammenhang mit einer depressiven Erkrankung stehen. Verständlicherweise haben Sie zu diesem Thema einige Fragen. Mit dem nachfolgenden Text erhalten Sie wichtige Informationen, die Sie dabei unterstützen können, mit der Erkrankung besser zurecht zu kommen. Je mehr Sie über Depression wissen, desto besser werden Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zusammen arbeiten können und eine angemessene Entscheidung für eine Therapie treffen können. Denjenigen, die nicht sicher sind, ob sie an einer depressiven Störung leiden, kann der folgende Text vielleicht helfen, dies zu klären und entsprechende Informationen zu geben.

Wie können Sie diese Patienteninformation nutzen?

Wenn Sie zunächst nur wenig Zeit oder Konzentration zum Lesen aufbringen können, eignet sich die Kurzinformation (Seiten 2 bis 4) für einen schnellen Überblick. Wenn Sie mehr Information wünschen, können Sie den ausführlicheren Text ab Seite 5 lesen.

Dies ist Ihre Information. Nutzen Sie sie so, wie es Ihnen am besten hilft. Möglicherweise wollen Sie diesen Text mitnehmen, wenn Sie zu Ihrem Arzt gehen. Sie können die Broschüre auch Familienangehörigen oder Freunden zeigen. Diesen kann diese Information helfen, Ihre Depression und die Behandlung besser zu verstehen.

1. Wer wird depressiv?
2. Was sind Depressionen?
3. Woher weiß ich, dass ich depressiv bin?
4. Was soll ich tun, wenn ich diese Symptome habe?
5. Wie wird mir die Behandlung helfen?
6. Welche Art von Behandlung werde ich erhalten?
7. Wer sollte einen Psychiater aufsuchen?
8. Menschen, die Ihnen weiterhelfen können.

1. Wer wird depressiv?

Die Depression ist eine Krankheit, die häufig auftritt und jeden betreffen kann. Man schätzt, dass etwa 12-15% der Bevölkerung mindestens einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen Depression erkranken. Gut 3,1 Millionen Bundesbürger sind gegenwärtig an Depressionen erkrankt, damit gehört sie zu den häufigsten seelischen Erkrankungen überhaupt. Frauen sind etwa 1 ½ mal so häufig betroffen wie Männer.

2. Was sind Depressionen?

Eine Depression zu haben bedeutet mehr, als traurig zu sein oder nach einem Verlust Kummer zu haben. Depression ist eine Funktionsstörung (genau wie beispielsweise Diabetes, hoher Blutdruck oder Herzkrankheiten), die Tag für Tag Ihre Gedanken und Gefühle, Ihre körperliche Gesundheit und Ihr Verhalten beeinflusst. Depressionen können sehr gut behandelt werden.

Depressionen können durch verschiedene Umstände verursacht werden, z.B. durch ...

- ... die Familiengeschichte und erblich bedingte Ursachen,
- ... andere allgemeine medizinische Krankheiten,
- ... Drogen oder Alkohol,
- ... andere psychische Beschwerden.

Besondere Lebensbedingungen (z.B. extremer Stress oder Kummer) können eine Depression begünstigen oder eine vollständige Genesung verhindern. Bei manchen Menschen treten Depressionen jedoch auch dann auf, wenn die Lebensumstände zufriedenstellend sind. Sie selbst sind nicht schuld an Ihrer Depression.

3. Woher weiß ich, dass ich depressiv bin?

Menschen, die an einer Depression leiden, weisen eine Reihe von Beschwerden auf, und zwar fast täglich, während des ganzen Tages und über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen. Immer sind mindestens zwei der folgenden Symptome vorhanden:

- Interessenverlust an Dingen, die zuvor Freude bereiteten,
- das Gefühl, deprimiert oder trübsinnig zu sein,
- Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit.

Außerdem haben Sie mindestens zwei der folgenden Symptome:

- Sie fühlen sich zu langsam oder unruhig und sind unfähig, still zu sitzen,
- Sie fühlen sich wertlos oder schuldig,
- Appetit oder Körpergewicht nehmen zu oder ab,

- Sie denken an Tod oder Suizid,
- Sie haben Probleme, sich zu konzentrieren, zu denken, sich zu erinnern oder Entscheidungen zu treffen,
- Sie können nicht einschlafen oder schlafen zuviel,
- Sie fühlen sich kraftlos oder sind ständig müde.

Zusammen mit einer Depression treten häufig andere physische oder psychologische Symptome auf:

- Kopfschmerzen,
- sonstige Schmerzen,
- Verdauungsstörungen,
- Störungen des Sexualtriebs,
- Pessimismus und Hoffnungslosigkeit,
- Angst und Sorge.

4. Was soll ich tun, wenn ich diese Symptome habe?

Viele depressive Menschen erhalten keine Hilfe, weil sie die Symptome nicht erkennen, Schwierigkeiten haben, nach Hilfe zu fragen, sich selbst die Schuld geben oder nicht wissen, dass es sehr gute Behandlungsmethoden für ihre Depression gibt.

Hausärzte sind oft die ersten Anlaufstellen, um Hilfe zu erhalten. Diese werden ...

- ... herausfinden, ob es einen körperlichen Grund gibt für Ihre Depression,
- ... die Depression behandeln,
- ... Sie gegebenenfalls für eine weitergehende Behandlung an einen Facharzt für seelische Erkrankungen überweisen.

Gedanken an Tod und Suizid sind oft Teil einer Depression. Wenn Sie solche Gedanken haben, sprechen Sie jetzt mit jemandem darüber, dem Sie vertrauen. Bitten Sie ihn, Ihnen zu helfen, umgehend professionelle Hilfe zu finden. Sobald Ihre Depression richtig behandelt wird, werden diese Gedanken verschwinden.

