

Einfache Sprache

www.selbsthilfe-rlp.de

Depression

verstehen



Depression verstehen

**Eine Informationsbroschüre in
Einfacher Sprache**

**Dies ist eine Broschüre von der
Landesarbeitsgemeinschaft
der Selbsthilfekontaktstellen und
Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz**

LAG KISS RLP



Impressum

Redaktion und Übersetzung

Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache

Dudweilerstraße 72

6 61 11 Saarbrücken

0 681 93 62 15 05

www.leicht-sprechen.de



Fachlektorat

Dipl.-Psych. Philippe Bungart

Psychologischer Psychotherapeut

Layout und Druck

reha gmbh

Druck- und MarketingCenter

Konrad-Zuse-Straße 6

6 61 15 Saarbrücken

Telefon: 0 681 93 62 12 60

www.rehagmbh.de



Covergestaltung

Guerra Design



Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Heft finden Sie Informationen zum Thema
Depression.

Eine Depression ist eine Krankheit. Depression bedeutet: Die Seele ist krank.

Es gibt viele Informationen zum Thema Depression. Für Betroffene von Depressionen und für Angehörige. Einige Informationen finden Sie in diesem Heft. Damit bekommen Sie einen Überblick.

Das Heft ist in Einfacher Sprache geschrieben. Dann ist es leichter zu lesen. Das Heft hilft Ihnen eine Depression besser zu verstehen. Zum Beispiel:

Wie erkenne ich eine Depression?

Wer kann eine Depression bekommen?

Wer kann mir oder anderen Menschen mit einer Depression helfen?

Was kann ich tun, wenn ich jemanden mit einer Depression kenne?

Wo bekomme ich noch mehr Informationen und Hilfe?

Außerdem erzählen in diesem Heft Betroffene von ihren Erfahrungen mit einer Depression. Da erfährt man: Wie können sich Menschen mit einer Depression fühlen? Und was machen die Menschen, damit es Ihnen wieder besser geht.

Die Erstellung und der Druck dieses Heftes wurden durch die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse gefördert. Dafür danken wir ganz herzlich.

Wenden Sie sich bitte immer an Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle, wenn Sie Informationen oder

**Unterstützung zum Thema Selbsthilfe brauchen.
Wir sind für Sie da.
Ihre Mitarbeiter der
Selbsthilfe-Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz**



Unsere Telefon-Nummern und E-Mail-Adressen
finden Sie am Ende der Broschüre.

Wir informieren Sie gerne.

Wir benutzen in diesem Heft die männliche
Schreibweise. Das kann man besser lesen. Wir
meinen damit aber immer alle Menschen.

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist eine Depression?	10
2. Wer kann eine Depression bekommen?	14
3. Depression in verschiedenen Altersgruppen	
• Kinder und Jugendliche	18
• Senioren	25
4. Unterschiede bei den Geschlechtern	28
• Depression bei Frauen	28
• Depression bei Männern	34
5. Interviews mit Betroffenen	39
6. Was ist der Unterschied zwischen einem Psychiater, einem Psychologen und einem Psychotherapeuten?	46
7. Wo finde ich Hilfe?	49

8. Angehörige von Menschen mit Depression	52
9. Kontaktstellen	55
10. Quellen	60
11. Weitere Hefte aus dieser Reihe	61

1. Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine ernste Krankheit.

Viele Menschen in Deutschland haben eine Depression. Oder sie hatten irgendwann einmal in ihrem Leben eine Depression.

Viele Menschen kennen auch jemanden, der eine Depression hat oder irgendwann einmal darunter gelitten hat.

Viele Menschen bekommen im Laufe ihres Lebens einmal eine Depression. Deswegen ist es wichtig, dass viele Menschen über diese Krankheit informiert sind.

Obwohl so viele Menschen an dieser Krankheit leiden, gibt es noch viele Fragen bei den Menschen. Und es gibt noch viele Vorurteile über Depression.

Zum Beispiel, dass Menschen mit einer Depression nur traurig oder schlecht gelaunt sind.

Oder, dass Menschen die fröhlich sind keine Depression haben können.

Aber das ist falsch.

Eine Depression kann sich ganz unterschiedlich zeigen.

Das ist zum Beispiel von diesen Sachen abhängig:

- Die Art von der Depression
- Die Schwere von der Depression
- Der Grund von der Depression
- Die Behandlung von der Depression

Eine Depression hat nichts mit schlechter Laune zu tun. Schlechte Laune hat jeder einmal. Und schlechte Laune geht irgendwann wieder vorbei.

Eine Depression ist auch nicht das gleiche wie Trauer, wenn ein Mensch gestorben ist. Die Trauer wird irgendwann weniger.

