

Monika Licht

## **Bin ich depressiv?**

Raus aus der Depression - wieder rein in's Glück



Impressum:

© 2023 Monika Licht

ISBN Softcover: 978-3-347-82226-9

ISBN Hardcover: 978-3-347-82237-5

ISBN E-Book: 978-3-347-82241-2

ISBN Großschrift: 978-3-347-82243-6

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt,  
Psychologen, Juristen oder Wissenschaftler verfasst  
worden.

Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und  
Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine  
psychologische, ärztliche, rechtliche oder soziale  
Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen  
Fragen zum Thema „Depression“ immer den Rat Ihres  
Hausarztes, Psychologen und anderen geschulten  
medizinischen oder psychologischen Fachpersonals ein.  
Missachten Sie niemals professionellen, ärztlichen Rat  
und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch  
aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser dieses Buches möchten wir Sie  
ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine  
Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden  
kann.

Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von  
Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im  
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches  
entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden  
Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst  
verantwortlich.

## **Inhalt**

### **Vorwort**

Viele Junge und Arbeitslose betroffen  
Niedergeschlagen und bedrückt  
Depression immer noch Tabu  
Das Problem rechtzeitig erkennen  
Zielorientierter Weg  
Trotz Depression Teil der Gesellschaft  
Was sind eigentlich Depressionen?  
Ist Depression eine Krankheit?  
Wie sehen die Symptome aus?  
Selbsttest: Bin ich etwa schon depressiv?  
Was sind die Auslöser?  
Wer hilft den Depressiven?  
Was hilft den Depressiven?  
Wege zur Psychotherapie  
Das Prinzip der Vertraulichkeit  
Anschlusstherapie ist wichtig  
Depression und arbeitslos und dann noch jung!  
Akutversorgung – wie geht das?  
In die „Geschlossene“?  
Tageskliniken für Depressionskranke  
Betreutes Wohnen auf Dauer für Depressive  
Antidepressiva/Psychopharmaka  
Einen Cocktail bitte!  
Null Alkohol und kein Auto!  
Was ist Lichttherapie?  
Wie hilft Akupunktur der Psyche?  
Was haben Massagen mit Angst zu tun?  
Homöopathie und Depression?  
Wie Fischöl der Psyche helfen kann

Entspannung und Depression: Geht das?

Kann Bewegung Depressionen abbauen?

Gegen Depression antanzen?

Theater-Therapie?

Singen macht glücklich

Beratungsstellen aufsuchen

Schlusswort

## **Vorwort**

Über vier Millionen Deutsche leiden unter ernsthaften akuten Depressionen. Zwölftausend Selbstmorde jährlich – die hohe Dunkelziffer nicht mal eingerechnet – sind auf psychische Erkrankungen zurückzuführen.

Seriöse Schätzungen des Gesundheitsministeriums gehen davon aus, dass gut zehn Millionen Menschen bis zum 65. Lebensjahr eine Depression bekommen.

Depressionen sind mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden. Man schätzt den volkswirtschaftlichen Schaden durch Depressionen jährlich auf bis zu 30 Milliarden Euro durch Arbeitsausfall, Frühverrentung und Behandlungskosten.

Mehr als 200 Millionen Menschen weltweit leiden nach Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an Depressionen. Damit wird der immense Druck deutlich, der in unserer modernen Gesellschaft durch Depressionen besteht.

Das Thema ist wirklich sehr ernst zu nehmen. Dieses Buch macht damit den Anfang und bietet eine Art „Erste Hilfe“ für Betroffene und Angehörige.

## **Viele Junge und Arbeitslose betroffen**

Und noch drei erschreckende Fakten kommen hinzu:  
Depressionen betreffen immer mehr jüngere Menschen,  
oder andersherum gesagt:  
Die Depressiven werden immer jünger.

Und in unserer Gesellschaft wird der Zusammenhang  
zwischen Depression und Arbeitslosigkeit immer  
deutlicher. Denn entsprechende Fachkliniken haben  
immer öfter neben der Depression auch die Ursache  
Arbeitslosigkeit mit zu „behandeln“.

Und drittens finden sich in Nervenkliniken immer  
häufiger Patienten mit Schulden wieder. Das ist ein  
Teufelskreis: arbeitslos, wohnungslos, jung, perspektivlos  
und Schulden – null Chancen für die Zukunft. Und dann  
ist die Depression nicht mehr weit entfernt. Eine gewisse  
Zwangsläufigkeit der Ereignisse trifft hier zu.

Und häufig lassen dann Beziehungsprobleme nicht mehr  
lange auf sich warten. Welche Beziehung oder Ehe hält  
das auch schon aus?

