

Interview 02**von Clefferle (C) mit Günter (G)****Thema: Depression**

F C :

Heute geht es um das Thema Depression. Dafür bist du ja auch unterwegs. Was wird unter einer Depression verstanden? Welches sind die Leitsymptome einer Depression?

A G :

Der Fachbegriff Depression kommt aus dem Lateinischen. Er bedeutet soviel wie niedergeschlagen, niedergedrückt. Menschen die an einer Depression leiden sind einfach komplett erschöpft. Das kann nur körperlich sein, in den meisten Fällen ist es aber eine körperliche und geistige Erschöpfung. Depression ist eine Krankheit! Symptome der Depression sind natürlich unterschiedlich und auch unterschiedlich ausgeprägt. Sie können einzeln oder in Kombination auftreten. - gedrückte Stimmung - über Monate niedergedrückt, schlaff und leer - Antriebslosigkeit - innere Blockade - Freudlosigkeit - Schuldgefühle - Grübelei, Angst und Morgentief - Schlaf-, Appetit- und Sexualstörungen - Körperliche Beschwerden - es leidet der gesamte Mensch - Selbstmordgedanken Bei Depressionen hängen die Menschen in diesem Tief fest. Anders wie bei „normaler“ Niedergeschlagenheit .

F C :

Inwiefern betrifft Sie das Thema Depression persönlich?

A G :

Ich selber war 2005 für 11 ½ Wochen wegen schweren Depressionen im PLK Winnenden. In dieser Zeit musste ich feststellen, dass ich selber nicht erklären konnte was ich habe. Mein Umfeld hatte ebenfalls Schwierigkeiten. Manche Mitpatienten haben gesagt, sie hätte lieber ein Bein gebrochen oder sonst etwas was vorzeigbar ist. In der Entwicklung im Krankenhaus kam bei mir der Entschluss dieses Thema in der Öffentlichkeit zu behandeln. Ich bin damals um dieses zu erreichen und eine SHG zu gründen auf den Jakobsweg in Spanien. Heute vor zwei Jahren war in der Schlosskirche in Winnenden der Pilgersegen. Aus der geplanten einen Gruppe sind dann im Frühjahr 2006 gleich drei Gruppen entstanden, dann der Verein BALANCE und heute gibt es insgesamt 15 Gruppen.

F C :

Wie viele Menschen sind in Deutschland an Depressionen erkrankt? Gibt es eine Art Dunkelziffer?

A G :

Es gibt viel mehr Menschen mit Depressionen, als Sie vielleicht vermuten. Schätzungsweise sind es alleine in Deutschland mehr als vier Millionen. Wenigstens jeder zehnte Einwohner der Bundesrepublik erkrankt einmal oder mehrmals in seinem Leben an einer Depression. Ich denke, dass es schon auch noch eine größere Dunkelziffer gibt. Fachleute reden mittlerweile auch von einer Volkskrankheit.

F C :

Welches sind die besonderen Schwierigkeiten in der Behandlung von Depressionen?

A G :

Zunächst ist es für den Betroffenen selber schwer die Krankheit erst einmal zu erkennen. Der Weg führt dann über den Hausarzt. Sehr häufig werden Depressionen auch dort gar nicht als solche sofort erkannt. Demzufolge wird dadurch auch die notwendige Behandlung hinausgezogen. Termine bei einem erforderlichen Facharzt - einem Neurologen - sind dann oft auch nicht schnell genug zu bekommen.

F C :

Wie reagiert in der Regel das Umfeld auf einen Depressiven? Wie sollte sich ein Umfeld idealer Weise verhalten, um hilfreich zu wirken?

A G :

Das Umfeld wie Freunde oder auch Familie leiden ebenfalls mit und sind natürlich ebenfalls oft ratlos. Hier geschehen dann oft zusätzliche Verletzungen. Sätze wie: „Reiß dich zusammen“ oder „Hab dich nicht so.“ sind wenig hilfreich. Bei mir persönlich haben sich manche Freunde verabschiedet. Glücklicherweise hat die Familie eine große Einheit gebildet. Mit den Freunden verringert sich dann auch das soziale Netz, das sehr wichtig ist.

F C :

Was können Partner Freunde etc. tun?

A G :

Akzeptieren, dass die Depression eine Krankheit ist. Ratschläge sind auch Schläge. Als Angehöriger den Optimismus und die Geduld nicht verlieren. Wichtig ist den Arzt einzuschalten. Depressive Menschen neigen dazu die Krankheit zu verheimlichen.

F C :

Welche Medikamente gibt es um Depressionen zu behandeln?

A G :

Antidepressiva sind unverzichtbare Medikamente zur Behandlung von Depressionen. Bei der Wahl des richtigen Antidepressivums kommt es vor allem darauf an, das für sich passende zu finden. Eine Störung im Stoffwechsel kann eine Depression auslösen. Wichtig ist die Medikamente regelmäßig einzunehmen und nicht von alleine abzusetzen. Ich sehe die Medikamente für mich als eine vorübergehende Krücke. Zusätzlich zu den Medikamenten ist immer DAS GESPRÄCH wichtig. Eine Psychotherapie bei einem guten Psychologen. Natürlich auch der Besuch in einer Selbsthilfegruppe.

F C :

Welches sind die klassischen Ursachen, die eine Depression auslösen können?

A G :

Trennungen jedweder Art; Überforderung; ständig wiederkehrende kleine Kränkungen, und es gibt auch Depressionen ohne offensichtlichen Grund. Dann auch noch Vorbelastung durch Eltern.

F C :

Was kann jeder Tag für Tag tun, um sich seelisch gesund zu erhalten?

A G :

Das ist für mich eine sehr wichtige Frage! Ich verstehe darin das Leben mit kleinen Aufmerksamkeiten für sich selber. Lernen bewusster zu leben. Wir sind sehr häufig aus der Balance gekommen. Leistungsorientiert erzogen, vergessen wir zu häufig uns selber. Vielleicht auch einfach mal das Leben neu zu gewichten. Für mich gibt es vier Bereiche: Leistung * Körper und Sinne * Familie und Freunde * Sinn und Zukunft * Diese vier Bereiche sollten möglichst gleich verteilt sein.

F C :

Wie groß ist eigentlich die Wahrscheinlichkeit an einer Depression zu erkranken und wie groß die Wahrscheinlichkeit auch wieder zu gesunden?

A G :

Eine Depression ist heilbar. Das erfordert aber vor allem eines. Das ist Geduld. Das Problem ist, dass uns diese häufig abgeht. Ich sehe die Depression mittlerweile als eine Chance. Das hat im Jahr 2005 auch eine Krankenschwester einmal zu mir gesagt. Eine Gesundung ohne eigenes zutun ist leider sehr schwer möglich. Da gibt es einen guten Satz aus der positiven Psychotherapie: Die einzige Hand die Dir hilft, ist die in der Verlängerung Deines Armes.

F C :

Wie kann man sich weitergehend zu dem Thema Depressionen informieren?

A G :

Information ist enorm wichtig! Es gibt mehrere interessante Internetseiten. Wir haben diese alle auf unserer Homepage zusammengefasst. Diese lautet: www.depressionen-selbsthilfe.de Dort sind auch meine Kontaktdaten sowie die des Vereines BALANCE. Wenn bei einem Leser Fragen auftauchen oder noch weitere Informationen notwendig sind ist es wichtig sich zu melden.

C :

Vielen Dank! Bei nächsten Treffen geht um das Pilgern auf dem Jakobsweg.

A G :

Bis demnächst!