Bei einer Depression ist es aber so:

Die Symptome

- gehen meistens nicht von alleine wieder weg.
- kommen manchmal wieder.
- können sehr lange da sein.
- können ohne Behandlung noch schlimmer werden.

Die Depression muss von Fachleuten behandelt werden.

Das Gute ist: Eine Depression kann man meistens gut behandeln. Damit eine Behandlung stattfinden kann, muss eine Depression aber erst einmal erkannt werden.

Deswegen gibt es diese Informationsbroschüre.

Die Informationsbroschüre soll helfen eine Depression zu erkennen. Dann können Sie sich Hilfe von Fachleuten suchen.

Wichtig:

Das Heft ersetzt keinen Besuch beim Arzt.

Wenn Sie sich nicht gut fühlen, gehen Sie immer zu einem Arzt.

In diesem Heft stehen nur einige von sehr vielen Informationen über das Thema Depression.

2. Wer kann eine Depression bekommen?

Eine Depression kann jeder bekommen.

Unabhängig vom Alter, dem Geschlecht oder dem Kulturkreis, in dem ein Mensch aufwächst.

Auch der Bildungsstand und das soziale Umfeld haben keinen direkten Einfluss auf die Entstehung einer Depressionserkrankung.

Das zeigen die Zahlen der Weltgesundheitsorganisation: Jedes Jahr erkranken in Deutschland 5,3 Millionen Menschen an einer Depression.

Bei der Depression ist es wie bei vielen anderen Krankheiten auch: Eine Depression kann plötzlich kommen. Und die Depression kann jeden treffen. Viele Menschen glauben aber immer noch, dass

eine Depression durch einen Schicksalsschlag oder eine falsche Lebensführung entsteht.

In Wirklichkeit sind es aber viele unterschiedliche Faktoren, die zu einer Depression führen können. Wie bei anderen Krankheiten auch bestimmen mehrere Faktoren, wie anfällig ein Mensch für eine Depression im Laufe seines Lebens ist.

Mögliche Risiko Faktoren, warum ein Mensch an einer Depression erkrankt sind:

Genetik und Vererbung

- Die Veranlagung für eine Depression kann im Erbgut liegen.
- Oft ist es so: Eine Depression kommt manchmal in einer Familie über Generationen hinweg gehäuft vor.
- Meistens ist der Stoffwechsel im Gehirn gestört.

Persönlichkeit

- Oft sind es selbstkritische, perfektionistische Menschen, die sich viele Sorgen machen.
- Oder Menschen die eher grüblerisch und ängstlich sind.
- Seelische Verletzungen oder traumatische Erlebnisse können eine Depression auslösen.

Lebensumstände

- Eine Trennung
- Der Tod von einem wichtigen Menschen
- Der Verlust der Arbeit und der Tagesstruktur
- Allgemeiner Stress und Überforderung im Alltag

Jahreszeit

- Im Winter und im Herbst steigt die Zahl der Depressionserkrankungen. Einer der Gründe ist bei vielen Menschen das fehlende Sonnenlicht.

Dazu sagt man: Saisonale Depression.

**Weitere Faktoren, die eine
Depressionserkrankung fördern können:**

- Das familiäre Umfeld und die eigene persönliche Belastbarkeit
- Andere schwere Erkrankungen
- Eine Alkohol- und Drogenabhängigkeit
- Die Nebenwirkungen von Medikamenten
- Traumatische Erlebnisse

3. Depression in verschiedenen Altersgruppen

- **Depression bei Kindern und Jugendlichen**

Depressionen gibt es nicht nur bei erwachsenen Menschen.

Immer mehr Kinder und Jugendliche erkranken an einer Depression. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern und Angehörige auf bestimmte Dinge achten. Damit die Depression früh erkannt und behandelt werden kann.

Bei sehr **kleinen Kindern** sind Depressionen sehr selten und schwierig zu erkennen.

Denn: Kleine Kinder können ihre Gefühle noch nicht richtig beschreiben.

Körperliche Hinweise auf eine Depression können sein:

- Kein Appetit

- Bauchschmerzen
- Schlafstörungen
- Häufiges Weinen

Auch bei **Vorschulkindern** können länger anhaltende körperliche Symptome auf eine Depression hinweisen.

Oft ist eine Depressionserkrankung im veränderten Verhalten erkennbar.

Zum Beispiel: Traurigkeit, Reizbarkeit, Wutausbrüche und Ängste.

Viele Kinder mit Depressionen verlieren ihr Interesse an Freunden und Freizeitaktivitäten und ziehen sich immer mehr zurück.

Bei **Jugendlichen** ist es ebenfalls schwierig, eine Depression festzustellen.