5. Wie wird mir die Behandlung helfen?

Eine erfolgreiche Behandlung beseitigt die Symptome der Depression und hilft Ihnen, wieder ein normales Leben zu führen. Wie bei anderen Krankheiten wird eine Behandlung der Depression umso schwieriger, je länger Sie damit warten. Die meisten Menschen, die sich aufgrund ihrer Depression in Behandlung begeben, fühlen sich bald besser. Da es mehrere Wochen dauert, bis die Behandlung vollständig wirkt, ist es wichtig, frühzeitig behandelt zu werden, bevor die Depression sich verschlimmert.

Wie bei anderen gesundheitlichen Beschwerden kann es erforderlich sein, zunächst ein oder zwei Behandlungsmethoden zu erproben, bevor die für Sie am besten geeignete Methode gefunden wird. Es ist wichtig, sich nicht entmutigen zu lassen, wenn die erste Behandlungsmethode nicht anschlägt. In fast jedem Fall gibt es eine Behandlungsmethode, die Ihnen helfen wird.

6. Welche Art von Behandlung werde ich erhalten?

Die Hauptbehandlungsmethoden bei Depression sind:

- Antidepressiva,
- Psychotherapie,
- Antidepressiva kombiniert mit Psychotherapie.

Zunächst einmal abzuwarten und (noch) nicht zu behandeln, kann auch eine sinnvolle Möglichkeit sein. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt, der Ihnen die Vor- und Nachteile jeder Behandlungsmöglichkeit im Detail erläutern wird.

7. Wer sollte einen Psychiater aufsuchen?

Viele Menschen, die unter Depressionen leiden, können erfolgreich von ihrem Hausarzt behandelt werden. Manche Menschen benötigen jedoch eine fachärztliche Behandlung, weil die erste Behandlungsmethode nicht hilft, weil sie eine Kombination verschiedener Behandlungsmethoden benötigen, oder weil ihre Depression sehr schwer ist oder schon lange andauert. Oft ist auch nur eine zweite Meinung oder Beratung erforderlich.

Führt ein Psychiater die Behandlung durch, geschieht dies meistens ambulant. Wenn Sie einen Psychiater aufsuchen möchten, so besprechen Sie Ihren Wunsch mit Ihrem Hausarzt, der Sie an einen Spezialisten überweisen wird. Weitere Informationen über Depressionen, ihre Diagnose und ihre Behandlung erhalten Sie in der ausführlichen Information.

8. Menschen, die Ihnen weiterhelfen können

Die folgenden Personen oder Institutionen sind für das Erkennen und Behandeln einer Depression sowie weiterführende Beratung zuständig:

- Haus- oder Allgemeinarzt

Haus- oder Allgemeinärzte sind bei seelischen Erkrankungen oftmals die erste Anlaufstelle. Sie sind in der Diagnostik psychischer oder psychiatrischer Funktionsstörungen geschult und übernehmen häufig die Akutbehandlung der Depression.

- Psychiater

Dies ist ein Arzt, der sich auf die Diagnose und Behandlung von seelischen oder psychiatrischen Funktionsstörungen spezialisiert hat. Ihr Hausarzt kann Sie auch zur diagnostischen Abklärung, bei schwereren Störungen oder zur Behandlung an einen Psychiater überweisen.

- Psychotherapeuten

Dies sind Personen mit einer Ausbildung in Psychologie oder Medizin und einer speziellen Schulung in Psychotherapie. Der ärztliche und der psychologische Psychotherapeut kann eine psychotherapeutische Behandlung bei Ihnen durchführen.

- Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst der Gesundheitsämter übernimmt beispielsweise die Beratung und Information von Betroffenen sowie die Weitervermittlung an geeignete Einrichtungen und Dienste.

Die ausführliche Information informiert detailliert über Depressionen und ihre Behandlung:

1. Symptome der Depression
2. Ursachen von Depressionen
3. Depressionen diagnostizieren
4. Wie bereite ich mich auf meinen ersten Arztbesuch vor?
5. Behandlung der Depression
 - a. Arten der Behandlung
 - b. Eine Behandlungsmethode wählen
 - c. Wann ist eine stationäre Behandlung erforderlich
 - d. Warum eine Depression behandelt werden muss
 - e. Wenn Sie sich Sorgen machen über den Erfolg Ihrer Behandlung
6. Antidepressiva
 - a. Die Wirkung der Antidepressiva
 - b. Meine Fragen über das Medikament
 - c. Treten Nebenwirkungen auf und wie gehe ich damit um
 - d. Sich besser fühlen
7. Psychotherapie
 - a. Sich für eine Psychotherapie entscheiden
8. Medikamente und Psychotherapie kombinieren
9. Hilfestellungen beim Umgang mit der Erkrankung
 - a. Mit Anderen über die Depression reden
 - b. Ihre Familie und Ihre Freunde

1. Symptome der Depression

Jemand, der depressiv ist, weist eine Reihe von Symptomen auf, die nahezu jeden Tag auftreten. Die Symptome sind den ganzen Tag über spürbar und halten mindestens zwei Wochen an. Wenn Sie möchten, kreuzen Sie in der nachstehenden Liste diejenigen Symptome an, für die das zutrifft.

Symptome einer Depression, die seit mindestens zwei Wochen auftreten:

- Sie haben kein Interesse mehr an Dingen, die Ihnen zuvor Freude bereiteten, einschließlich Sex*
- Sie fühlen sich trübsinnig oder deprimiert*
- Sie fühlen sich kraftlos oder sind ständig müde*
- Sie fühlen sich zu langsam oder unruhig und sind unfähig, still zu sitzen
- Sie fühlen sich wertlos oder schuldig
- Ihr Appetit hat sich verändert, Sie haben zu- oder abgenommen
- Sie denken an Tod oder Suizid bzw. Suizidversuche
- Sie haben Probleme, sich zu konzentrieren, zu denken, sich zu erinnern oder Entscheidungen zu treffen
- Sie haben Schwierigkeiten, einzuschlafen oder Sie schlafen zuviel
- Sie haben Kopfschmerzen
- andere Schmerzen

- Verdauungsprobleme
- Störungen der Sexualität
- Pessimismus und Hoffnungslosigkeit
- Angst und Sorge

Wenn Sie seit mindestens zwei Wochen an vier oder mehr dieser Symptome leiden, einschließlich mindestens zwei der ersten drei Symptome, die mit einem Stern (*) markiert sind, dann haben Sie eine depressive Störung. Bitte gehen Sie zu einem Arzt, der eine genauere Diagnose stellen wird.

Auch wenn Sie nur wenige Symptome einer Depression haben, sollten Sie dies Ihrem Arzt erzählen. Manchmal können auch diese wenigen Symptome zu einer ausgeprägten Depression führen. Es gibt auch Formen der Depression, die leichter sind, jedoch lange anhaltend oder chronisch. Auch chronische Symptome einer Depression müssen behandelt werden.

Einige Menschen, die unter Depressionen leiden, haben Phasen unterschiedlicher Stimmung. Sie erleben starke "Tiefs" (Depression) und unangemessene "Hoch's" (Manie), die mehrere Tage oder auch Monate dauern können. Zwischen diesen Hoch- und Tiefpunkten fühlen sie sich völlig normal. Dieser Zustand wird bipolare Funktionsstörung oder auch manisch-depressive Funktionsstörung genannt. Darunter leidet etwa jeder hundertste Mensch. Genau wie die Augenfarbe oder die Haarfarbe wird auch diese Erkrankung häufig vererbt. Jedoch auch verschiedene allgemeinmedizinische Probleme können sie hervorrufen. Die nachstehende Liste zeigt Ihnen die Symptome auf. Wenn Sie möchten, kreuzen Sie die Symptome an, unter denen Sie leiden:

Symptome einer sogenannten „manischen Phase“, die seit mindestens einer Woche auftreten:

- Sie erleben ein ungewöhnliches "Hoch", fühlen sich euphorisch oder gereizt *
- Sie benötigen weniger Schlaf als sonst
- Sie reden sehr viel oder haben das Gefühl, mit dem Reden nicht aufhören zu können
- Sie sind zerstreut
- sehr viele Dinge gehen Ihnen sehr schnell zur gleichen Zeit durch den Kopf
- Sie tun Dinge, die Ihnen Spaß machen, jedoch negative Auswirkungen haben (Sie geben zuviel Geld aus, sind sexuell überaktiv, machen unvernünftige geschäftliche Investitionen)
- Sie fühlen sich sehr bedeutend
- Sie planen sehr viele Aktivitäten (bei der Arbeit, in der Schule, gesellschaftliche oder sexuelle Aktivitäten) oder Sie haben das Gefühl, in Bewegung bleiben zu müssen

Wenn Sie vier dieser Symptome gleichzeitig seit mindestens einer Woche haben, einschließlich des ersten Symptoms, das mit einem Sternchen (*) markiert ist, hatten Sie wahrscheinlich eine manische Phase. Erzählen Sie Ihrem Arzt davon. Es gibt effektive Methoden, diese Art von Erkrankung zu behandeln.

2. Ursachen von Depressionen

Eine Depression wird nicht durch einen einzigen Faktor verursacht. Die wahrscheinlichste Ursache ist eine Kombination von biologischen, erblichen, psychologischen und anderen Faktoren. Bestimmte belastende Lebensumstände (z.B. starker Stress oder Kummer) können hinzukommen und eine auslösende Wirkung haben. Bei manchen Menschen treten Depressionen

jedoch auch auf, wenn die Lebensumstände zufrieden stellend sind. Auch Alkohol- oder Drogenmissbrauch können ebenfalls zu einer Depression führen.

Eine depressive Störung wird nicht durch persönliche Schwäche, Faulheit oder fehlende Willensstärke verursacht. Es ist ein medizinisches Leiden, für das es wirksame Behandlungsverfahren gibt.

3. Depressionen diagnostizieren

Bevor eine Depression behandelt werden kann, muss sie sehr genau diagnostiziert werden. Ihr Arzt wird ...

- ... Sie nach Ihren Beschwerden fragen,
- ... Sie nach Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand fragen,
- ... Sie nach Krankheiten in Ihrer Familie fragen,
- ... eine ärztliche Untersuchung durchführen,
- ... einige Laboruntersuchungen veranlassen.

4. Wie bereite ich mich auf meinen ersten Arztbesuch vor?

Helfen Sie Ihrem Arzt bei der Diagnose und Behandlung, indem Sie ihn möglichst gut über Ihren Gesundheitszustand informieren. Alle Informationen, die Sie Ihrem Arzt mitteilen, sind natürlich vertraulich. Wenn es Ihnen aufgrund Ihrer Depression schwer fällt, zu sprechen und sich zu erinnern, nehmen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner, einen Verwandten oder einen Freund zu Ihrem Arztbesuch mit.

Der allgemeinmedizinische Hintergrund, die körperliche Untersuchung und die Laboruntersuchungen helfen Ihrem Arzt bei der Überprüfung, ob eine körperliche Funktionsstörung der Grund Ihrer Depression ist. Etwa 10 bis 15 Prozent aller Depressionen werden durch körperliche Krankheiten oder durch Medikamente verursacht. Werden diese Beschwerden behandelt, verschwindet die Depression für gewöhnlich. Wenn Sie unter einer körperlichen Krankheit leiden und depressiv sind, ist es wichtig, dass Sie dies Ihrem Arzt erzählen. Wenn Ihre erste depressive Störung nach Ihrem 40. Lebensjahr auftritt, ist eine besonders gründliche medizinische Untersuchung notwendig.

5. Behandlung der Depression

In den Erläuterungen zur Behandlung der Depression, die nun folgen, werden die Begriffe schwere, mittelschwere und leichte Depression verwendet. Im Allgemeinen spricht man von einer...

- ... schweren Depression, wenn jemand unter fast allen Symptomen einer Depression leidet und die Depression ihn davon abhält, seinen Alltag zu bewältigen,
- ... mittelschweren Depression, wenn jemand unter vielen Symptomen einer Depression leidet und diese ihn oft davon abhalten, Notwendiges zu erledigen,
- ... leichten Depression, wenn jemand unter einigen Symptomen einer Depression leidet und es ihn eine zusätzliche Anstrengung kostet, Notwendiges zu erledigen.

Für jede Art von Depression gibt es eine spezielle Behandlungsweise, die am besten hilft. Sie sollten mit Ihrem Arzt über Ihre Depression und die beste Behandlungsmethode reden. Eine Depression wird gewöhnlich zunächst in zwei Stufen behandelt:

1. Akutbehandlung und
2. die sogenannte Erhaltungstherapie.

Das Ziel der akuten Behandlung ist die Linderung der Symptome der Depression, solange, bis es Ihnen wieder gut geht. Die Erhaltungstherapie (eine Fortführung der Behandlung für einige Zeit, auch wenn es Ihnen bereits wieder gut geht) ist wichtig, da diese Behandlung eine weitere depressive Phase verhindert. Abhängig von der Behandlungsmethode sind Ihre Chancen sehr gut, nach Abschluss der Erhaltungstherapie gesund zu sein.

Im Falle von wiederkehrenden Depressionen schließt sich eine dritte Behandlungsstufe an, die sogenannte Rückfallprophylaxe. Während dieses Behandlungsschritts werden Sie über eine längere Zeitspanne - gegebenenfalls auch über Jahre - behandelt. Der Sinn dieser Behandlung ist, das Wiederauftreten weiterer depressiver Episoden zu verhindern. Auch mit dieser vorbeugenden Langzeitbehandlung sind die Chancen, dass Sie gesund bleiben, ausgesprochen gut.

5a. Arten der Behandlung

Die wichtigsten Möglichkeiten zur Behandlung einer Depression sind:

- Antidepressiva
- Psychotherapie
- Antidepressiva kombiniert mit Psychotherapie

Es gibt mehr als eine Möglichkeit zur Behandlung Ihrer Beschwerden. Jede davon hat unterschiedliche Vor- und Nachteile. Im Gespräch mit Ihrem Arzt werden Sie gemeinsam die für Ihre Beschwerden und Bedürfnisse angemessene Behandlung herausfinden.

Die Behandlung der Depression wirkt üblicherweise innerhalb eines Zeitraums von mehreren Wochen. Eine Einnahme von Antidepressiva führt bei den meisten Menschen innerhalb von 3 bis 4 Wochen zu einer Besserung. Bei einer Psychotherapie kann der Wirkungseintritt länger dauern. Es ist sehr gut möglich, dass die vom Arzt zuerst angewandte Behandlungsmethode Ihnen hilft. Wenn die Behandlung jedoch nach einer gewissen Zeit nicht effektiv ist, können die Maßnahmen verändert oder angepasst werden.

Unter Umständen kann es auch sinnvoll sein, zunächst einmal abzuwarten und nicht zu behandeln. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt alle Behandlungsmöglichkeiten hinsichtlich Ihrer Vor- und Nachteile durch. Für die Entscheidung zu einer Behandlung ist es wichtig, dass Sie dem Arzt verständlich machen, welche Bedeutung die jeweiligen Vor- und Nachteile jeder Behandlungsform für Sie persönlich haben. Ihre Bedürfnisse gehen ebenso in die Erwägungen ein wie die wissenschaftlichen Empfehlungen der Medizin.

5b. Eine Behandlungsmethode wählen

Zusammen mit Ihrem Arzt können Sie die Behandlungsmethode finden, die Ihnen am besten hilft. Bei der Suche danach sollten Sie die Aussicht, dass es Ihnen besser geht (den Nutzen) mit möglichen Nebenwirkungen oder sonstigen möglichen Nachteilen (die Zeit, in der Sie nicht arbeiten können, Auswirkungen auf persönliche Beziehungen etc.) abwägen. Hier sind einige Fragen, die Sie bei der Abwägung der Behandlungsmethode stellen können:

- Wie groß ist die Aussicht, dass diese Behandlungsmethode erfolgreich ist?
- Welche Risiken oder Nebenwirkungen hat die Behandlung?
- Welches sind sonstige mögliche Nachteile?

Nehmen Sie sich Zeit, um gemeinsam mit Ihrem Arzt eine Entscheidung für eine Behandlung zu treffen oder auch, um sich zunächst gegen eine Behandlung zu entscheiden. Als Hilfestellung können Sie sich daran orientieren, wie Ihr Arzt beim Weg zu einer Entscheidung vorgeht.

Ihr Arzt könnte ...

- ... betonen, dass bei der Depression eine Behandlungsentscheidung getroffen werden muss,
- ... offenlegen, dass es mehr als einen Weg gibt, mit der Depression umzugehen,
- ... Sie fragen, in welcher Art und Weise Sie Informationen erhalten möchten, um eine Entscheidung herauszufinden,
- ... die einzelnen Behandlungsmöglichkeiten erläutern, wobei auch die Möglichkeit vorkommen kann, Nichts zu unternehmen,
- ... die Vor- und Nachteile der Behandlungsmöglichkeiten erklären,
- ... Sie nach Ihren Erwartungen fragen oder nach Ihren Vorschlägen, wie Sie mit der Depression am besten umgehen können,
- ... versuchen, etwas von Ihnen zu erfahren über Ihre Sorgen oder Befürchtungen bezogen auf den Umgang mit der Depression,
- ... sich vergewissern, dass Sie die Informationen verstanden haben,
- ... versuchen herauszufinden, in welchem Ausmaß Sie bei der Entscheidung zu einer Therapie beteiligt werden möchten.

