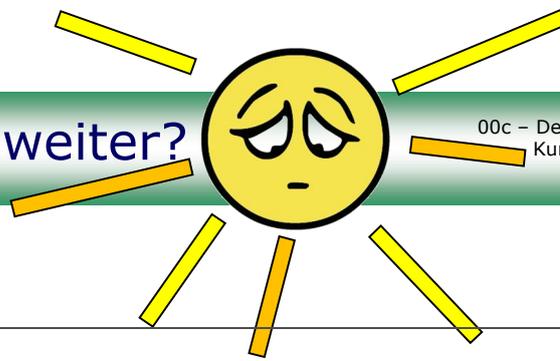


Depression – wie weiter?



00c – Depression – wie weiter?
Kurzinformation für
Lehrperson

Arbeitsauftrag: 	
Ziel: 	Krankheit kennen lernen
Material: 	
Sozialform: 	
Zeit: 	10 Minuten

Zusätzliche Informationen

Weiterführende Ideen



Krankheit kennen lernen

Die Depression ist eine Krankheit, die sich körperlich und psychisch auswirkt. Eine Depression ist **kein** kurzzeitiger Zustand, während dem es jemandem schlecht geht, man ist nicht kurzzeitig „nicht gut drauf“. Eine richtige Depression dauert mehrere Wochen, Monate, evt. Jahre und beeinflusst das gesamte Leben.

Depressionen (auch: depressive Störung, depressive Episode, Melancholie) zählen wohl zu den ältesten Krankheiten der Menschheit. Der Begriff der Melancholie z.B. reicht zurück bis in die Zeit des Hippokrates. Der Begriff setzt sich zusammen aus den Wortteilen: griech. mela = schwarz und chol. für Galle. Schwarze Galle stand dem damaligen humoralen Verständnis der Säftelehre zufolge für Weltschmerz, Schwermut und Selbstzweifel.

Eine **Depression** unterscheidet sich von der natürlichen, und auch gesunden Trauer durch ihre Intensität und ihren anhaltenden Charakter. Um Depressionen differenziert betrachten zu können, unterscheidet man bis heute mehrere

Hauptformen:

1. Wenn einer Depression **körperliche Ursachen zugrunde liegen** dann nennt man sie **somatogene Depression**. (griech. soma= Körper). z.B. bei einer Schilddrüsenunterfunktion oder einer Entgleisung des Gehirnstoffwechsels.
2. **Endogene Depression**: Es wird vermutet, dass einerseits **erbliche Faktoren** in deren Entstehung mit hineinspielen, andererseits aber auch **Veränderungen im Gehirnstoffwechsel dafür verantwortlich gemacht werden können**. Ausgelöst wird sie in der Regel durch Veränderungen des Aufenthaltsortes, der Lebenssituation oder belastende Situationen im Umgang mit anderen Menschen. Im Verdacht stehen zudem Belastungen mit Amalgam, Umweltgiften aber auch Elektrosmog oder Wasseradern. Letztere beide entziehen sich nach wie vor hartnäckig jeder Beweisführung.
3. **Psychogene Depressionen** wiederum bezeichnen das Feld der seelisch erworbenen depressiven Störungen. Sie lassen sich in zwei Klassen unterteilen. Die **neurotische** und die **reaktive** Depression.
 - Die **neurotische Depression** äußert sich als Reaktion auf ein Erlebnis aus frühen Tagen der Kindheit oder Jugend, an welches sich die Betroffenen zumeist nicht mehr erinnern. Sei es ein Mangel an frühkindlicher Geborgenheit oder ein zwischenmenschlicher Konflikt während der Pubertät. Durch aktuelle Ereignisse wie einen drohenden Partnerverlust oder die Sorge um den Arbeitsplatz können diese alten Konflikte wieder reaktiviert werden und führen dann zur jeweiligen Symptomatik.
 - **Reaktive Depression** wiederum wird durch ein aktuelles Ereignis ausgelöst. Sei es der Tod eines geliebten Menschen, ein erlittenes schweres Unrecht oder eine durchlebte schwere Krankheit. Dabei kann die depressive Reaktion sofort auf das auslösende Ereignis oder auch erst Wochen später auftreten.



Daneben gibt es zudem noch mehrere **Sonderformen**, die es zu unterscheiden gilt:

1. Die saisonale Depression, auch **Winterdepression** genannt, die von einem Lichtmangel (UV-Mangel) herrührt.
2. Die **Erschöpfungsdepression** ist die Antwort des Organismus auf Dauerbelastungen oder sich ständig wiederholende Traumata
3. **Wochenbettdepression** (Babyblues) tritt während der ersten zwei Wochen nach der Geburt auf. Zumeist klingt sie nach einiger Zeit von selbst wieder ab, es gibt auch Ausnahmen, die bis hin zum erweiterten Suizid (Mutter und Kind) gehen können.
4. **Klimakterische Depression** ist das Ergebnis der Hormonumstellung während der Wechseljahre. Hinzu kommen psychosoziale Auslöser wie die Angst vor dem Altwerden oder das leere Haus, nachdem die Kinder flügge geworden sind.
5. **Altersdepression**, die in der Regel erst ab dem 65. Lebensjahr auftritt, kann durch körperliche (hirnorganische) Abbauprozesse, aber auch durch Alterseinsamkeit und ein allgemeines Gefühl des Isoliert-seins zustande kommen.

Menschen mit Depressionen scheuen sich in der Regel davor, professionelle Hilfe anzunehmen. Leider ist dieses Krankheitsbild immer noch stigmatisiert, vergleichbar einer Geisteskrankheit. Durchschnittlich leiden Patienten erst einmal ca. 7 Jahre lang, bevor in ihnen die Bereitschaft reift, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen oder einen Psychologen, bzw. Psychiater aufzusuchen. Ein weiterer Fehler, der depressiven Menschen häufig unterläuft, ist das frühzeitige Absetzen der Medikamente sobald sie sich etwas besser fühlen. Da die Antidepressiva nicht nur seelischen Schmerz dämpfen sondern auch antriebssteigernd wirken, ist hier die Suizidgefahr nicht zu unterschätzen. Die neu gewonnene Motivationsenergie kann bei Absetzen der Medikamente schnell in die falsche Richtung zielen. Darüber hinaus zeichnen sich Depressionen aus durch eine innere Leere verbunden mit der Wahrnehmung einer tiefen Gefühllosigkeit, oftmals Schlaflosigkeit und morgendlichem Früherwachen sowie unterschiedlichem Tageserleben, das in der Regel zwischen einem morgendlichem Stimmungstief und abendlicher Besserung der Symptomatik wechselt.

Symptome:

Depressive Verstimmungen äußern sich durch **Niedergeschlagenheit**. Betroffene Menschen sind niedergedrückt und freudlos. Ihre seelische Gefühlswahrnehmung ist auf ein Minimum heruntergefahren. Dies äussert sich in einer allgemeinen *Gefühlsarmut*. Der emotionale Panzer schützt nicht nur vor Unschönem, er verhindert zugleich das Erleben von schönen Gefühlen. Nicht selten schämen sich depressive Menschen für ihre Gefühlssarmut, anstatt sie als eine Art Schutz zu begreifen.

Antriebslosigkeit und **Denkhemmung** sind ein weiteres mögliches Symptom, welches mit einer Depression üblicherweise einhergeht. Betroffene haben das Gefühl, eine bleierne Kappe auf dem Kopf zu tragen, die alles Denken verlangsamt. Zugleich tritt eine ausgeprägte Reaktionsarmut hinzu. Die Sprache ist leise und zögernd, die Bewegungen sind langsam und spiegeln ein Bild massiver Erschöpfung wider. Durch diese äusserliche Verlangsamung ihrer



Reaktionen sind den Betroffenen ihre innere Unruhe und Ängste zumeist nicht anzumerken. Eher selten drückt sich Depression in agitierter Form, also durch Händeringen, unruhigem Hin- und Herlaufen oder andere Verzweiflungsäußerungen aus.

Erleben die Betroffenen ihre Depression hingegen nur körperlich, so spricht man von einer larvierten Depression. Ein bleischweres Körpergefühl kann ebenso darauf hinweisen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Bauchschmerzen oder Druckschmerz im Brustbereich. Die körperlichen Symptome stehen so stark im Vordergrund, dass die Depression als eigentliches auslösendes Element häufig unentdeckt bleibt.

Einige Symptome sind jedoch so typisch für Depressionen, dass sie praktisch bei allen Formen auftreten. Dazu gehören Schlafstörungen und frühmorgendliches Erwachen genauso wie Appetitverlust sowie Libido- und Potenzstörungen.