Denn: In der Pubertät sorgen die Botenstoffe im Körper für Chaos.

Diese Botenstoffe nennt man: Hormone. Die Hormone steuern nicht nur die körperliche

Entwicklung in der Pubertät, sondern auch die Stimmungslage und das seelische Gleichgewicht.

Mögliche Anzeichen für eine Depression bei Jugendlichen in der Pubertät sind:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Gewichtsverlust
- Interessenverlust
- Gemütsschwankungen
- sozialer Rückzug

Alkohol- und Drogenkonsum können auch ein Hinweis auf eine Depression sein.

Was sind die Ursachen von einer Depression bei Kindern und Jugendlichen?

Fachleute sind der Meinung:

Eine Depression bei Kindern und Jugendlichen hat oft mehrere Ursachen.

Zum Beispiel:

- Entwicklungen im Körper

- Entwicklungen in der Psyche
- Erlebnisse mit Familie, Freunden oder in der Schule

Das sind die Risikofaktoren für eine Depression bei Kindern und Jugendlichen:

- Probleme in der Familie
- Trennung der Eltern
- Ein Todesfall in der Familie
- Über- oder Unterforderung in der Schule
- Mobbing

Mobbing bedeutet: Jemand erfährt körperliche oder seelische Gewalt.

Zum Beispiel in der Schule, bei Freunden oder in der Familie.

Auch Mobbing im Internet und sozialen Medien kann zu einer schweren Depression führen.

- Sexueller Missbrauch oder körperliche Misshandlung

- Alkohol- und Drogenmissbrauch

Hat mein Kind eine Depression?

Kinder und Jugendliche mit Depressionen brauchen Menschen, denen sie vertrauen und mit denen sie über ihre Ängste sprechen können.

Der Kontakt mit den Eltern ist daher sehr wichtig. Suchen Sie das Gespräch mit ihrem Kind und nehmen sie Ängste und Sorgen ernst.

Eltern sollten sich zunächst an den Kinder- und Jugendarzt wenden. Der Kinder- und Jugendarzt überweist ihr Kind dann bei dem Verdacht auf eine Depression an einen Facharzt oder einen Kinder-Jugend-Psychotherapeuten weiter.

Wie werden Depressionen bei Kindern und Jugendlichen behandelt?

Je nach Schwere der Depression gibt es verschiedene Therapiebausteine:

- Grundlegende Information über die Erkrankung und Tipps für Verhaltensmaßnahmen
- Psychotherapie: Zum Beispiel Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie oder systemische Therapie.
- Medikamente. Zum Beispiel Antidepressiva.

Für den Behandlungserfolg ist es wichtig, die Familie in die Behandlung miteinzubeziehen. Auch Bezugspersonen aus dem Umfeld des Kindes, zum Beispiel Kindergarten oder Schule, sollten mit einbezogen werden.

Hier finden Sie Hilfe:

Nummer gegen Kummer e.V.

Beratungs- und Informationsangebot für Eltern



Telefon: 0800 111 0 550

Wie kann man einer Depression bei Kindern vorbeugen?

- Das Selbstwertgefühl stärken
- Kontakt zum Kind suchen
- Nicht überfordern
- Ängste nehmen
- Sich für Alltag und Erlebnisse des Kindes interessieren
- Sport und Bewegung fördern
- Soziale Kontakte unterstützen.

Soziale Isolation ist ein großes Risiko für eine Depression.

Quelle: Depression bei Kindern und Jugendlichen: <https://www.aok.de/pk>

- **Depression bei Senioren**

Die Altersdepression ist die häufigste psychische Erkrankung im Alter.

Denn: Etwa 10 Prozent der älteren Menschen ab 65 Jahren erkranken an einer Altersdepression.

Aber: Bei älteren Menschen ist die Depressionserkrankung oft schwer zu erkennen.

Der Grund:

Bei älteren Menschen überwiegen bei einer Depression zunächst körperliche Anzeichen wie:

- Kopf- und Rückenschmerzen
- Gedächtnisprobleme
- Magen-Darm Probleme
- Schwindelanfälle
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit

Oft überlagern die körperlichen Anzeichen die psychischen Anzeichen der Depression.

Deshalb ist die Diagnose von einer Depression im Alter schwieriger als bei jüngeren Menschen.

Oft wird im Alter auch Demenz mit Depression verwechselt, da es Ähnlichkeiten gibt. Zum Beispiel sind Gedächtnis und Konzentration bei beiden Krankheitsbildern beeinträchtigt.