Ihr Arzt wird Ihnen ausreichend Gelegenheit geben, damit Sie während der Entscheidung zu einer Therapie Ihre Fragen stellen können. Dies ist deshalb so wichtig, weil es mehr als eine Möglichkeit zur Behandlung Ihrer Beschwerden gibt und jede davon unterschiedliche Vor- und Nachteile hat. Oft kann das gleiche Problem auf unterschiedlichen Wegen behandelt werden. Für den Arzt ist es notwendig, Ihre persönlichen Bedürfnisse und Erwartungen zu kennen, um mit Ihnen die angemessene Behandlung herausfinden zu können.

5c. Wann ist eine stationäre Behandlung erforderlich?

Die meisten Menschen, die an einer Depression leiden, werden im Rahmen regelmäßiger Besuche bei ihrem Arzt oder Therapeuten oder von beiden behandelt. Manchmal ist es jedoch notwendig, in einer Klinik behandelt zu werden. Dies kann daran liegen, dass gleichzeitig andere gesundheitliche Beschwerden vorliegen. Ein weiterer Grund ist, dass Menschen, die unter schweren Depressionen leiden, die ärztliche Versorgung einer Klinik benötigen, um sich beispielsweise an die Medikamente zu gewöhnen. Auch Menschen, die suizidgefährdet sind, werden in einer psychiatrischen Fachabteilung oder Fachklinik behandelt, bis die Gefahr vorüber ist und die Behandlung anspricht. Wenn Sie für eine erfolgreiche Behandlung Ihrer Depression in ein Krankenhaus eingewiesen werden, müssen sie dort meist nur für kurze Zeit bleiben. Eine frühzeitige Behandlung, bevor die Depression schwer oder chronisch wird, kann im Übrigen die Wahrscheinlichkeit einer Einweisung verringern.

5d. Warum eine Depression behandelt werden muss

Ohne eine Behandlung kann eine Depression 6 bis 12 Monate dauern. Zwischen mehreren depressiven Episoden fühlen sich die meisten Menschen besser oder vollständig gesund. Obwohl es manchen Menschen gelingt, sich ohne Behandlung durch eine Depression zu kämpfen, sind die meisten Betroffenen der Auffassung, dass es sehr viel leichter ist, sich bei ihrem Leid und ihrem Schmerz helfen zu lassen.

Es ist wichtig für Sie, Ihre Depression behandeln zu lassen, da ...

- ... eine frühzeitige Behandlung verhindern kann, dass die Depression schlimmer oder chronisch wird,
- ... Suizidgedanken bei Depressionen häufig sind und das Risiko, einen Suizid zu begehen, größer ist, wenn die Patienten nicht behandelt werden und die Depression wiederholt auftritt.

Wird die Depression dagegen erfolgreich behandelt, verschwinden die Gedanken an Suizid, ... eine Behandlung wiederkehrende Depressionen verhindern kann; je mehr depressive Episoden Sie bereits erlebt haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie weitere Depressionen erleiden werden.

5e. Wenn Sie sich Sorgen machen über den Erfolg Ihrer Behandlung

Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt über den Erfolg Ihrer Behandlung sorgen oder denken, dass die Behandlung nicht richtig anschlägt, erzählen Sie jemandem von Ihren Bedenken.

Sie können mit Ihrem Arzt reden,
 ... nach einer zweiten Meinung fragen,
 ... mit jemandem reden, dem Sie vertrauen.

Ihr Hausarzt, Ihr Psychotherapeut oder Ihr Psychiater können Ihnen nur helfen, wenn Sie Ihre Besorgnisse mitteilen.

6. Antidepressiva

Es gibt eine Reihe verschiedener Antidepressiva, mit denen Depressionen behandelt werden können. Ihre Symptome und Ihr medizinischer und familiärer Hintergrund können dem Arzt in vielen Fällen bereits Hinweise darauf geben, welches Antidepressivum bei Ihnen voraussichtlich am wirkungsvollsten sein wird. Es kann jedoch auch einige Zeit dauern, bis Sie das Medikament gefunden haben, das Ihnen am besten hilft und die wenigsten Nebenwirkungen hat. Gemeinsam mit Ihrem Arzt werden Sie das für Sie geeignetste Medikament und die richtige Dosierung herausfinden.

6a. Die Wirkung der Antidepressiva

Antidepressiva machen nicht abhängig oder süchtig.

Viele Menschen spüren bereits in den ersten Wochen der Behandlung die Wirkungen des Medikaments. Nach etwa 6 Wochen fühlen sich mehr als die Hälfte der mit Antidepressiva behandelten Patienten bereits wieder wie vor der Depression.

Zu Beginn der Behandlung wird Ihr Arzt Sie öfter sehen wollen (vielleicht einmal wöchentlich). Der Zweck dieser Arztbesuche ist, die richtige Dosierung des Medikaments zu überprüfen (in welcher Menge und wie oft Sie das Medikament einnehmen), Nebenwirkungen zu untersuchen und um festzustellen, welchen Erfolg die Behandlung der Depression hat. Sobald Sie beginnen, sich besser zu fühlen, werden Sie den Arzt wahrscheinlich seltener aufsuchen müssen. Während der Erhaltungstherapie werden Sie Ihren Arzt voraussichtlich nur alle ein bis zwei Monate aufsuchen.

Ihre Behandlung wirkt am besten, wenn Sie fünf Dinge beachten:

1. Halten Sie alle Termine ein.
2. Stellen Sie Fragen.
3. Nehmen Sie Ihre Medikamente verschreibungsgemäß ein.
4. Informieren Sie Ihren Arzt über Nebenwirkungen, sobald Sie diese feststellen.
5. Berichten Sie Ihrem Arzt, wie das Medikament wirkt.

Bei der Einnahme von Antidepressiva müssen Sie alle Termine einhalten, um die Dosierung zu überprüfen und Nebenwirkungen zu erkennen, egal ob es Ihnen besser oder schlechter geht. Vielleicht hilft es Ihnen, ein Stimmungstagebuch zu führen, in dem Sie die aktuelle Stimmung im Tagesverlauf einschätzen und schriftlich festhalten.