Im medizinischen Bereich, etwa wenn der Patient  
Übergewicht hat, unter Diabetes leidet, Bluthochdruck  
sowie einen gestörten Fettstoffwechsel hat, spricht man  
von einem metabolischen Syndrom, also einem  
Vielfachproblem, einem hoch toxischen, hoch vergifteten  
Zustand. Im übertragenen Sinne kann man das von der  
oben beschriebenen Klasse von Depressiven auch  
behaupten. Es ist einfach ein Teufelskreis.



## **Niedergeschlagen und bedrückt**

Eine Depression wird oberflächlich und im allgemeinen Sprachgebrauch mit Niedergeschlagenheit beschrieben.

Man ist nicht gut drauf, kann sich weder großartig freuen, noch richtig traurig sein.

Irgendwie ist man von dieser Welt abwesend.

Depressive grübeln und können sich schließlich nicht mehr auf ihre Arbeit konzentrieren.

Man fühlt sich dumpf, hohl, leer und ist antriebsschwach dazu.

Will man einen Depressiven aufmuntern, gelingt einem das nicht. Depressive sind schwer ansprechbar. In schweren Fällen sind sie total lethargisch bis reizbar aggressiv.

In diesem großen Spannungsbogen begegnen wir Depressionen.

## **Depression immer noch Tabu**

Ein großes Problem ist der gesellschaftliche Umgang mit Depressionskranken.

Das Thema wird vielfach immer noch tabuisiert.

Betroffenen selbst fällt es schwer, mit anderen über ihre Krankheit zu reden. Das Verständnis für Depressionen in der Öffentlichkeit wird zwar mehr und mehr nicht zuletzt durch prominente Beispiele größer.

Dennoch ist es auch heute noch weitgehend ein Tabuthema.

Man weiß nur schwer damit umzugehen. Wie behandelt man beispielsweise einen Depressiven am Arbeitsplatz?

Was kann man ihm noch zumuten?

Wie spreche ich ihn sozusagen „artgerecht“ an, um nicht ins Fettnäppchen zu treten beziehungsweise bei ihm einen akuten Depressionsschub auszulösen?

Wann bricht die große Krise aus?

Depressive können nämlich an einem Tag völlig normal sein und ihren Pflichten gewissenhaft nachkommen, während mit ihnen am nächsten Tag nichts anzufangen ist.

### **Das Problem rechtzeitig erkennen**

Ein weiteres Problem besteht darin, Depressionen rechtzeitig treffend zu erkennen.

Selbst schon von Depression Betroffene nehmen diese als solche nicht immer gleich wahr. Vielfach wird an der Oberfläche, an den Symptomen behandelt. Bei Bauchschmerzen wird eine Magenspiegelung angeordnet.

Bei Migräne gibt es Medikamente.

Beklemmungen in der Brust werden in die Nähe eines Herzinfarktes geschoben.

Rückenschmerzen werden mit Massagen und Spritzen behandelt. Und überall wird ein teurer Diagnoseapparat mit Röntgenbildern und Ultraschall in Gang gesetzt, ohne aber an den Kern der Krankheit zu kommen.

Das liegt natürlich auch an den Patienten selbst, die sich nicht ganzheitlich ihrem Arzt mitteilen. Da steht dann

nur das akute Problem Rücken beispielsweise im  
Vordergrund oder Schlafstörungen.

So mancher wurde so schon von Tabletten abhängig,  
weil er jahrelang mit Schlafpillen behandelt wurde,  
anstatt mal an die Depression ranzugehen.

Viele Patienten sehen auch bei sich selbst nicht einmal  
eine Depression und ignorieren Teile ihrer Beschwerden,  
weil sie erst einmal akut versorgt werden wollen. Das ist  
genau so, als wenn sich zwei Magersüchtige begegnen.  
Jede von ihnen fühlt sich der anderen gegenüber immer  
noch als ausgesprochen fett, auch wenn sie bereits nur  
noch 50 Kilogramm wiegt.

### **Zielorientierter Weg**

Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch oder erteilt gar  
eine Garantie, dass damit jeder Depressionen  
überwinden kann.

Aber es weist einen ersten, schnellen, zielorientierten  
Weg in vielfältige Hilfsangebote und professionelle  
Möglichkeiten:

Zum Beispiel in Beratungsstellen, Psychotherapien,  
Fachkrankenhäuser, zu Fachärzten, in ambulante wie  
stationäre Therapien.

Es eröffnet Chancen, aus dem Teufelskreis von  
Depressionen zu entkommen.

Sie brauchen nicht mehr jahrelang in Depressionen

verharren, bevor Sie den richtigen Ansprechpartner finden.

Dieses Buch ist eine ERSTE HILFE effektive Wege raus aus der Depression zu finden.

Damit Sie auch endlich frei werden können von Depressionen.

Mit diesem Buch können Depressive schnell in die richtigen Hände und in eine erfolgreiche Therapie gelangen. Insofern ist dieses Buch zielorientiert angelegt. Sie haben mit diesem Buch einen starken Helfer an Ihrer Seite.

### **Trotz Depression Teil der Gesellschaft**

Dieses Buch soll Betroffenen helfen, schneller ihre Probleme zu erkennen und gezielt Hilfe zu finden. Das Buch hilft Depressiven, in einer schwierigen Welt ihr Problem anzugehen und damit umzugehen.

Psychisch Kranke sollen nicht länger einsam im Dunkeln mit sich selbst und allein gelassen leben, sondern Teil der Gesellschaft bleiben, in der sie einen Anspruch auf Hilfe haben und diese auch finden können.

### **Was sind eigentlich Depressionen?**

Genau genommen leiten sich Depressionen vom lateinischen Verb „deprimere“ ab, was so viel heißt wie

"niederdrücken".

Man ist also, wenn man Depressionen hat, psychisch niedergeschlagen.

Personen leiden unter Stimmungsschwankungen (Fachbegriff: Stimmungseinengung), können Freude oder Trauer kaum noch ausdrücken und sind auch durch guten Zuspruch nicht aufzuhellen.

Affektive Störungen nennt der Nervenarzt das im Fachjargon und spricht dann von einer depressiven Episode oder einer rezidivierenden (=wiederkehrenden) depressiven Störung.

Bei einer Depression stellt man keine organischen Veränderungen wie ein Geschwür fest (Ausnahme in der moderneren Psychiatrie: Veränderungen im Gehirn, Messung von Gehirnströmen) oder nimmt chirurgische Eingriffe wie bei einer Gallenblasenentfernung vor. Deshalb kann man Depressionen nur anhand der von den Patienten geäußerten Symptome und deren Verlauf klassifizieren.

Man weiß also, wenn ein Mensch über einen längeren Zeitraum von mehreren Wochen antriebschwach ist, Schlafstörungen hat, sich minderwertig fühlt und sich nicht mehr konzentrieren kann, dann liegen Depressionen nahe.

So erstellt der Facharzt die Diagnose „Depression“, die je nach Art der Symptome, etwa bis zu Suizidgedanken, in folgende klassische Stufen nach den 2006 festgelegten Versionen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aufgeteilt wird:

### 1: Leichte depressive Episode:

Der Patient fühlt sich krank und sucht ärztliche Hilfe, kann aber trotz Leistungseinbußen seinen beruflichen und privaten Pflichten noch gerecht werden, sofern es sich um Routine handelt.

### 2: Mittelgradige depressive Episode:

Berufliche oder häusliche Anforderungen können nicht mehr oder - bei Tagesschwankungen - nur noch zeitweilig bewältigt werden.

### 3: Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome:

Der Patient bedarf ständiger Betreuung. Eine klinische Behandlung wird notwendig, wenn das nicht gewährleistet ist.

### 4: Schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen:

Wie 3, verbunden mit Wahngedanken, zum Beispiel absurden Schuldgefühlen, Krankheitsbefürchtungen, Verarmungswahn und andere.

### 5: Sonstige depressive Episoden

## **Ist Depression eine Krankheit?**

Depression bedeutet dabei nicht, einfach nur mal traurig zu sein.

Depression ist eine Krankheit, die lebensbedrohlich sein,  
aber auch gut behandelt werden kann.

Mittlerweile weiß man, dass ein gestörter  
Hirnstoffwechsel dahinter steckt: ein Mangel an  
bestimmten Gehirnbotschaften.

Bei allen Depression Betroffenen liegt eine  
Stoffwechselstörung im Gehirn vor.

Depressive haben zu wenig Serotonin, Noradrenalin und  
ein paar andere Substanzen im Gehirn.

Noradrenalin und Serotonin sind Botenstoffe  
(Neurotransmitter).

Sie sorgen für den Informationsaustausch zwischen den  
Gehirnzellen (Neuronen). Hat man zu wenig von diesen  
Substanzen, dann sind Störungen bei Schlaf,  
Selbstwertgefühl, Antrieb, Denken und Stimmung die  
Folge.

Solche Störungen nennt man Depression.

Allerdings gehört ein weiteres Merkmal dazu, um sie  
als Depression zu klassifizieren:

Sie müssen über Wochen und Monate anhalten und  
können sich zudem dann noch verstärken. Ferner gehört  
zur Diagnose Depression, dass sie den Betroffenen in  
seinem persönlichen oder beruflichen Umfeld  
beeinträchtigen müssen.

Deshalb ist eben auch eine leichte depressive Störung  
keine Befindlichkeitsstörung, sondern eine ernst zu  
nehmende Erkrankung, und eben die muss behandelt  
werden – und zwar von Fachleuten!