Es gibt neben den körperlichen Anzeichen viele Ursachen für eine Altersdepression:

- Auszug der Kinder
- Beendigung des Berufslebens
- Das Gefühl nicht mehr gebraucht zu werden
- Verlust des Partners
- Einschränkung sozialer Kontakte
- Weniger Leistungsfähigkeit
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Schwere körperliche Erkrankungen

Neben der Behandlung durch einen Facharzt können Erkrankte und Angehörige einige Dinge im

Alltag gemeinsam umsetzen.

Denn vor allem Angehörige von älteren depressiven Menschen fühlen sich oft hilflos und überfordert.

Hier ein paar Tipps:

- Sprechen Sie das Thema Depression behutsam an.
- Nehmen Sie die Probleme und Ängste ernst.
- Entmündigen Sie den Erkrankten nicht, sondern unterstützen Sie ihn in der Bewältigung des Alltags.

Der Betroffene soll auf jeden Fall seine Selbständigkeit behalten.

- Ermutigen Sie, Hobbys und soziale Kontakte weiter zu pflegen.

Auch Bewegung und eine feste Tagesstruktur sind wichtige Faktoren, die zur Genesung beitragen.

4. Unterschiede bei den Geschlechtern

- **Depression bei Frauen**

Frauen erkranken doppelt so häufig an einer Depression wie Männer. Das sagt die Deutsche Depressions-Hilfe.

Auffällige Anzeichen für eine depressive Erkrankung sind bei vielen Frauen:

- Stimmungsschwankungen
- Fehlender Antrieb und Müdigkeit
- Schnelle Reizbarkeit und innere Unruhe
- Geringes Selbstwertgefühl
- Niedergeschlagenheit und Traurigkeit
- Schlafstörungen und kreisende Gedanken

Bei Frauen spielen die Hormone im Körper eine wichtige Rolle. Denn Frauen leiden im Unterschied zu Männern unter starken Hormonschwankungen.

Hormone sind Botenstoffe im Körper.

Die Hormone haben viele wichtige Aufgaben.

Zum Beispiel geben die Hormone wichtige Informationen im Körper weiter.

Bei Frauen sind die Mengen der Hormone im Blut oft sehr unterschiedlich.

Zum Beispiel:

- Vor und nach der Regelblutung
- In der Schwangerschaft
- Nach der Geburt eines Kindes.
- In der Stillzeit
- In den Wechseljahren

In diesen Lebensphasen kommt es bei vielen Frauen zu starken Hormonschwankungen.

Wenn die Hormone nicht im Gleichgewicht sind, haben Frauen daher ein hohes Risiko seelisch zu erkranken.

Vor allem das weibliche Hormon Östrogen steuert die Stimmung und das Wohlempfinden.

Sinkt der Östrogenanteil im Körper wird auch weniger von dem Glücks-Hormon Serotonin produziert. Oft verordnet der Facharzt daher bei Frauen mit einer Depression auch zusätzlich Hormone.

Eine Depression hat jedoch immer mehrere Ursachen, die zu einer Erkrankung führen können.

Stress und Belastungen im Alltag können ebenfalls Auslöser von einer Depression sein.

Viele Frauen haben einen sehr stressigen Alltag:

- Arbeit und Beruf
- Familie, Haushalt und Betreuung der Kinder
- Pflege von kranken Angehörigen

Körperlicher und seelischer Stress können sich dann durch die große Belastung gegenseitig verstärken.

Aktuell haben amerikanische Wissenschaftler noch eine neue Theorie:

Es gibt bestimmte Moleküle, die bei Frauen vermehrt im Blut sind. Moleküle sind kleine Teilchen. Diese bestimmten Teilchen liegen in unserem Erbgut und heißen: Ribo-Nukleinsäuren.

Die Abkürzung ist: RNA-Moleküle.

Vor allem Frauen, die eine schwere Depression hatten, hatten große Mengen von den RNA-Molekülen in ihrem Blut.

Die RNA-Moleküle befinden sich hauptsächlich in den Zellen unseres Nerven-Systems. Frauen mit einer Depression bildeten besonders viele dieser Moleküle.

Und zwar in der Region des Gehirns, in der sich unsere Empfindungen und Emotionen bilden. Wenn die Frauen vom Arzt behandelt wurden, ging die Anzahl der RNA-Moleküle wieder zurück.

Die meisten Frauen leiden vor allem in der Zeit von ihrer Menopause unter Depressionen.

Die Menopause bedeutet:

Eine Frau bekommt ihre monatliche Regelblutung nicht mehr. Sie kann nicht mehr schwanger werden.

Die meisten Frauen kommen zwischen 45 und 51 Jahren in die Menopause.

Da sich in dieser Zeit die Hormone im Körper verändern, kann das eine Depression auslösen. Vor allem der Östrogenspiegel sinkt in dieser Lebensphase.