Dieses Tagebuch können Sie auch zu Ihren Arztterminen mitnehmen.

Stellen Sie Fragen. Sagen Sie es Ihrem Arzt, wenn Sie Bedenken haben bezüglich der Medikamente. Die Antworten auf einige dieser Fragen können Ihnen und Ihrem Arzt dabei helfen, die Behandlung zu finden, die Ihnen persönlich am besten hilft.

6b. Meine Fragen über das Medikament

Hier sind einige Fragen aufgeführt, die von Patienten oft gestellt werden:

- Wann und wie oft nehme ich das Medikament?
- Welche Nebenwirkungen hat dieses Medikament? Werde ich müde sein?
- Darf ich Auto fahren, wenn ich Antidepressiva einnehme?
- Gibt es Lebensmittel, die ich nicht essen sollte, solange ich das Medikament einnehme?
- Darf ich Bier, Wein oder andere alkoholische Getränke zu mir nehmen?
- Hat das Medikament Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die ich einnehme?
- Was muss ich tun, wenn ich die Einnahme vergessen habe?
- Wie lange muss ich das Medikament einnehmen?
- Wie groß ist die Aussicht, dass mir diese Behandlung hilft?
- Wie kann ich feststellen, ob dieses Medikament wirkt oder nicht?

Möglicherweise haben Sie noch zusätzliche Fragen, die Sie an Ihren behandelnden Arzt richten können. Schreiben Sie bei Bedarf Ihre eigenen Fragen auf und bringen Sie die Notizen zum nächsten Arztbesuch mit.

6c. Treten Nebenwirkungen auf und wie gehe ich damit um?

Informieren Sie Ihren Arzt sofort, wenn Sie Nebenwirkungen feststellen. Obwohl alle Medikamente einige Nebenwirkungen haben, sind nicht alle Menschen von diesen Nebenwirkungen in gleicher Weise betroffen. Etwa die Hälfte der Menschen, die Antidepressiva einnehmen, bemerkt am Anfang der Behandlung (in den ersten vier bis sechs Wochen) vorübergehend einige Nebenwirkungen. Nach dieser Zeit spielen Nebenwirkungen in der Regel keine Rolle mehr. Für eine kleine Zahl von Patienten sind sie jedoch so belastend, dass sie das Medikament absetzen müssen.

Nebenwirkungen, unter denen Sie leiden können, hängen von verschiedenen Faktoren ab. Diese sind:

- die Art und die Dosierung des Medikaments, das Sie einnehmen,
- Ihr körperlicher Allgemeinzustand,
- Ihr Alter,
- andere Medikamente, die Sie einnehmen,
- andere gesundheitliche Beschwerden.

Wenn die Nebenwirkungen für Sie zum Problem werden, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, wie Ihr Arzt Ihnen helfen kann.

Zum Beispiel können Veränderungen durchgeführt werden hinsichtlich ...

... der Dosierung. Manchmal können Nebenwirkungen vermindert werden, indem die Menge des Medikaments reduziert wird.

... der Art des Medikaments. Ihr Arzt kann Ihnen ein anderes Medikament verschreiben, um zu sehen, ob dieses Medikament weniger oder weniger belastende Nebenwirkungen verursacht.

... der Tageszeit, zu der Sie das Medikament einnehmen. Manchmal können Nebenwirkungen verringert werden, wenn das Medikament abends anstatt morgens eingenommen wird. Ihr Arzt könnte auch vorschlagen, dass Sie eine Tagesdosis in kleinere Mengen aufteilen und über den Tag verteilt einnehmen.

Änderungen bei der Einnahme von Medikamenten durchzuführen ist eine komplizierte medizinische Entscheidung. Versuchen Sie nicht, diese Änderungen allein durchzuführen.

Hier finden Sie einige der möglichen vorübergehend auftretenden Nebenwirkungen von Antidepressiva: Trockener Mund, Schwindelgefühle, Verstopfung, Hautausschlag, Müdigkeit, Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder Unruhe.

Ernstere Nebenwirkungen sind selten. Wie geringere Nebenwirkungen auch, treten diese zu meist in den ersten Wochen der Behandlung auf. Diese Nebenwirkungen beinhalten Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Herzrasen, Störungen des Sexualtriebs, Schlaganfälle, Ohnmacht, etc. Wenn in Ihrem Fall solche Nebenwirkungen auftreten, rufen Sie Ihren Arzt an. Warten Sie nicht bis zum nächsten Termin, um ihm davon zu erzählen.

Erzählen Sie Ihrem Arzt, wie das Medikament wirkt. Eine Methode, um festzustellen, wie das Medikament wirkt, ist, sich Notizen über die Symptome (Stimmungstagebuch) zu machen. Wenn das Medikament bei Ihnen nicht wirkt, wird Ihr Arzt vermutlich eine Blutuntersuchung empfehlen, um festzustellen, ob Sie die richtige Dosierung des Medikaments erhalten.

Es gibt viele Möglichkeiten für Ihren Arzt, Ihnen zu helfen, wenn das Medikament nicht wirkt. Diese sind:

- die Dosierung anzupassen.
- das Medikament zu wechseln.
- zusätzlich zu dem Medikament eine Psychotherapie zu beginnen.
- ein zusätzliches Medikament zu verschreiben.

6d. Sich besser fühlen

Erhaltungstherapie: Sobald Sie sich einige Zeit besser fühlen, werden Sie und Ihr Arzt entscheiden, ob die Depression abgeklungen ist. Sie sollten mit der Einnahme der Antidepressiva einige Monate lang fortfahren, um einen Rückfall zu verhindern. Nach 4 bis 9 Monaten Erhaltungstherapie und wenn Sie sich weiterhin gut fühlen, haben Sie sich von der Depression erholt. Wenn Sie nur eine einzelne depressive Episode hatten, kann die Behandlung dann beendet werden. Mit großer Wahrscheinlichkeit werden sie keine weitere depressive Phase erleiden.

Rückfallprophylaxe: Manche Menschen, die unter Depressionen leiden, benötigen eine vorbeugende (Langzeit-) Behandlung. Wenn Sie mindestens drei depressive Phasen erlebt haben, brauchen sie eine Langzeitbehandlung, um gesund zu bleiben. Einige Patienten wurden 30 Jahre und länger ohne negative Auswirkungen mit Antidepressiva behandelt.

7. Psychotherapie

Das Ziel einer Behandlung mit Hilfe der Psychotherapie ist, alle Beschwerden einer Depression zu beseitigen, so dass Sie zu Ihren normalen Lebensgewohnheiten zurückkehren können.

Während der Psychotherapie werden Sie von einem qualifizierten Psychotherapeuten behandelt, der Ihnen zuhört und Ihnen dabei hilft, Ihre Probleme zu lösen. Eine Psychotherapie ist zeitlich begrenzt.

Eine Psychotherapie kann eine Einzeltherapie sein (nur Sie und der Therapeut); es kann sich um eine Gruppentherapie handeln (mit einem Therapeuten, Ihnen und anderen Menschen mit ähnlichen Problemen); oder es kann sich um eine Familien- oder Partnertherapie handeln (mit einem Therapeuten, Ihnen und Familienmitgliedern, dem Partner oder dem Ehegatten). Ihr Arzt wird Ihnen bei der Entscheidung helfen, ob eine Psychotherapie die richtige Behandlung Ihrer Depression ist. Eine alleinige Psychotherapie wird bei schweren Depressionen nicht empfohlen. Bei diesen Formen der Depression werden Antidepressiva benötigt.

Drei Formen der Psychotherapie wurden bislang am gründlichsten in ihrer Wirksamkeit bei der Reduzierung von Symptomen einer Depression untersucht. Bei ihnen wurde gezeigt, dass sie nachweislich wirkungsvoll sind. Diese sind:

- Verhaltenstherapie - konzentriert sich auf gegenwärtige Verhaltensweisen,
- Kognitive Therapie - konzentriert sich auf Gedanken und Denkmuster,
- Interpersonelle Therapie - konzentriert sich auf gegenwärtige Beziehungen zu Ihren Mitmenschen.

7a. Sich für eine Psychotherapie entscheiden

Wenn Sie sich für eine Psychotherapie entscheiden, sollten Sie ...

... Ihre Termine einhalten,

... Ihrem Arzt gegenüber offen und ehrlich sein,

... die Aufgaben, die der Psychotherapeut Ihnen möglicherweise von einer zur nächsten Behandlungsstunde stellt, erledigen,

... Ihrem Arzt erzählen, welche Wirkung die Behandlung auf Sie hat.

Die Wirkung der Psychotherapie setzt allmählich ein. Obwohl die Wirkung einer Psychotherapie manchmal sofort zu spüren ist, kann es bei einigen Menschen 8 bis 10 Wochen dauern, bis die Wirkung sich vollständig zeigt. Mehr als der Hälfte der Menschen, die unter einer leichten bis mittleren Depression leiden, hilft eine Psychotherapie. Wie mit Antidepressiva auch, ist es wichtig zu beachten, dass verschiedene Menschen unterschiedlich auf die gleiche Behandlung reagieren können. Während für viele Menschen eine Psychotherapie effektiv ist, hilft sie anderen nicht. Dies bedeutet für gewöhnlich, dass eine andere Art der Behandlung erforderlich wird.

Wenn Sie sich nach 6 Wochen überhaupt nicht besser fühlen oder wenn Sie nach 12 Wochen nicht vollständig gesund sind, reden Sie mit Ihrem Arzt über andere Behandlungsmethoden.

8. Medikamente und Psychotherapie kombinieren

Bei einer kombinierten Behandlung werden Medikamente verwendet, um die Symptome einer Depression zu behandeln, während die Psychotherapie angewandt wird, um die Probleme, die mit der Depression in Verbindung stehen, zu bewältigen. In vielen Fällen ist diese kombinierte Behandlung sehr hilfreich. Mehr als die Hälfte der Patienten, die sich einer kombinierten Therapie unterzogen haben, fühlen sich nach 6 bis 8 Wochen besser. Die beste Wirkung hat eine kombinierte Behandlung vermutlich bei länger andauernden Depressionen, bei Menschen, die auch zwischen einzelnen depressiven Episoden unter Symptomen leiden, sowie bei denen, denen Antidepressiva oder eine Psychotherapie allein nicht helfen.

9. Hilfestellungen beim Umgang mit der Erkrankung

Wenn Sie unter einer Depression leiden, ist es wichtig, dass Sie ...

- ... mit sich selbst Schritt halten. Erwarten Sie nicht, alles tun zu können, was Sie in der Vergangenheit tun konnten. Machen Sie sich einen Zeitplan, den Sie auch einhalten können.
- ... daran denken, dass negatives Denken (sich selbst die Schuld geben, hoffnungslos sein, mit Misserfolgen rechnen etc.) Teil einer Depression ist. Wenn die Depression verschwindet, wird auch das negative Denken abklingen.
- ... es möglichst vermeiden, während einer depressiven Phase wichtige Entscheidungen zu treffen. Wenn Sie solch eine Entscheidung treffen müssen, bitten Sie jemanden, dem Sie vertrauen, oder Ihren Arzt um Hilfe.
- ... Alkohol und Drogen vermeiden. Ein hoher Alkoholkonsum und die Einnahme von Drogen können eine Depression sowohl verursachen als auch verschlimmern. Außerdem können Alkohol- und Drogenkonsum die Wirksamkeit von Antidepressiva verringern und gefährliche Nebenwirkungen hervorrufen.
- ... verstehen, dass es einige Zeit dauerte, bis die Depression ausbrach und es daher auch Zeit braucht, bis die Depression wieder verschwunden ist.

In manchen Fällen kann die Depression Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen und mit sich bringen, dass das Autofahren unterlassen werden muss. Auch bei der Behandlung durch Antidepressiva muss mit diesen Einschränkungen gerechnet werden. Sprechen Sie dieses Thema unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt an.

Es kann helfen, Sport zu treiben, um die Symptome einer Depression zu reduzieren. Über solche Erfahrungen und weitere Wege, was Sie während der Behandlung Ihrer Depression tun können um sich besser zu fühlen, können Sie sich beispielsweise auch bei Selbsthilfegruppen informieren. In Buchhandlungen oder einer Bibliothek werden Sie zudem Bücher über die depressive Erkrankung finden.

9a. Mit anderen über die Depression reden

Menschen, die unter einer Depression leiden, haben oft Probleme an ihrer Arbeitsstelle, in der Schule und in der Familie. Werden sie behandelt, gelingt jedoch fast immer eine Rückkehr zum normalen Leben. Bei der Ausübung mancher Berufe (wenn die Sicherheit anderer betroffen ist) ist es unabdingbar, dass Sie Ihren Arbeitgeber darüber informieren, dass Sie in ärztlicher Behandlung aufgrund einer Depression sind. Sie sollten mit Ihrem Arzt darüber reden, wie und was Sie Ihrem Arbeitgeber, Ihrem Lehrer oder Ihren Freunden erzählen.

9b. Ihre Familie und Ihre Freunde

Bitten Sie Ihre Freunde während Ihrer Depression um Unterstützung, um ihr Verständnis und um ihre Geduld. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie mit Ihren Freunden über Ihre Gefühle und über die Behandlung Ihrer Depression reden und wenn Sie mit Ihnen Ihre Freizeit verbringen. Wenn Sie allein und nicht in der Verfassung sind, sich mit anderen Menschen zu treffen, erzählen Sie es Ihrem Arzt. Viele Menschen erhalten Unterstützung und Hilfsbereitschaft von ihren Familienmitgliedern, vor allem von denen, die sich mit Depressionen auskennen.

Eltern machen sich oft Sorgen, dass sie ihre Depressionen an ihre Kinder vererben. Die meisten Kinder, deren Eltern unter Depressionen leiden, werden jedoch selbst nicht hieran erkranken. Wenn Sie Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Weiterführende Adressen und Links

Kompetenznetz Depression, Suizidalität (mit weiteren Informationen, Erfahrungsberichten, Adressen und Telefonnummern von Kliniken und Beratungsstellen)
(<http://www.kompetenznetz-depression.de>)

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN)
(<http://www.dgppn.de>)

Deutsche Gesellschaft für Biologische Psychiatrie (DGBP).<http://www.dtsch-ges-biol-psychiat.de/>

Arbeitsgemeinschaft für Neuropsychopharmakologie und Pharmakopsychiatrie (AGNP)
(<http://www.agnp.de/>)

Deutsche Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -Psychotherapie (DGGPP)
(<http://www.dggpp.de/home.php3>)

Link zur Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftlicher Medizinischer Fachgesellschaften (AWMF), (dort sind Leitlinien der Fachgesellschaften nach Krankheitsbildern abgelegt) (<http://www.uni-duesseldorf.de/WWW/AWMF/>)

Aktion Psychisch Kranke (APK) Brungsgasse 4-6, 53117 Bonn Tel.: (0228) 676740/41
Fax:(0228)676742 E-Mail: apk@psychiatrie.de

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK) Thomas-Mann-Straße 49a, 53111 Bonn Tel.: (0228) 632646 Fax: (0228)658063 E-Mail: [bapk\(5\)psychiatrie.de](mailto:bapk(5)psychiatrie.de)
(<http://www.psychiatrie.de/bapk/Default.htm>)

Bundesverband der Psychiatrie-Erfahrenen (BPE) Thomas-Mann-Str. 49a, 53111 Bonn Tel.: (0228) 632646 Fax: (0228)658063 <http://www.bpe.berlinet.de>

Literaturgrundlagen

Diese Patienteninformation basiert auf der "Clinical Practice Guideline on Depression in Primary Care, Volume 1 und 2" der Agency for Health Care and Policy Research (AHCPR), USA. Diese Leitlinie wurde von einem unabhängigen Expertengremium entwickelt, das aus Ärzten, Psychologen, Psychiatern, Sozialarbeitern, Pflegepersonen, Beratern und Personen, die unter einer Depression leiden, bestand.

Im Rahmen des Förderschwerpunktes „Der Patient als Partner im medizinischen Entscheidungsprozess“ des Bundesministeriums für Gesundheit und soziale Sicherung wurde der Text im Hinblick auf das Konzept der Partizipativen Entscheidungsfindung (Shared Decision Making) überarbeitet. Damit wird beabsichtigt, Patienten und ihre Bedürfnisse stärker als bisher bei medizinischen Entscheidungen zu beteiligen. Partizipative Entscheidungsfindung findet dann statt, wenn der Informationsaustausch zwischen Arzt und Patient in beiden Richtungen stattfindet, wenn beide sich bewusst sind, dass und welche Wahlmöglichkeiten bezüglich der Behandlung bestehen, wenn beide ihre Entscheidungskriterien aktiv und gleichberechtigt in den Abwägungs- und Entscheidungsprozess einbringen und gemeinsam die Verantwortung für die Entscheidung übernehmen.

Der Text orientiert sich zum anderen an den „Praxisleitlinien Affektive Erkrankungen“ der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN), die durch eine unabhängige ärztliche Fachgesellschaft erarbeitet und herausgegeben wurden.

Überarbeitung: Dipl. Psych. Andreas Loh und PD Dr. Dr. Dipl. Psych. Martin Härter, Universitätsklinikum Freiburg, Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie.