

# Kurz-Informationen für Patienten mit depressiven Erkrankungen

## Miteinander statt Nebeneinander: Patient und Arzt 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 Ihnen helfen werden, die Erkrankung besser zu verstehen. Je mehr Sie über Depression wissen, desto besser werden Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zusammen arbeiten können und gemeinsam eine angemessene Entscheidung für eine Behandlung treffen können.

Nutzen Sie die Patienteninformation so, wie es Ihnen am besten hilft. Es wird empfohlen, diesen Text mitzunehmen, wenn Sie wieder zu Ihrem Arzt gehen. Möglicherweise können Sie die Broschüre auch Familienangehörigen oder Freunden zeigen. Auch diesen kann die Information helfen, Ihre Erkrankung und die Behandlung besser zu verstehen.

## Das Wichtigste über depressive Erkrankungen

1. Das Wichtigste über Depressionen am Anfang
2. Wer wird depressiv?
3. Was sind Depressionen?
4. Woher weiß ich, dass ich depressiv bin?
5. Was kann ich tun?
6. Personen, die Ihnen weiterhelfen können
7. Welche Art von Behandlung kann ich erhalten?
8. Wer sollte einen Spezialisten aufsuchen?

### 1. Das Wichtigste über Depression am Anfang

Depressionen sind häufige Erkrankungen. Eine Depression ist eine ernste Erkrankung, die jedoch erfolgreich behandelt werden kann. Es besteht kein Anlass, sich für das Vorhandensein depressiver Symptome zu schämen.

### 2. Wer wird depressiv?

Eine Depression ist eine Erkrankung, die häufig auftritt und jeden betreffen kann. Man schätzt, dass etwa 20% der Bevölkerung mindestens einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen Depression erkranken. Etwas mehr als 4 Millionen Menschen in Deutschland sind gegenwärtig an Depressionen erkrankt. Damit gehören depressive Erkrankungen zu den häufigsten seelischen Erkrankungen überhaupt. Frauen sind etwa zweimal so häufig betroffen wie Männer.

### 3. Was sind Depressionen?

Eine Depression zu haben bedeutet mehr, als traurig zu sein oder nach einem Verlust Kummer zu haben. Eine Depression ist eine Erkrankung (wie beispielsweise Diabetes, hoher Blutdruck) von seelischen Funktionen, die Ihre Gedanken und Gefühle, Ihre körperliche Gesundheit und Ihr Verhalten beeinflusst.

Besondere Lebensbedingungen (z.B. starker Stress oder Kummer) können eine

Depression auslösen, begünstigen oder eine vollständige Genesung verhindern. Eine Depression ist keine persönliche Schwäche, sondern eine behandlungsbedürftige medizinische Erkrankung.

Depressionen können durch verschiedene Umstände ausgelöst werden, z.B. durch:

- ▲ die Familiengeschichte und erblich bedingte Ursachen,
- ▲ besonders belastende Lebensereignisse,
- ▲ andere allgemeine medizinische Krankheiten,
- ▲ bestimmte Medikamente,
- ▲ übermäßigen Alkohol- oder Drogenkonsum,
- ▲ andere psychische Beschwerden.

#### 4. Woher weiß ich, dass ich depressiv bin?

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

- ▲ Das Gefühl, traurig, deprimiert oder trübsinnig zu sein,
- ▲ Interessenverlust an Dingen, die zuvor Freude bereitet haben,
- ▲ Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit

Außerdem haben Sie mindestens zwei der folgenden Symptome:

- ▲ Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- ▲ Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- ▲ Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- ▲ Negative und pessimistische Zukunftsaussichten
- ▲ Suizidgedanken, -handlungen
- ▲ Schlafstörungen
- ▲ Verminderter Appetit

Zusammen mit einer Depression können häufig andere körperliche oder psychologische Symptome auftreten:

- ▲ Kopfschmerzen
- ▲ sonstige Schmerzen oder körperliche Beschwerden
- ▲ Verdauungsstörungen
- ▲ Störungen der Sexualität
- ▲ Pessimismus und Hoffnungslosigkeit
- ▲ Angst und Sorge

#### 5. Was kann ich tun?

Viele depressive Menschen erhalten keine ausreichende Hilfe, weil sie die Beschwerden nicht als Symptome einer Erkrankung erkennen, Schwierigkeiten haben, nach Hilfe zu fragen, sich selbst die Schuld geben oder nicht wissen, dass es gute Behandlungsmöglichkeiten für die Depression gibt.

Hausärzte sind oft die erste Anlaufstelle, um Hilfe zu erhalten. Diese werden die Depression erkennen und die Diagnose Depression feststellen sowie ...

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

Wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Suizid sind häufige Symptome einer Depression. Wenn Sie solche Gedanken haben, sprechen Sie mit jemandem darüber, dem Sie vertrauen. Bitten Sie ihn, Ihnen zu helfen, umgehend professionelle Hilfe zu finden. Sobald die Depression richtig behandelt wird, werden diese Gedanken in aller Regel verschwinden.

Eine erfolgreiche Behandlung wird die Symptome der Depression beseitigen und Ihnen helfen, wieder ein normales Leben zu führen. Da es eine gewisse Zeit dauert (in der

Regel etwa 2 bis 4 Wochen), bis die Behandlung vollständig wirkt, ist es wichtig, möglichst frühzeitig mit der Behandlung zu beginnen. Die Depression kann sich verschlimmern und die Behandlung kann schwieriger werden, je länger Sie damit warten.

## 6. Personen, die Ihnen weiterhelfen können

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

### Hausarzt

Hausärzte sind bei seelischen Erkrankungen häufig die erste Anlaufstelle und können die Akutbehandlung der Depression übernehmen. Gegebenenfalls wird Sie Ihr Hausarzt an einen Spezialisten überweisen.

### Psychiater oder Nervenarzt

Dies ist ein Arzt, der sich auf die Diagnose und die Behandlung von seelischen Erkrankungen spezialisiert hat. Der Psychiater wird in einem Gespräch mit Ihnen eine genaue Diagnose der Depression stellen und mit Ihnen über die geeignete Behandlungsmöglichkeit sprechen.

### Psychotherapeuten

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

## 7. Welche Art von Behandlung kann ich erhalten?

Es gibt mehr als eine Möglichkeit zur Behandlung Ihrer Beschwerden. Jede davon hat unterschiedliche Vorteile und Risiken. Alleine aus den medizinisch-wissenschaftlichen Empfehlungen kann nicht zwangsläufig eine einzige Therapie abgeleitet werden. Aber wenn Sie Ihrem Arzt genau mitteilen, welche Beschwerden und Bedürfnisse Sie haben, kann Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen die beste Behandlung für Sie auswählen.