Eine Beratung beim Frauenarzt oder beim Psychotherapeuten kann helfen.

Denn es gibt viele Möglichkeiten zur Behandlung einer Depression in den Wechseljahren:

- Antidepressiva
- Eine Therapie mit Licht
- Hormone nehmen
- Pflanzliche Heilmittel

Wichtig ist auch eine gesunde Ernährung, Sport und der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten.

- **Depression bei Männern**

Welche Anzeichen deuten auf eine Depression bei Männern hin?

Neben den typischen Anzeichen einer Depression gibt es bei Männern bestimmte Auffälligkeiten bei einer Depression.

Depressive Männer neigen eher zu Wut, Aggression oder Gereiztheit.

Es ist wichtig diese Anzeichen früh zu erkennen. Und dass ein Arzt die richtige Diagnose stellt.

Denn: Männern fällt es oft schwer mit Gefühlen umzugehen.

Zum Beispiel: Traurig sein.

Manche Partnerschaften gehen kaputt, weil sich viele Männer keine Hilfe suchen.

Das hat viel mit dem Männerbild in der Gesellschaft zu tun: Ein Mann muss stark sein und eine

Führungsrolle haben. Das glauben zumindest viele Männer.

Bei einer Depression fühlt man sich aber eher schwach und hilflos. Das passt für viele Männer nicht gut zusammen.

Aber: Es ist wichtig, sich Hilfe zu suchen.

Und die Krankheit Depression zu erkennen und anzunehmen.

Der Hausarzt oder ein Psychotherapeut kann helfen. In einem offenen Gespräch hören die Ärzte dem Betroffenen zu. Und fragen gezielt nach, um die Gründe für das Verhalten zu verstehen.

Der Arzt fragt:

- „Fühlen Sie sich in den letzten zwei Wochen niedergeschlagen und traurig?“
oder
- „Haben Sie Mühe in Ihrem Alltag klar zu kommen?“

- „Haben Sie Selbstmordgedanken?“

Manchmal verbergen sich auch andere Erkrankungen hinter den Symptomen.

Zum Beispiel:

- Mangel an Hormonen in der Schilddrüse.
- Zu viel Cortisol.
Cortisol ist ein Stress-Hormon.
- Eine Demenz.
Demenz ist eine Krankheit im Gehirn.

Um anderer Erkrankungen auszuschließen, wird der Betroffene erstmal körperlich untersucht. Zum Beispiel werden die Blutwerte bestimmt. Nur so kann der Arzt die richtige Diagnose stellen.

Wird eine Depression bei Männern anders als bei Frauen behandelt?

Männern fällt es oft schwerer als Frauen ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen. Die eigene Wahrnehmung ist sehr wichtig bei einer Depressions-Erkrankung.

Eine Behandlung soll immer persönlich auf den Patienten abgestimmt sein.

Denn: Menschen können aus ganz unterschiedlichen Gründen eine Depression haben.

Der Arzt entscheidet mit dem Patienten zusammen, welches die beste Therapie ist.

Wie kann man Männer mit einer Depression unterstützen?

Angehörige können Männer mit einer Depression unterstützen, indem sie keine Vorwürfe machen und keinen Druck machen. Unterstützung und

Verständnis sind wichtig. Aber Angehörige sind keine Therapeuten oder Ärzte.

Vor allem bei Männern werden Depressionen zu selten festgestellt.

Aber: In den letzten Jahren hat das Thema in der Presse und Öffentlichkeit immer mehr an Bedeutung gewonnen.

Und der Anteil der Männer ist gestiegen, die sich von einem Psychotherapeuten helfen lassen.

Quelle: Depression bei Männern: <https://www.aok.de/pk>

5. Interviews mit Betroffenen

Es gibt nicht die eine typische Depression. Bei jedem Menschen zeigen sich die Symptome von einer Depression anders. Weil jeder Mensch anders ist. Und weil die Ursachen oft sehr unterschiedlich sind.

Wir haben mit Betroffenen gesprochen, wie sie die Depression erkannt haben und wie sie die Depression überwunden haben.

Anna, 39 Jahre, arbeitet im Büro

Ich hatte plötzlich keine Lust mehr zur Arbeit zu gehen. Obwohl ich sehr gerne im Büro gearbeitet habe und sehr nette Kollegen hatte.

Es gab eigentlich keinen Grund dafür, dass ich plötzlich keine Lust mehr hatte zur Arbeit zu gehen. Ich bin aber trotzdem jeden Tag zur Arbeit gegangen. Aber ich konnte mich immer schlechter konzentrieren. Morgens hatte ich Probleme beim

Aufstehen, ich war immer müde.

Auch auf die Sachen in meiner Freizeit hatte ich keine Lust mehr: Ich habe keinen Sport mehr gemacht und habe mich nicht mehr mit Freunden getroffen.

Ich hatte auf ganz viele Sachen keine Lust mehr, die mir früher Spaß gemacht haben. Ich wollte nur noch schlafen und war immer müde. Traurig war ich aber nicht, nur sehr müde. Ich hatte fast jeden Tag Kopfschmerzen.

Ich konnte deshalb irgendwann nicht mehr zur Arbeit gehen. Und dann hatte ich plötzlich keinen Appetit mehr und habe viel angenommen.

Wegen der Krankschreibung für den Arbeitgeber musste ich zum Arzt gehen. Der Arzt hat mich untersucht. Die Blutwerte waren gut und es gab auch medizinisch keinen Grund, warum ich so müde bin und ich auf alles keine Lust mehr hatte.

Dann hat mein Arzt gesagt: Ich glaube sie haben eine Depression und hat mir einige Fragen gestellt. Das konnte ich kaum glauben. Ich habe immer gedacht, Menschen, die eine Depression haben, wären traurig.

Der Arzt hat mich an einen Facharzt überwiesen. Dann habe ich Medikamente bekommen. Der Arzt hat empfohlen eine Gesprächstherapie zu machen.

Auf die Therapie musste ich länger warten, aber die Tabletten haben mir schon vorher etwas geholfen. Es hat etwas gedauert, aber die Kopfschmerzen wurden besser und ich habe heute auch wieder Lust arbeiten zu gehen. Geholfen hat es mir auch, regelmäßig Sport zu machen, auch wenn mir das am Anfang sehr schwergefallen ist.

Heute geht es mir wieder gut.

Wolfgang: 79 Jahre, Rentner.

Ich war leitender Angestellter in einer Führungsposition. Über 30 Jahre lang habe ich in einem großen Unternehmen in der Industrie gearbeitet.

Neben meiner Arbeit habe ich viele ehrenamtliche Aktivitäten ausgeübt: Zum Beispiel beim Arbeitsgericht oder bei der Arbeitsverwaltung. Ich war immer ein ausgeglichener Mensch mit einer positiven Grundeinstellung.

Dann bin ich auf eigenen Wunsch in Rente gegangen. Ich habe mich gefreut mehr Zeit für meine Familie und Freunde zu haben. Meine Frau und ich haben die Zeit genutzt, um unser Haus umzubauen. Das war für mich viel Veränderung in kurzer Zeit. Meine ganze Alltagsstruktur und mein Zuhause haben sich verändert.

Plötzlich ging es mir nicht gut. Ich fühlte mich schwach, zitterig und konnte am Morgen kaum aufstehen.

Ganz einfache Dinge des Alltags konnte ich nicht mehr bewältigen.

Zum Beispiel die einfache Frage: „Was ziehe ich heute an?“

Auch Telefonate und Kontakte mit anderen Menschen haben mir große Angst gemacht. Ich bekam Angst und Panikattacken.

Meine Familie hat sich große Sorgen um mich gemacht und auch meine Freunde und Bekannten konnten nicht verstehen, was mit mir los war.

Nach einem Arztbesuch kam dann die Diagnose: Eine schwere Depression.

Der Arzt hat mir meine Erkrankung damals so erklärt:

„ Sie haben eine Depression. Das müssen Sie ernst nehmen. Genauso so ernst wie eine körperliche Erkrankung. Sie haben keinen Schnupfen oder eine leichte Erkältung. Sondern eine schwere Lungenentzündung, die behandelt werden muss.“

Ich bekam Antidepressiva verschrieben und habe mir einen Termin bei einem Psychotherapeuten geholt.

Bei den Medikamenten musste ich einige ausprobieren, um das richtige Medikament für mich zu finden. Ich verlor 20 kg Gewicht und es ging mir noch einige Zeit sehr schlecht.

Ich hatte das Gefühl, keine Kontrolle mehr über mich und meinen Körper zu haben.

Nach einigen Gesprächen mit dem Facharzt und dem richtigen Medikament ging es mir nach einem halben Jahr wieder besser. Ich war viel mit dem

Hund spazieren und konnte mich langsam wieder in meinem Alltag zurechtfinden.

Seit dieser Zeit geht es mir gut und die Depression kam nicht wieder. Ich achte auf mich und manchmal habe ich Angst, dass es mir wieder schlecht gehen könnte. Aber ich weiß jetzt, dass es Hilfe gibt und es wichtig ist, sich Unterstützung zu holen.

Die Betroffenen möchten ihre Namen nicht sagen. Deswegen haben wir uns Namen ausgedacht.

6. Was ist der Unterschied zwischen einem Psychiater, einem Psychologen und einem Psychotherapeuten?

Alle drei Berufsgruppen beschäftigen sich mit der menschlichen Psyche und je nach Fachgebiet auch mit der seelischen Gesundheit. Also auch mit dem Thema Depression.

Aber es gibt Unterschiede.

- **Ein Psychiater** hat ein Medizinstudium und eine Ausbildung zum Facharzt. Als Arzt darf der Psychiater **Medikamente verschreiben**. Meistens ist es so: Bei einer Depression überweist der Hausarzt den Patienten an den Psychiater.
- **Ein Psychologe** hat an der Universität Psychologie studiert. Der Psychologe befasst

sich mit dem Lernen und Verhalten von Menschen. Der Psychologe ist kein Arzt und behandelt keine psychischen Erkrankungen. Der Psychologe arbeitet oft in der Wirtschaft, in der Werbung oder der Personalberatung.

Nach dem Studium kann der Psychologe aber eine Weiterbildung zum Psychotherapeuten machen.

- **Der Psychotherapeut** arbeitet oft eng mit dem Facharzt zusammen. Er unterstützt mit einer Psychotherapie die Behandlung einer Depression.

Ein Psychotherapeut muss eine fünfjährige Ausbildung abschließen. Erst dann darf der Psychotherapeut in seiner Praxis Therapiegespräche führen.

Der Psychotherapeut verschreibt keine Medikamente.

Die Psychotherapie ist aber ein wichtiger Baustein bei der Behandlung von Depressionen.

Die Kosten für eine Psychotherapie übernimmt im Regelfall die Krankenkasse.

7. Wo finde ich Hilfe?

Menschen mit einer Depression haben oft viele Fragen und fühlen sich verunsichert.

Fachärzte, Beratungsstellen und andere Einrichtungen können Ihnen helfen.

Suchen Sie sich Hilfe und Unterstützung.

Das ist wichtig,

damit es Ihnen bald wieder besser geht.

Info-Telefon Depression



Telefonnummer: 0 800 33 44 533

Montag, Dienstag und Donnerstag: 13 bis 17 Uhr

Mittwoch und Freitag: 8.30 bis 12.30 Uhr

Bitte beachten Sie:



Kontaktieren Sie auf jeden Fall einen Arzt.
Entweder Ihren Hausarzt oder einen
Facharzt für Psychiatrie oder Neurologie.

Ein Erstgespräch bei einem Psychotherapeuten
können Sie am Telefon über die
**Terminservicestelle der Kassenärztlichen
Vereinigung** vereinbaren.



Telefonnummer: 116 117



Online: [www.116 117.de](http://www.116117.de)

Das ist auch möglich, ohne vorher einen Arzt zu
kontaktieren.



Informationen dazu finden Sie auf
der Internet-Seite von der deutschen
Depressionshilfe:

www.deutsche-depressionshilfe.de

Wenn Sie Selbstmordgedanken haben:

Wenden Sie sich an die nächste psychiatrische Klinik.

Oder wählen Sie die **Notruf-Nummer:**  **112**

Suchen Sie eine Selbsthilfe-Gruppe in Ihrer Nähe?

Die NAKOS unterstützt Sie, um eine passende Gruppe in Ihrer Nähe zu finden.

Die NAKOS ist die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

Alle Informationen dazu finden Sie hier:



www.nakos.de

8. Angehörige von Menschen mit Depression

Wie können Angehörige den betroffenen Menschen helfen?

Eine Depression ist eine schwere Krankheit. Die Betroffenen leiden sehr unter der Depression. Aber auch für die Angehörigen ist es schwer, wenn ein Familienmitglied oder Freund eine Depression hat.

Zum Beispiel, weil

- die Angehörigen sehen, wie schlecht es dem Betroffenen geht und sich viele Sorgen machen.
- die Angehörigen oft nicht wissen, wie sie dem Betroffenen helfen können.
- die Angehörigen manchmal selbst keine Kraft mehr haben.

Manchmal weiß der Betroffene auch nicht, dass er eine Depression hat, aber er leidet schon unter den Symptomen von einer Depression.

Auch das ist nicht nur schlimm für den Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen.

Die Angehörigen sind dann vielleicht irritiert von dem Verhalten.

Oder vielleicht ist es so:

Der Angehörige denkt, das Familienmitglied oder Freund ist faul oder hat keine Lust mehr auf die Beziehung.

Und es kommt zum Streit.

Aber in Wirklichkeit ist die Depression der Grund, warum das Familienmitglied oder Freund Sachen nicht mehr machen kann oder kein Interesse mehr zeigt.

Wichtig ist:



- Sie sollten auch als Angehöriger gut auf sich aufpassen.
- sich auch Pausen gönnen.
- etwas für sich selbst tun.

Das ist wichtig, damit sie nicht durch Stress und Überlastung krank werden.

- Suchen Sie sich auch als Angehöriger Unterstützung.

Zum Beispiel in einer Selbsthilfe-Gruppe.

9. Kontaktstellen

LAG KISS RLP

LAG KISS RLP

SEKIS Trier

Sprecher der LAG KISS RLP: Andreas Schleimer

Gartenfeldstraße 22

5 42 95 Trier

Telefon: 0 65 1 14 11 80

Fax: 0 65 1 99 17 68 8

E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

Internet: www.selbsthilfe-rlp.de



KISS Mainz

Der Paritätische

Parcusstraße 8

5 51 16 Mainz

Telefon: 0 61 31 21 07 74

Fax: 0 61 31 21 07 73

E-Mail: info@kiss-mainz.de



*Zuständig für: Stadt Mainz, Landkreis Mainz-Bingen,
Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Stadt Worms
und Landkreis Alzey-Worms, Stadt und Landkreis
Kaiserslautern, Rhein-Hunsrück-Kreis,
Donnersbergkreis, Stadt Frankenthal*

WeKISS Westerburg

Der Paritätische

Marktplatz 6

5 64 57 Westerburg

Telefon: 0 26 63 25 40

Fax: 0 26 63 26 67

E-Mail: info@wekiss.de



*Zuständig für: Landkreise Bad Neuenahr-Ahrweiler,
Altenkirchen, Mayen-Koblenz, Rhein-Lahn-Kreis,
Westerwaldkreis und Stadt Koblenz.*

SEKIS Trier

Gartenfeldstraße 22

5 42 95 Trier

Telefon: 0 65 1 14 11 80

Fax: 0 65 1 99 17 68 8

E-Mail: kontakt@sekis-trier.de



Zuständig für: Stadt Trier, Landkreise: Bernkastel-Wittlich, Birkenfeld, Bitburg-Prüm, Cochem-Zell, Kusel, Trier-Saarburg, Vulkaneifel

KISS Pfalz

Selbsthilfetreff Pfalz e. V.

Kirchberg 18

6 74 83 Edesheim

Telefon: 0 63 23 98 99 24

Fax: 0 63 23 70 40 75 0

E-Mail: info@kiss-pfalz.de



Zuständig für: Landkreise Bad Dürkheim, Germersheim, Südliche Weinstraße, Südwestpfalz,

*Rhein-Pfalz, Städte Landau, Ludwigshafen,
Neustadt, Pirmasens, Speyer, Zweibrücken.*

NEKIS Neuwied

Neuwieder Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe

Caritasverband Neuwied

Heddesdorfer Straße 5

5 65 64 Neuwied

Telefon: 0 26 31 98 75 29

Fax: 0 26 31 98 75 75

E-Mail: arbeiter@caritas-neuwied.de

Internet: www.nekis.de

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Referat Gesundheitsförderung

Rizzastraße 11

5 60 68 Koblenz

Telefon 0 26 1 39 04 24 0

gisela.stichler@rps.aok.de



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.

10. Quellen

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie>

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/depressionen-bei-kindern-worauf-sie-achten-muessen/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/diese-symptome-koennen-beim-mann-auf-eine-depression-hindeuten>

<https://www.welt.de/Gesundheit>

<https://stiftung-gesundheitswissen.de>

<https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org>

<https://de.statista.com>

www.deutsche-depressionshilfe.de

<https://www.psychologie-ohne-nc.de>

[07 faktenblatt depressionen.pdf \(aok-bv.de\)](#)

Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung
Bremen e.V.

Der Zeichner ist Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

11. Weitere Hefte aus dieser Reihe

Die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz LAG KISS RLP hat bereits mehrere Ratgeber zu verschiedenen Themen veröffentlicht.

Diese Ratgeber finden Sie im Internet unter:

www.selbsthilfe-rlp.de im Bereich Downloads

Oder Sie wenden sich an Ihre Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Bisher erschienen:

- Selbsthilfe verstehen
- Ess-Störungen verstehen
- Adipositas verstehen
- Parkinson verstehen
- Ich verstehe dich – Gespräche in Gruppen

- Arzt-Patienten-Wörterbuch
- Gesundheit verstehen – ein Ratgeber
- Rheuma
- Autoimmunerkrankungen verstehen
- Koronare Herzkrankheiten verstehen
- Diabetes verstehen
- Epilepsie verstehen
- Krebs verstehen
- Sucht verstehen
- Neue Medien verstehen