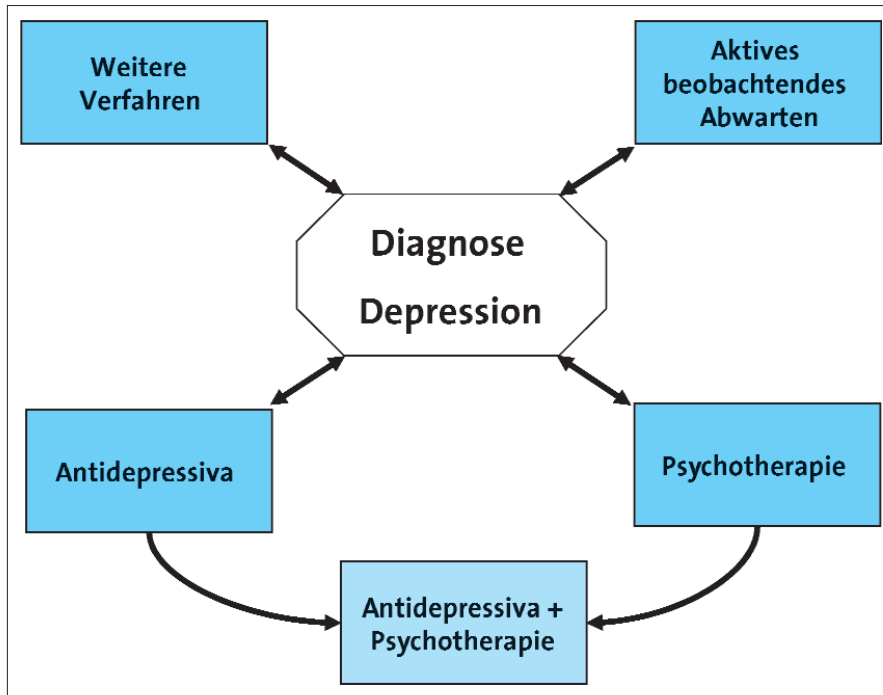
Wie bei anderen gesundheitlichen Beschwerden kann es notwendig sein, gemeinsam mit Ihrem Arzt unterschiedliche Behandlungsmethoden zu erproben, bevor die Behandlung gefunden wird, die am besten für Sie geeignet ist. Dabei ist es besonders wichtig, sich nicht entmutigen zu lassen, wenn die erste Behandlung noch nicht zum Erfolg führt. In fast jedem Fall gibt es eine Behandlungsmethode, die Ihnen helfen wird.

Die Hauptbehandlungsmethoden bei Depression sind:

- ▲ Antidepressiva
- ▲ Psychotherapie
- ▲ Antidepressiva kombiniert mit Psychotherapie

Darüber hinaus gibt es weitere Verfahren (z.B. Lichttherapie, Schlafentzug oder Elektrokrampftherapie, über die Sie Ihr Hausarzt gegebenenfalls informieren wird.)

Zunächst abzuwarten und (noch) nicht zu behandeln, kann auch sinnvoll sein. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt, der Ihnen die Vor- und Nachteile jeder Behandlungsmöglichkeit genau erläutern wird.



Behandlungsalternativen bei depressiven Erkrankungen

## 8. Wer sollte einen Spezialisten aufsuchen?

Viele Menschen mit Depressionen können erfolgreich von ihrem Hausarzt behandelt werden. Manche Menschen benötigen jedoch spezielle Behandlungsmethoden, weil

- ▲ die beim Hausarzt gefundenen Behandlungsmethoden nicht helfen;
- ▲ sie eine Kombination verschiedener Behandlungsmethoden benötigen;
- ▲ sie eine spezielle Behandlung benötigen, die Sie beim Hausarzt nicht erhalten können;
- ▲ die Depression schwer ist oder schon lange andauert.

Oft ist auch nur eine zweite Meinung oder die Beratung durch einen spezialisierten Arzt erforderlich. Wenn ein Psychiater, ein auf die Behandlung von seelischen Erkrankungen spezialisierter Arzt, oder ein Psychotherapeut die Behandlung durchführt, dann geschieht dies in der Regel in dessen Praxis. Wenn Sie einen Psychiater oder einen Psychotherapeuten aufsuchen möchten, so besprechen Sie diesen Wunsch mit Ihrem Hausarzt, der Sie überweisen wird.

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“ ([www.patient-als-partner.de](http://www.patient-als-partner.de)) des Bundesministeriums für Gesundheit ([www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)) wurde der Text im Hinblick auf das Konzept der Partizipativen Entscheidungsfindung (PEF) überarbeitet.

Der vorliegende Text wurde im April 2006 überarbeitet und berücksichtigt Informationen, die bis zu diesem Zeitpunkt verfügbar waren. Es sind regelmäßige Überarbeitungen vorgesehen, in denen neue Entwicklungen und Forschungsergebnisse einbezogen werden.

Autoren der Überarbeitung: Dr. Andreas Loh und Prof. Dr. Dr. Dipl. Psych. Martin Härter, Universitätsklinikum Freiburg, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie.