

DEPRESSIONEN ANNEHMEN

EIN LEITFADEN ZUM VERSTEHEN, BEWÄLTIGEN UND ANNEHMEN

von Adda Rauchschildel
Mai 2024

www.doula-adda.ch



malea lin
Doula Fachschule Schweiz

Inhaltsverzeichnis

Was ist eine Depression?	3
Definition einer Depression.....	3
Definition einer Wochenbettdepression.....	3
Unterschied Depression und Wochenbett-Depression.....	4
Unterschied Wochenbettdepression und Baby-Blues.....	4
Wen betrifft es?	5
Zahlen zur Depression.....	5
Das Couvade Syndrom – was ist eigentlich mit den Männern?.....	6
Mythen - was stimmt, was nicht?	7
Falsche Mythen oder Überzeugungen.....	7
Wie äussert sich Depression	9
Das Wesen der Depression.....	9
Anzeichen und Verhaltensmuster.....	9
Häufige Symptome.....	10
Weitere Symptome.....	11
Auswirkungen von Depressionen auf das tägliche Leben.....	11
Beispiel: Wie es einer Mutter im Wochenbett ergehen kann.....	13
Ursachen und Erklärungen	14
Ein Ursachen-Mix.....	14
Die Polyvagal-Theorie.....	15
Bedeutung der Polyvagaltheorie.....	16
Welche Hilfen gibt es ?	17
Warum sollten wir Depressionen frühzeitig behandeln?.....	17
Selbsthilfe / Selbstfürsorge.....	17
Was kann ich als Betroffene/r selber tun?.....	18
Psychologische Therapien.....	20
Verschreibungspflichtige Medikamente.....	20
Alternative Behandlungen.....	20
Hinweise.....	21
Trauer und Apathie.....	21
Nicht überfordern.....	21
Wenn Sie Selbstmordgedanken haben.....	21
Tipps für Angehörige.....	22
Was kann ich von der Krankheit lernen?	23
Depression als Lehrmeister.....	23
Akzeptanz vs. Widerstand.....	23
Was bedeutet es, in Akzeptanz zu sein?.....	24
Fazit.....	24
Quellen, Links und Bücher	25
Quellenangaben.....	25
Links.....	25
Bücher.....	26
Tests.....	26

Was ist eine Depression?

Definition einer Depression

Die Depression, auch depressive Störung genannt, ist eine anerkannte und zudem weit verbreitete Erkrankung.

Sie äussert sich in einem starken Stimmungstief, dem Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Antriebslosigkeit, dem Verlust des Interesses an Aktivitäten und/oder dem Verlust der Freude an Tätigkeiten oder dem Leben an sich.

Ein depressiver Zustand ist nicht dasselbe wie normale Stimmungsschwankungen oder Gefühle im Zusammenhang mit dem täglichen Leben. Es ist weit mehr und oft über längere Zeiträume, von Wochen, Monaten oder sogar Jahren.

Eine Depression kann sich auf alle Bereiche des Lebens auswirken, auch auf die Beziehungen zu Freunden, zur Familie und der Gesellschaft. Sie kann auch die Ursache oder ein Symptom von Problemen bei der Arbeit oder in der Schule sein.

Definition einer Wochenbettdepression

Die Wochenbettdepression, auch postpartale Depression (lat. „nach der Geburt“) kann ab dem 1. Tag nach der Geburt bis zu 1 Jahr auftreten. Sie ist eine vielschichtige psychische Erkrankung und bedarf der Behandlung bei einem Therapeuten/ Arzt.

Symptome sind z. B. leichte bis starke Stimmungstiefs/ Schwankungen, Ängste, Zwänge und auch zahlreiche körperliche Beschwerden.

Ausserdem begleiten diese oft starke Schuldgefühle der Mutter, vor allem gegenüber dem Kind. Die positiven Gefühle gegenüber dem Kind fehlen oder sind stark eingeschränkt. Daher fällt es den Betroffenen schwer, liebevoll und empathisch für ihr Kind da zu sein.

„Rund 20% der Frauen – etwa 16'000 pro Jahr – stürzt dieses sogenannt „freudige Ereignis“ in die Krise: Sie erleiden eine postpartale Depression (umgangssprachlich auch oft als postnatale Depression bezeichnet oder als Wochenbettdepression bekannt) oder gar eine Psychose.“

Auch Väter können daran erkranken, ca. 10% sind nach der Geburt ihrer Kinder betroffen. Trotzdem ist das Thema wenig bekannt. Die meisten Frauen und Männer leiden still. Im Druck des Umfelds, glücklich sein zu müssen, schämen sie sich für ihre Gefühle und drücken sie weg. Sie wissen nicht, dass sie an einer behandelbaren Krankheit leiden.“

Quelle [1]

Unterschied Depression und Wochenbett-Depression

Die Symptome sind bei beiden Arten von Depression gleich. Der grösste Unterschied ist, dass sich die Mutter bei einer Wochenbettdepression dem Kind gegenüber stark schuldig fühlt.

Sie ist besorgt, weil sie merkt, dass sie den Bedürfnissen ihres Kindes nicht gerecht wird. Oft hat sie Schwierigkeiten damit, einfühlsam mit ihrem Kind und anderen umgehen zu können. Sie ist gefühllos und dauer-überfordert.

Sie hat oft das Gefühl, sich selber nicht wiederzuerkennen. Auch tut sie sich schwer, sich anderen mitzuteilen oder sich Hilfe zu holen. Daher ist es wichtig, dass andere Menschen in ihrem Umfeld sich an eine Fachperson, eine Ärztin oder Therapeutin, Hebamme oder auch Doula wenden.

Unterschied Wochenbettdepression und Baby-Blues

Der Baby-Blues ist im Gegensatz zur WB-Depression nur eine kurzzeitig auftretende depressive Verstimmung, die die Mutter aufgrund des starken Hormonabfalls nach der Geburt erlebt. Der Baby-Blues ist gut und wichtig für den Körper, verschwindet aber nach ca. 2 Wochen von selbst wieder.

Um zu wissen, ob Sie an einer WB-Depression leiden und wie stark Ihre Depression ist, können Sie auf der Website www.postpartale-depression.ch/de/selbsttest.html einen Test machen.

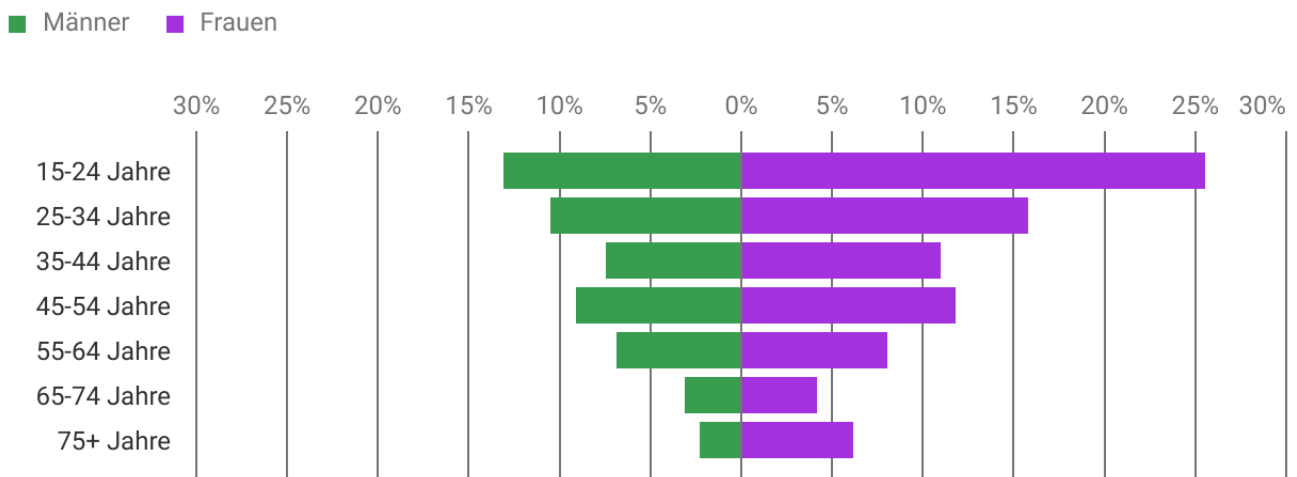
Wen betrifft es?

Zahlen zur Depression

Depressionen können jeden, zu jeder Zeit treffen. Menschen, die traumatische Situationen oder anhaltende Entwicklungstraumata erlebten, grosse Verluste erlitten oder andere belastende Situationen erlebt haben, sind anfälliger für Depressionen.

Mittelschwere bis schwere Depressionssymptome, 2022

In den letzten zwei Wochen; Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten



Datenstand: 08.02.2024

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

gr-d-14.03.02.05

© BFS 2024

[2]

Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung.

10% der Bevölkerung weisen mittelschwere bis schwere Depressions-Symptome auf.

Frauen (~12%) und junge Menschen (~19%) sind häufiger betroffen als Männer (~8%) und Personen ab 65 Jahren (~4%).

Das Couvade Syndrom – was ist eigentlich mit den Männern?

(Aus Masterthesis Charlott Wiencke 2019, Hochschule Neubrandenburg)

Ähnlich wie bei den schwangeren Frauen kommt es auch bei den werdenden Vätern nicht selten vor, dass sie psychische Unstimmigkeiten bereits während der Schwangerschaft verspüren. Betroffen sind etwa 2,5 bis zwanzig Prozent der werdenden Väter (Wee et al., 2011, 36).

In diesem Zusammenhang wird von Couvade, in der Medizin als Männerkindbett bezeichnet, gesprochen und dazu gehört auch das Couvade-Syndrom.

Im Grundsatz beschreibt es die schwangerschaftsähnlichen Symptome (wie z. B. Gewichtszunahme oder einen labilen psychischen Zustand), welche ein werdender Vater während der Schwangerschaft seiner Partnerin durchlebt.

Diese „Solidarität mit der Schwangeren“ konnte durch eine indische Studie im Jahr 2014 belegt werden, in welcher werdende Väter insbesondere in den ersten und letzten drei Monaten der Schwangerschaft über entsprechende Symptome klagten.

Hier handelt es sich neben körperlichen Beschwerden z. B. auch um Alpträume und eine erhöhte Reizbarkeit (zeit.de).

Der Begriff „Couvade“ (französisch „couver“ – ausbrüten, bemuttern) bezeichnet im Ursprung einen Ritus, welcher in früheren Zeiten bis in die jüngere Vergangenheit hinein und zum Teil noch heute weltweit und damit auch in Teilen Europas – in Italien beispielsweise bis circa 1830 – verbreitet war und die Vorbereitung des Mannes auf die Geburt seines Kindes beschreibt (Kunz, 2003). Das durchaus bizarre Verhalten der Männer traditioneller Kulturen zeigte sich z. B. durch simulierte Geburten in dafür vorgesehenen Hütten. Im Jahr 1965 wurde schliesslich der Begriff „Couvade-Syndrom“ durch die britischen Psychiater William Trethowan und Michael Conlon geprägt (zeit.de).

Das Beschwerdebild des Couvade-Syndroms beinhaltet eine Gewichtszunahme, Übelkeit, Schlaflosigkeit sowie depressive Episoden (Clinton, 1985). Insbesondere hormonelle Veränderungen (erhöhter Prolaktinwert; geringerer Wert des Sexualhormons Testosteron) rufen diese Symptome hervor, von denen etwa zehn bis dreissig Prozent der werdenden Väter betroffen sind. Es ist noch unklar, inwieweit die Psyche Einfluss auf diesen Zustand hat (zeit.de).“

[3]

Mythen - was stimmt, was nicht?

Falsche Mythen oder Überzeugungen

Depression ist ein Synonym für Traurigkeit

Traurigkeit und Depression sollten nicht verwechselt oder als Synonyme verstanden werden. Traurigkeit ist ein Gefühl, eine normale Emotion, die zu unserem Leben dazugehört. Wir alle werden sie irgendwann einmal erleben, und das bedeutet nicht, dass wir an einer Depression leiden.

Eine Depression ist eine Krankheit, die das Leben derjenigen, die darunter leiden, erheblich beeinträchtigt. Obwohl Traurigkeit ein charakteristisches Zeichen für eine Depression sein kann, "gibt es Depressionen ohne Traurigkeit, bei denen andere Symptome wie Apathie und Widerwillen vorherrschen", wie Dr. Gutiérrez Rojas erklärt. Seiner Meinung nach "ist es wichtig, dies zu berücksichtigen, damit diese Fälle richtig diagnostiziert werden können", da manche Menschen Traurigkeit empfinden und andere nicht.

Genau wie Traurigkeit können uns auch Sorgen und Verzweiflung überfallen, wenn wir mit verschiedenen Situationen konfrontiert werden. Der Psychiater Gutiérrez Rojas erklärt: "Angesichts eines externen Stressfaktors wie einer Trennung, eines Arbeitsplatzverlusts oder eines wirtschaftlichen Problems ist es normal, so zu reagieren. Und nein, wir sprechen hier nicht von Depressionen."

In einigen Fällen können jedoch äussere Umstände wie Stress den Ausbruch einer Depression beeinflussen, während in anderen Fällen die Krankheit ohne einen eindeutigen Auslöser auftreten kann. Um zu unterscheiden, wann eine Depression vorliegt, ist es wichtig, "die Dauer und Intensität der Symptome (4 oder mehr) zu berücksichtigen". Stellen Sie sich vor, dass jemand aufgrund schwerer depressiver Symptome, die seit mehr als 15 Tagen anhalten und die sozialen, familiären und beruflichen Beziehungen beeinträchtigen, Mühe hat, ein normales Leben zu führen. Dann könnte es sich um eine Depression handeln. In diesem Fall sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Depression ist eine Stimmungsstörung

Die Depression ist eine vielschichtige Krankheit, die sich sowohl in affektiven (wie Trauer, Angst, Wut, schlechte Laune, Hoffnungslosigkeit usw.) als auch in kognitiven (wie Schwierigkeiten, aufmerksam zu sein, sich zu konzentrieren, sich an Details zu erinnern und Pläne zu machen) Symptomen äussert. Und in somatischen (Müdigkeit, Schwankungen bei Gewicht und Appetit, Kopfschmerzen, Magenprobleme usw.). "Manchmal überwiegen unerklärliche somatische Symptome, die keine organische Ursache haben, wie Magenschmerzen, Parästhesien (ein schmerzloses Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Händen, Beinen, Füßen, Armen usw.), Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Tachykardie, die eine Depression maskieren." Etwa 60% der Depressionen gehen mit Angst einher, und Angst ist eng mit unerklärlichen somatischen Symptomen verbunden.

Depressionen sind das Ergebnis Ihrer Schwäche, Ihrer Charakterschwäche oder Ihres mangelnden Willens

In den Worten von Dr. Gutiérrez Rojas: "Depressionen auf Charakterschwäche oder mangelnden Willen zurückzuführen, ist ein grosser Mythos. "Ein in unserer Gesellschaft

weit verbreiteter Irrglaube oder Schwindel, der diejenigen, die an der Krankheit leiden, "schuldig" oder verantwortlich für ihr Leiden macht. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein, denn Depressionen sind eine Krankheit, deren Entstehung biologische und umweltbedingte Faktoren beinhaltet.

"Menschen mit Depressionen können nicht ihren Beitrag leisten, nicht weil sie nicht wollen, wie viele glauben, sondern weil die Krankheit sie daran hindert. Diese Situation erzeugt noch mehr Angst bei den Patienten. Diese Unmöglichkeit ergibt sich aus der Krankheit selbst", erklärt der Spezialist.

Depressionen können vorgetäuscht werden

Ob Sie es glauben oder nicht, die Hälfte der Spanier denkt so. Der Begriff "Depression", der in vielen Fällen als echte Krankheit unterschätzt und verharmlost wird, wird täglich verwendet und steht sowohl für die ernste und behindernde psychische Krankheit, die die Depression ist, als auch für die negativen und emotionalen Reaktionen des täglichen Lebens, die sie in vielen Fällen zur "Psychiatrie" gemacht haben. Depressionen verursachen grosses Leid. Der Mythos der Verallgemeinerung von "Entladungen aufgrund von Depressionen" muss ausgeräumt werden.

Depressionen sind ein Leben lang

Ein weiterer falscher Mythos ist, dass Depressionen einen das ganze Leben begleiten. - Wenn sie richtig diagnostiziert und behandelt werden, können sie auch geheilt werden. Dazu ist aber eine individuelle, umfassende Behandlung erforderlich, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht und bei der der Patient aktiv in die Entscheidungsfindung über seine Krankheit einbezogen wird.

Depressionen bedürfen keiner Behandlung oder ärztlichen Betreuung

Keine Depression ist wie die andere, und der Arzt oder Therapeut muss die Situation in jedem einzelnen Fall beurteilen, um den Schweregrad zu bestimmen. In den meisten Fällen bedarf sie einer Behandlung, die auf Psychoedukation, Psychotherapie und manchmal auch pharmakologischer Behandlung beruht.

Depressionen sind ein normaler Zustand bei älteren Menschen

Jeder Mensch kann zu jeder Zeit depressiv werden, aber bei älteren Menschen ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie eine Depression entwickeln, grösser. Wenn man bedenkt, dass die Lebenserwartung steigt, wird die Zahl der Depressionsfälle in dieser Bevölkerungsgruppe rein statistisch gesehen zunehmen. "Oft erhalten ältere Menschen nicht die notwendige Behandlung für ihre Depression. Sie haben keine Diagnose oder Behandlung dafür, als ob die anderen körperlichen Krankheiten, die sie erlitten haben, der Grund dafür wären, dass sie in eine Depression gestürzt sind. Dieser Mangel an Behandlung ist ziemlich traurig.

Depressionen sind eine Krankheit der westlichen Länder und unserer Zeit

Depressionen sind eine Realität in der ganzen Welt, in allen Kulturen und Ländern. Es stimmt jedoch, dass in den entwickelten Ländern die Diagnose der Krankheit und ihre angemessene Behandlung häufiger ist als in den Entwicklungsländern. Was variieren kann, ist die Ausprägung der Krankheit aus kulturellen Gründen. Depressionen sind auch nicht typisch für unsere Zeit. Eine andere Sache ist, dass sie heute mehr ins Blickfeld gerückt sind und das Ziel darin besteht, die Lebensqualität der Menschen zu verbessern, wobei der Schwerpunkt auf Prävention und Sensibilisierungskampagnen liegt.

Wie äussert sich Depression

Das Wesen der Depression

Wenn wir unglücklich sind, können wir die Ursache in unserem Leben oder in dem der uns nahestehenden Menschen finden. Dann lernen wir allmählich, unserer Traurigkeit weniger Gewicht beizumessen, wir trösten uns und kehren zu einem normalen Leben zurück, auch wenn es nicht schmerzfrei und noch nicht ganz glücklich ist. Das ist bei einer Depression jedoch nicht der Fall.

Der Patient ist nicht in der Lage, seine traurigen Gefühle zu akzeptieren; daher löscht er sie aus, so dass er keine Emotionen mehr empfindet. Auf die gleiche Weise löscht er auch die positiven Gefühle aus, mit denen er seinen Gemütszustand ausgleichen könnte; in diesem Sinne wird es also fast unmöglich, ihn zu trösten.

Es ist sehr traurig, wenn man bedenkt, dass so viele Menschen ganze Jahre in halb-emotionaler Trägheit verbringen, ohne zu wissen, dass sie an einer behandelbaren Krankheit leiden.

Der depressive Mensch ist nicht nur ein trauriger Mensch, sondern auch entmutigt, hat wenig Selbstwertgefühl und ist durchdrungen von ständigen Schuldgefühlen. Auch von der Unfähigkeit, angemessene Aggressionen auszudrücken, um sich durchzusetzen, und wird von dem Bedürfnis erdrückt, sich selbst zu bestrafen und zu zerstören, er ist immer pessimistisch.

Er sieht die Zukunft nie als eine Möglichkeit, sondern als eine ewige Gegenwart, in der die Sinnlosigkeit des Lebens für ihn ständig präsent ist.

Der depressive Mensch ist jemand, der sich mit dem Tod identifiziert hat und sich tot fühlt. Er schläft sehr schlecht, und wenn er am Morgen aufwacht, ist er immer verzweifelt.

Der Tag erscheint ihm unüberwindbar. Tatsächlich fühlt er sich erst gegen Abend besser. Wenn die Sonne untergeht, lässt die Angst nach und sein Unbewusstes fühlt sich weniger für die Realität verantwortlich.

Es ist jedoch sehr wichtig, dass wir uns von den Gefühlen anderer ermutigen lassen können, und Depression ist keine Krankheit, die für immer bleiben muss. Mit Hilfe von ein paar Veränderungen an unserem Leben sind sie oft viel schneller als gedacht zu überwinden. Und oft ist das Leben nach der Depression ein viel bunteres als davor, da wir an ihr gewachsen sind, uns hinterfragt haben und z. B. in einer Therapie Altes aufarbeiten konnten.

Anzeichen und Verhaltensmuster

Während einer depressiven Episode verspürt man **eine gedrückte Stimmung: man fühlt sich traurig, wütend und leer**. Meist kommen auch Kraftlosigkeit und ein Gefühl von körperlicher Schwere hinzu, was es schwer macht, dem normalen Leben wie gewohnt nachzugehen. Die Freude an allen Dingen und auch das Interesse an Hobbys kann nachlassen bis hin zu nicht mehr wahrnehmbar sein.

Eine depressive Episode ist nicht dasselbe wie normale Stimmungsschwankungen. Depressionen dauern mindestens zwei Wochen jeden Tag an.

Aber es gibt auch weniger starke Verläufe. Ein Mensch, der mit einer Depression zu tun hat, muss nicht durchgehend schlecht drauf sein.

Depressionen verlaufen bei jedem Menschen anders, daher müssen sie auch individuell angeschaut und behandelt werden. Was für den einen die Lösung ist, kann für den anderen gar nicht wirksam sein.

Depressionen können aber wirksam behandelt werden.

Die Behandlungsmöglichkeiten bestehen aus Therapien auf psychologischer Basis, die falls nötig, von antidepressiven Medikamenten begleitet werden können (bei schweren Depressionen). **Bei mittelschweren Depressionen sind antidepressive Medikamente nicht unbedingt nötig. Das sollte je nach Situation mit Therapeut oder Arzt besprochen und entschieden werden.**

Psychologische Therapien können neue Wege des Denkens, des Umgangs mit Menschen und der Bewältigung eröffnen. Es gibt verschiedene Therapien und Therapeuten. Es gilt die Devise "probieren geht über studieren".

Eine Form ist zum Beispiel die Gesprächstherapie, diese kann online oder persönlich stattfinden. Psychologische Behandlungen können über Websites, Apps und Selbsthilfebücher bezogen werden. Auch eine Essensumstellung sowie genügend Sport und frische Luft an der Sonne können helfen.

Wenn Sie depressive Symptome haben, sollten Sie sich unbedingt **Hilfe holen**.

Um zu wissen, ob Sie an einer Depression leiden und wie stark Ihre Depression ist, können Sie auf der Website www.postpartale-depression.ch/de/selbsttest.html einen Test machen.

Häufige Symptome

Veränderungen von Gewicht und Appetit

Ungeplante Gewichtsschwankungen können bei bestimmten Personen, die an Depressionen leiden, durch eine deutliche Zunahme oder Abnahme des Appetits verursacht werden.

Schlafstörungen

Dies kann sich in Form von Schlaflosigkeit oder umgekehrt in einem übermässigen Schlafbedürfnis äussern.

Müdigkeit oder Energielosigkeit

Selbst die einfachsten Aktivitäten können als übermässig anstrengend empfunden werden. Gefühle der Wertlosigkeit oder übermässige Schuldgefühle: Diese negativen Gedanken können eine schwere emotionale Belastung darstellen.

Konzentrationsschwierigkeiten und Unentschlossenheit

Dies kann Ihre Arbeitsleistung und Ihr tägliches Leben beeinträchtigen.

Körperliche Symptome

Kopfschmerzen, ständiges Unwohlsein und Magenprobleme, die auch mit der Standardbehandlung nicht verschwinden.

Gedanken an Tod oder Selbstmord

Diese Gedanken erfordern sofortige medizinische Hilfe!

Denken Sie daran, dass eines oder mehrere dieser Symptome nicht automatisch auf eine Depression hindeuten. Wenn die Symptome jedoch länger als zwei Wochen andauern, sollten Sie mit einem Experten für psychische Gesundheit sprechen.

Um den Heilungsprozess einzuleiten und die Kontrolle über Ihr Leben wiederzuerlangen, ist es wichtig, die Anzeichen und Symptome einer Depression zu kennen.

Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, diese Symptome aufweist, zögern Sie nicht, Ihre Hilfe anzubieten. Denken Sie daran, dass Depressionen behandelbar sind. Der erste Schritt zur Besserung besteht darin, das Problem zu erkennen.

Weitere Symptome

- **unzureichende Konzentration**
- **überwältigende Schuldgefühle**
- **geringes Selbstwertgefühl**
- **Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft**
- **Selbstmordgedanken**
- **Schlafstörungen**
- **Veränderungen des Appetits oder des Gewichts**
- **extreme Erschöpfung oder geringe Energie**

Depressionen können zu Problemen in der Gesellschaft, zu Hause, bei der Arbeit, in der Schule und in anderen Lebensbereichen führen.

Je nach Anzahl und Intensität der Symptome sowie je nach deren Auswirkungen auf die Funktionsfähigkeit der Person, kann eine depressive Episode als leicht, mittelschwer oder schwer eingestuft werden.

Auswirkungen von Depressionen auf das tägliche Leben

Depressionen sind eine Erkrankung, die weit über das einfache Gefühl der Traurigkeit oder Melancholie hinausgeht.

Wenn Sie depressiv sind, erscheint Ihnen alles schwieriger und anstrengender. Sie leiden vielleicht unter ständiger Müdigkeit oder mangelnder Motivation. Fühlen sich schuldiger als sonst, haben Konzentrationsschwierigkeiten oder sogar Gedächtnisprobleme. Die Depression ist eine Erkrankung, die sowohl in der Psychologie als auch in der Neuropsychologie erforscht wird. Sie wirkt sich auf alle Aspekte Ihres Lebens aus und erschwert es Ihnen, die Dinge zu genießen, die Ihnen früher Freude bereitet haben.

Letzteres hat tiefgreifende Auswirkungen auf das tägliche Leben von den Betroffenen und beeinflusst Beziehungen, Arbeitsleistung und die allgemeine Lebensqualität.

Zu wissen, wie sich Depressionen auf die verschiedenen Aspekte des Lebens auswirken, kann Betroffenen helfen, die Symptome zu erkennen und sich die notwendige Unterstützung zu holen.

Auswirkungen auf Arbeit und Studium

Depressionen können Ihre Fähigkeit beeinträchtigen, sich zu konzentrieren, sowie Entscheidungen zu treffen und produktiv zu bleiben. Das kann zu häufigen Fehlzeiten bei der Arbeit oder in der Schule führen und sich negativ auf die Leistung und das berufliche Fortkommen auswirken.

Zwischenmenschliche Beziehungen

Depressionen können die Fähigkeit beeinträchtigen, effektiv zu kommunizieren und aktiv an sozialen Beziehungen teilzunehmen. Depressive Menschen ziehen sich unter Umständen sozial zurück und isolieren sich, was zu Missverständnissen und Spannungen mit Freunden und der Familie führen kann.

Tägliche Aufgaben bewältigen

Einfache Aufgaben wie das Einkaufen von Lebensmitteln, das Putzen des Hauses oder sogar die Körperpflege können zu einer Überforderung werden. Dies kann einen Teufelskreis aus Versagensgefühlen und Aufschieben in Gang setzen.

Körperliche Gesundheit

Depressionen wirken sich nicht nur auf den Geist, sondern auch auf den Körper aus. Sie können zu gesundheitlichen Problemen wie Herzkrankheiten, Gewichtszunahme und Schlafstörungen beitragen und die Situation noch verschlimmern.

Selbstwertgefühl und Selbstbild

Depressionen gehen oft mit Gefühlen der Wertlosigkeit und einem geringen Selbstwertgefühl einher. Zusätzlich beeinträchtigen sie die Selbstwahrnehmung eines Menschen und das Vertrauen in seine Fähigkeiten.

Freizeit und Vergnügen

Das Interesse an ehemals angenehmen Aktivitäten kann nachlassen und dazu führen, dass man sich von Leidenschaften und Hobbys löst, die einst Freude und Befriedigung brachten.

Das Verständnis dieser Auswirkungen ist entscheidend für einen wirksamen Umgang mit der Depression. Menschen, die unter Depressionen leiden, müssen diese Veränderungen in ihrem Leben erkennen und sich Hilfe suchen.

Gleichzeitig können Freunde und Familie eine wichtige Rolle spielen, indem sie Unterstützung und Verständnis bieten.

Mit der richtigen Unterstützung und dem richtigen Umgang ist es möglich, die Auswirkungen der Depression auf das tägliche Leben zu überwinden und ein Gefühl der Normalität und des Wohlbefindens wiederzuerlangen.

Beispiel: Wie es einer Mutter im Wochenbett ergehen kann

Die Geburt ihres Babys ist ein paar Stunden her, sie liegt da mit dem Baby im Arm, im Bett. Sie hat sich diesen Moment so schön vorgestellt. Doch jetzt ist sie einfach nur unglaublich müde, kraftlos und kann sich gar nicht so über ihr Kind freuen.

Bei ihren Freundinnen sah das alles so leicht aus. Sie hingegen ist vollkommen aus ihrem Rhythmus. Normalerweise wüsste sie jetzt ganz genau, was sie um diese Uhrzeit zu machen hat, doch jetzt fühlt sie sich einfach nur überfordert. Alles ist neu und so anders als sie es sich vorgestellt hat.

Sie hat Angst, alles falsch zu machen, dass es ihrem Baby nicht gut gehen könnte, wenn sie es schreien hört. Sie fühlt sich alleine mit der Situation, hat überhaupt keine Struktur mehr in ihrem Tag und alles steht Kopf.

Sie weiss nicht, wie sie noch Frau sein kann, noch Ehefrau. Für alle Aufgaben, die sie normalerweise macht, hat sie jetzt keine Zeit.

Ihr dröhnt der Kopf, sie hat starken Schlafmangel - aber traut sich nicht, sich mitzuteilen, zu sagen, dass etwas grade nicht gut ist. Sie will die perfekte Frau/ Mutter sein, wie sie es im Fernsehen gesehen hat. Wie sie ihre Freundinnen wahrgenommen hat.

Sie fühlt sich einsam. Sie will ihren Mann nicht auch noch damit nerven, der hat ja jetzt schon genug zu tun, denkt sie.

Sie hat Schuldgefühle, ihrem Mann aber auch ihrem Kind gegenüber. Wenn sie nur auf Toilette geht, fühlt sie sich schon schlecht, ein paar Sekunden ihr Kind allein zu lassen.

Sie weint ständig, will sich die Schwäche, die sie im Moment fühlt aber nicht eingestehen. Sie war doch immer die starke Frau, die beruflichen Erfolg und Privatleben so gut unter einen Hut bekommen hat.

Mit der Zeit ergeht es ihr immer schlechter, sie hat immer weniger das Gefühl, für ihr Kind da sein zu können.

Zum Glück merkt der Vater, dass etwas mit seiner Frau nicht stimmt und spricht die Hebamme auf das veränderte Verhalten seiner Frau an. Sie kommt in Therapie, und nach und nach lässt die Depression nach und sie findet wieder zu sich, in ihrer neuen Rolle, als Mutter.

Ursachen und Erklärungen

Ein Ursachen-Mix

Depressionen sind eine vielschichtige Krankheit mit einer Vielzahl von Ursachen, die sich von Mensch zu Mensch stark unterscheiden. Ein gründliches Verständnis der möglichen Ursachen von Depressionen ist für einen wirksamen Umgang mit der Krankheit unerlässlich. Wichtig zu Wissen ist, dass Depressionen oft aus einer Kombination von biologischen, psychologischen und umweltbedingten Faktoren resultieren und nicht aus einer einzigen Ursache.

Biologische Faktoren

Studien haben auf einen möglichen Zusammenhang zwischen chemischen Ungleichgewichten im Gehirn und Depressionen hingewiesen. Dopamin, Noradrenalin und Serotonin sind Neurotransmitter (Botenstoffe, die für die Übertragung von Impulsen zwischen den Nervenzellen im Gehirn zuständig sind.), die sich auf den emotionalen Zustand eines Menschen auswirken und für die Stimmungsregulierung wichtig sind. Menschen mit Depressionen zeigen eine veränderte Hirnaktivität auf. Meist haben sie eine Überaktivität des limbischen Systems und zu wenig Botenstoffe. Wenn dann noch Kindheitstraumata hinzukommen, zeigt sich das in einer tatsächlichen Verkleinerung des Hippocampus. Desweiteren erhöht eine Vorgeschichte von Depressionen in der Familie die genetischen Faktoren, und das Risiko für eine Erkrankung steigt.

Umwelt-Faktoren

Verschiedene stressige oder traumatische Lebenssituationen wie Trauer, finanzielle Not oder Missbrauch, können depressive Episoden auslösen. Das soziale Umfeld und das Kaliber der zwischenmenschlichen Interaktionen haben einen erheblichen Einfluss auf die emotionale und geistige Gesundheit eines Menschen.

Psychologische Faktoren

Die Persönlichkeit und die Denkweise eines Menschen können zum Risiko einer Depression beitragen. Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, einer negativen Einstellung oder einer Neigung zu Sorgen können beispielsweise anfälliger sein. Darüber hinaus können negative Erfahrungen in der Kindheit und Traumata einen bleibenden Eindruck hinterlassen, der sich auf das Risiko einer Depression im Erwachsenenalter auswirkt.

Körperliche Gesundheitszustände

Einige chronische Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Diabetes und hormonelle Störungen können das Risiko einer Depression erhöhen. Körperliche und geistige Gesundheit stehen in einer komplizierten, wechselseitigen Beziehung, in der sich beide gegenseitig beeinflussen können.

Lebensstil und persönliche Entscheidungen

Drogenabhängigkeit, ungesunde Essgewohnheiten, Bewegungsmangel und Schlafmangel können sich auf das psychische Wohlbefinden auswirken und den Ausbruch einer Depression beschleunigen.

Es ist wichtig, zu erkennen, dass Depressionen durch mehr als nur schlechtes Stressmanagement oder moralische Fehler verursacht werden und dass der/die Erkrankte Hilfe braucht.

Das Verständnis der Ursachen von Depressionen ermöglicht einen sachkundigeren und fürsorglicheren Ansatz bei der Behandlung der Krankheit.

Wir werden mit einem unreifen Nervensystem geboren

Zum Zeitpunkt der Geburt ist unser Nervensystem – und damit auch unser SES (Social-Engagement-System) – noch lange nicht ausgereift. In der 32. Schwangerschaftswoche befindet sich unser Nervensystem noch in einem Zustand, der neurologisch mit dem Entwicklungsstand von Reptilien vergleichbar ist. Erst nach und nach reift unser Nervensystem innerhalb der ersten Lebensjahre zu seiner vollen Funktionsfähigkeit heran. Wesentlich dafür sind die Umweltreize.

Die Regulation des Nervensystems muss erlernt werden

Sowohl die Fähigkeit zur Regulation unseres Nervensystems, als auch diejenige zur sozialen Interaktion sind nicht angeboren. Säuglinge bzw. Kleinkinder müssen dies in den ersten Lebensmonaten und -jahren durch Nachahmung der Bezugspersonen, meist der Mutter, erst erlernen.

Bei Säugetieren ist die neuronale Regulationsfähigkeit des Autonomen Nervensystems eng mit der neuronalen Regelung der für das Hören und Sprechen zuständigen Muskulatur gekoppelt (Mittelohr, Rachen, Kehlkopf). Diese sind auch massgebend für die Aktivitäten des Social-Engagement-Systems.

Die Regulation, also Beruhigung oder Stimulation des Neugeborenen, geschieht durch eingestimmte Kommunikation und Einfühlen in das Kind. Die Mutter reguliert quasi das Nervensystem des Kindes mit ihrem eigenen Nervensystem. Sehr anschaulich ist dieser Mechanismus dargestellt im [YouTube-Video „Still-Face-Experiment“](#) des Forschers Edward Tronick. In diesem Experiment ist zu sehen, wie eine Mutter und ihr Kleinkind miteinander interagieren. Nach einiger Zeit schaut die Mutter kurz weg und wendet sich darauf wieder dem Kind zu, diesmal allerdings mit einem erstarrten Gesichtsausdruck und ohne auf das Kind zu reagieren. Das Kind gerät daraufhin unter massiven Stress, obwohl die „Erstarrung“ der Mutter nur eine Minute anhält. Das Experiment zeigt eindrücklich, wie sehr Kinder auf soziale Interaktion mit den Bezugspersonen angewiesen sind, um sich selbst regulieren zu können.“

[4]

Die Polyvagal-Theorie

Die Polyvagal-Theorie ist eine Theorie, die vom US-amerikanischen Psychiater und Neurowissenschaftler Stephen W. Porges (www.stephenporges.com) entwickelt wurde. Sie besagt, dass das Autonome Nervensystem (ANS) ständig unsere Umgebung nach Sicherheit, Gefahr oder Lebensbedrohung abschätzt. Dieser Vorgang, die sog. Neurozeption, läuft hauptsächlich unbewusst ab und verwendet die Signale aus der Umgebung und aus den inneren Organen.

„Wesentlich für die Polyvagal-Theorie: Fühlen wir uns nicht sicher, dann fühlen wir uns ängstlich oder hilflos, sind ständig auf der Hut und leben in permanenter Anspannung. Manche Menschen tendieren mehr zu einem Leben im Kampfreflex und andere leben in einem ständigen Fluchtreflex. Die einen sind schnell reizbar. Die anderen geben häufig

nach und setzen selten ihre Interessen durch. Manche wechseln auch von Strategie zu Strategie. In keinem Zustand sind wir fähig, unser volles Potential in die Welt zu bringen und erfüllende soziale Kontakte und Interaktionen zu erleben. Vor allem leben wir in einem andauernden Stressmodus, der mit der Zeit psychische wie körperliche Symptome hervorbringen kann.“ (Dami Charf)

[5]

Bedeutung der Polyvagaltheorie

Traumatische Erfahrungen können unerwünschte Reaktionen wie Übererregbarkeit und Dissoziation auslösen, die noch lange nach dem traumatischen Ereignis auftreten. Im Laufe der Zeit werden diese ursprünglich lebensrettenden Reaktionsmuster sehr belastend.

[6]

Welche Hilfen gibt es ?

Jeder Mensch leidet anders unter einer Depression. Daher ist es wichtig, auf die Anzeichen oder Symptome zu achten. Wenn sich die Depression verschlimmert, muss sie von einem Spezialisten behandelt werden, der helfen und falls nötig Medikamente verschreiben kann. Es gibt einige wichtige Aspekte bei Depressionen die lebensrettend sein können, insbesondere in leichten Fällen:

Bitten Sie einen Spezialisten um Hilfe, auch einen Freund oder ein Familienmitglied, der/das Ihnen dabei helfen kann, einen Therapeuten/ Arzt zu finden.

Warum sollten wir Depressionen frühzeitig behandeln?

Es ist sehr wichtig, die Anzeichen zu erkennen, die uns darauf hinweisen, dass wir oder jemand aus unserem Umfeld möglicherweise an einer Depression leiden. So können wir dazu beitragen, die Symptome und die depressiven Beschwerden frühzeitig zu behandeln und zu verbessern, um fatale Folgen oder Handlungen zur Sicherheit des Betroffenen zu vermeiden.

Oft sind sich Menschen mit Depressionen ihrer Depression nicht bewusst. Ein Mensch mit Depressionen merkt nicht, dass seine negativen Gedanken nicht normal sind. Oft ist der Übergang von einem gesunden Denken zu depressiven Gedanken so sanft und begleitet von grossen Veränderungen im Leben dieses Menschen, dass er gar nicht bemerkt, wie er sich verändert. Er glaubt, seine Gedanken sind normal und er hat gerade zum Beispiel einfach einen schlechten Tag. Viele Menschen wissen aber auch einfach nicht, was Depressionen überhaupt genau sind. Sie erkennen den Ernst der Lage oft erst Monate bis Jahre später.

Menschen, die an einer depressiven Störung leiden, schämen sich oft für ihre Depression. Und glauben, in manchen Fällen fälschlicherweise, sie könnten sie allein mit ihrer Willenskraft überwinden. Obwohl Willenskraft zur Überwindung von Depressionen ein wichtiger Schritt ist, da sie dazu beiträgt sich Hilfe zu suchen und die notwendigen Behandlungen und Richtlinien zu befolgen, ist die Wahrheit, dass sich länger anhaltende Depressionen ohne angemessene Behandlung in der Regel nicht bessern und sich weiter verschlimmern können. Deshalb ist es so wichtig, die Anzeichen zu erkennen und sich an einen Fachmann zu wenden, der diese Störung beurteilen und behandeln kann.

Eine Besserung der Depression ist für die Gesundheit des Patienten von entscheidender Bedeutung, denn wenn sie nicht richtig behandelt wird, kann sie gefährliche Folgen haben und sogar das eigene Leben bedrohen.

Selbsthilfe / Selbstfürsorge

Es ist absolut entscheidend, was Betroffene selbst tun.

Aus eigener Erfahrung und derjenigen von nahestehenden Menschen weiss ich, dass durch das eigene Verhalten grosse Verbesserungen erfolgen können, auch ohne Psychotherapie und Medikamente. Bei schweren und langen Depressionen ist eine ärztliche Abklärung allerdings empfehlenswert / nötig.

Was kann ich als Betroffene/r selber tun?

Sie können ihre Stimmung auf natürliche Weise heben durch regelmässige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Techniken zum Stressabbau wie Yoga und Meditation. Dies alles wird Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern. Versuchen sie zudem, nach regelmässigen Tagesabläufen zu leben.

Zu den einzelnen Punkten:

Körperliche Bewegung

Bei jeglicher Depression sollte mehr Bewegung an erster Stelle stehen. Bewegung bringt die Energie ins Fliesen und verändert die Denkmuster.

Bewegen Sie sich regelmässig. Dies muss nicht anstrengend sein, schon das tägliche Spazieren an der frischen Luft hilft. Auch regelmässiges Trampolin hüpfen hilft und fördert die Gesundheit.

Wenn Sie zudem Aktivitäten nachgehen, die ihnen Freude bereiten, hilft dies noch mehr, Ihre Stimmung zu heben und Ihren Geist von nicht förderlichen Gedanken abzulenken. Falls Sie nicht wissen, was Sie gerne machen, erinnern sie sich daran, was sie früher als Kind gerne gemacht haben - und tun Sie das.

Regelmässig Sport treiben

Sport ist eine sehr stimmungsaufhellende Aktivität und hat eine gewisse euphorisierende Qualität an sich. Dies liegt an der Ausschüttung von Endorphinen, welche Glücksgefühle und Zufriedenheit hervorrufen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, machen Sie regelmässig mit anderen zusammen Sport.

Ausgewogene Ernährung

Oft fehlen dem Körper bei Depressionen auch essentielle Nährstoffe. Darauf sollte unbedingt auch geschaut werden, denn wenn dem Körper wichtige Nährstoffe fehlen, dann fehlt das Fundament. Oft führt die Verbesserung dieser körperlichen Mängel auch schon zu grosser Linderung. Es macht bei Depressionen Sinn, einen Nährstoffmangel ärztlich mittels Blutbild abzuklären.

Förderlich ist eine Ernährung, welche reich ist an Omega-3-Fettsäuren und einfach ungesättigten Fettsäuren. Ihre Ernährung sollte viel Fisch, Oliven, Obst, Gemüse und Nüsse enthalten.

Diese Ernährung kann die Stimmung und das Energieniveau merklich verbessern. Auch hier ist es wichtig, dass Sie einen regelmässigen Ablauf haben und stets ungefähr zur gleichen Zeit essen.

Schränken Sie Alkohol und Koffein ein. Diese Substanzen können den Schlaf und die Stimmung beeinträchtigen.

Vermeiden Sie den Konsum illegaler Substanzen

Diese Mittel können die Depression verschlimmern. Suchen Sie einen Arzt auf und besprechen Sie Ihre Gefühle mit einer Person, der Sie vertrauen können.

Genügend und guter Schlaf

Es ist wichtig, dass Sie genügend Schlaf bekommen. Sie können besser schlafen, wenn Sie eine beruhigende nächtliche Routine entwickeln und sich bemühen, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzuwachen.

Sonnenbestrahlung

Das Gehirn produziert mehr Serotonin, wenn es dem Sonnenlicht ausgesetzt ist, was die Stimmung heben kann. Wenn Sie in einer Gegend mit wenig Sonnenlicht leben, sollten Sie versuchen, jeden Tag einige Zeit im Freien zu verbringen oder über die Anschaffung einer Lichttherapie-Lampe nachdenken.

Entspannungstechniken

Praktiken wie Meditation, Yoga oder Tai Chi können Stress abbauen und das emotionale Wohlbefinden verbessern. Diese Praktiken helfen über die Zeit, das negative Gedankenkarussell zu verringern und einzudämmen.

Soziale Unterstützung suchen

Die Unterstützung durch Freunde, Familie und Selbsthilfegruppen kann sehr hilfreich sein. Das Gespräch mit Menschen, denen Sie vertrauen, und der Austausch über Ihre Erfahrungen, können Ihnen Trost spenden und neue Perspektiven eröffnen.

Über das Problem zu sprechen, kann helfen. Reden sie, wenn es sich für Sie gut anfühlt. Es ist jedoch nicht gut, sich selber zum Reden zu zwingen.

Der Gesprächspartner ist dabei sehr wichtig. Jemand, der zwar gute Absichten hat, aber mehr daran interessiert ist, unser Leben in Ordnung zu bringen als uns zuzuhören, kann wenig Trost spenden.

Soziale Bindungen pflegen

Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und der Familie. Zeit mit ihnen zu verbringen oder an Gemeinschaftsaktivitäten teilzunehmen, kann emotionale Unterstützung bieten und das Gefühl der Isolation verringern.

Dankbarkeit üben

Das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder einfach nur das Innehalten, um Ihre Leistungen anzuerkennen, kann Ihre Stimmung und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern. Schreiben Sie dazu einfach regelmässig in ein Buch, für was sie heute dankbar waren. Auch kleinste Dinge sind einen Eintrag wert.

Suchen Sie nach positiven Emotionen

Es hilft, positive Emotionen zu erleben. Jeder empfindet diese Emotionen bei unterschiedlichen Aktivitäten. Dies können zum Beispiel sein: Musik hören und tanzen, ein Instrument spielen, malen, Trampolin springen, spazieren gehen, etc.

Nicht dazu gehören Dinge, welche nur im Kopf und ohne körperliche Aktivität stattfinden - wie beispielsweise übermässiges Schauen von Filmen oder Videos.

Psychologische Therapien

Einschätzung gemäss Buch „Depressionen - Na und?“ von Tim Schwenke

Verhaltenstherapie - nachweislich sehr gute Heilungserfolge

Systemische Psychotherapie - sehr gute Wahl

Hypnotherapie - sehr gute Wahl

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie - sehr gute Wahl

Analytische Psychotherapie - gute Wahl

Gesprächspsychotherapie - meist letzte Wahl

Verschreibungspflichtige Medikamente

Es gibt heutzutage eine Vielzahl hilfreicher Medikamente gegen Depressionen, sogenannte Antidepressiva. Diese können bei schweren Depressionen hilfreich sein.

Allerdings sollten sie nicht die erste Wahl bei der Behandlung sein, und schon gar nicht bei Kindern oder Jugendlichen.

Bei mittelschweren Depressionen sind antidepressive Medikamente nicht unbedingt nötig. Das sollte je nach Situation mit Therapeuten und/oder Ärzten besprochen und entschieden werden.

Zu den Medikamenten, die zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden, gehören:

Wiederaufnahmehemmer

- Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)
- Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer
- Dopamin-Wiederaufnahmehemmer

Trizyklische und tetrazyklische Antidepressiva

Lithium

- Ist insbesondere zur Vorbeugung von Selbstmorden geeignet, es hat nachweislich selbstmordverhütende Wirkung.

Alternative Behandlungen

Manche Menschen können von alternativen Behandlungen wie Akupunktur, Aromatherapie oder Pflanzenmedizin sehr profitieren. Es ist wichtig, dass Sie mit einem Therapeuten / Arzt sprechen, bevor Sie mit einer alternativen Behandlung beginnen, insbesondere wenn Sie antidepressive Medikamente einnehmen.

Hinweise

Trauer und Apathie

Es kommt häufig vor, dass Traurigkeit zu Apathie und Widerwillen führt, und dies wiederum zur Aufgabe von sozialen Aktivitäten, Freizeitaktivitäten, Arbeit usw.

Das kann dazu führen, dass Betroffene noch trauriger werden und die positiven Dinge, die als Treibstoff dienten, verlieren. Wenn Sie dies bemerken, sorgen Sie sich umso mehr und umgehend um Ihre Körperliche Bewegung und positive Emotionen.

Nicht überfordern

Wenn Sie sich Dinge vornehmen, achten Sie auf realistische Ziele. **Weniger ist mehr.** Gestehen Sie sich mehr Zeit zu, als ihr Kopf vielleicht möchte. Diese Prozesse brauchen Zeit, das ist in Ordnung.

Wenn Sie Selbstmordgedanken haben

Wenn Sie unter schweren Depressionen oder Selbstmordgedanken leiden, ist es wichtig, dass Sie sich sofort Hilfe holen.

Denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind und dass viele Menschen das, was Sie erleben, bereits durchgemacht und Hilfe gefunden haben.

- Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, über Ihre Gefühle.
- Sprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft, z. B. einem Arzt oder Therapeuten.
- Schliessen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an.

Wenn Sie glauben, dass Sie in unmittelbarer Gefahr sind, sich selbst zu verletzen, wenden Sie sich an einen der verfügbaren **Notdienste oder Krisentelefone:**

- Dargebotene Hand - anonymes Sorgentelefon, www.143.ch, Tel. 143
- Ärztlicher Notfalldienst, für alle medizinischen Notfälle, Tel. 144
- Equilibrium (für Betroffene und Angehörige), www.depressionen.ch, Tel. 0848 143 144
- Schweizerische Stiftung pro mente sana, www.promentesana.ch, Tel. 0848 800 858
- VASK, Vereinigung der Angehörigen psychisch Kranker, www.vask.ch, Tel. 044 240 12 00
- Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression, www.sgad.ch
- www.depressionen.ch: „Stimmungsbuch“ und „Episodenkalender“ als Download
- Verein Postpartale Depression Schweiz, www.postpartale-depression.ch

Tipps für Angehörige

Wenn Sie mit einer Person mit Depressionen kommunizieren, müssen Sie dies ehrlich und offen tun und einfühlsam und feinfühlig sein. Einfühlungsvermögen und Verständnis sind für diejenigen, die jemandem helfen, von grundlegender Bedeutung. Viele sind es nicht gewohnt, über ihre psychische Gesundheit zu sprechen. Wir dürfen keine Meinungen und Urteile abgeben, sondern müssen mit offenem Herzen zuhören, ermutigen und begleiten. Manchmal ist es schwierig, sich nicht von Wut, Traurigkeit und Negativität überwältigen zu lassen. Es ist sehr wichtig, zu verstehen, dass es nicht die Gedanken und das Verhalten unserer Freundin / unseres Freundes ist, sondern dass es die Krankheit ist, aus der heraus er/sie reagiert.

Was kann ich von der Krankheit lernen?

Depression als Lehrmeister

Es ist bedeutsam und notwendig, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse anzuerkennen. Einschliesslich der Tatsache, dass man nicht viel tun kann, wenn die Person selbst nicht beschliesst, etwas zu tun. Der Beitritt zu Selbsthilfegruppen kann helfen, denn es ist eine grosse Unterstützung, von Menschen umgeben zu sein, die verstehen, wie man sich fühlt und wie es einem geht.

Die Krankheit Depression ist manchmal ein aussergewöhnlicher Lehrmeister. Depressionen zwingen einen dazu, das Leben neu zu bewerten und zu vereinfachen. Zu lernen, dass es besser ist, sich den Schwierigkeiten zu stellen, als vor ihnen wegzulaufen. Es gibt keine einfache Antwort auf die Frage, was für Sie das beste ist. Der Weg ist für jeden anders, aber es ist wichtig, zu akzeptieren, dass Sie ein Problem haben und sich Ihres Zustandes bewusst zu sein. Denn eine ignorierte Depression kann zu einem wirklich grossen Problem werden. Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass selbst die grösste Herausforderung gelöst werden kann. Disziplin, Geduld, eine Prise Humor, kreative Strategien und kleine Tricks sind sehr nützlich, insbesondere bei leichten und mittelschweren Formen der Depression. Treiben Sie daher regelmässig Sport, gehen Sie an der frischen Luft spazieren, führen Sie täglich ein Tagebuch über Ihre Stimmung und schreiben Sie beispielsweise Ihre Gedanken auf. Zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten und schämen Sie sich nicht; die einzige "Schande" ist, "das Leben aufzugeben". Geben Sie niemals auf und sagen Sie sich immer wieder: "Es wird vorübergehen, es wird vorübergehen, es wird vorübergehen!". Bewahren Sie vor allem den Glauben an eine neue Zukunft und denken Sie an all die Dinge, für die wir dankbar sein können.

Akzeptanz vs. Widerstand

Akzeptanz ist die Fähigkeit, alles anzunehmen, was kommt, egal ob es angenehm oder schmerzhaft ist; es ist das Zulassen dessen, was ist, und das Gegenteil von Widerstand. Wenn etwas passiert, das uns verärgert, oder wenn ein Hindernis auftaucht, reagieren wir in der Regel, indem wir uns dagegen wehren. Dieser Widerstand kann direkt erfolgen, z. B. indem wir mit Wut, Ärger, Rebellion reagieren, oder auf eine passivere Art und Weise, z. B. indem wir Gefühle verleugnen oder verdrängen oder fliehen.

Es gibt viele Formen der Flucht: Wegschauen, Vermeiden von Verantwortung, "Das passt mir nicht.". Wann immer wir nicht anwesend sind, laufen wir davon: Wir flüchten in unsere Fantasie (z. B. wenn wir am Montag mit der Arbeit beginnen und an den nächsten Freitag denken). Drogen sind eine weitere Form der Flucht. Drogen überdecken das Unbehagen. Wir sprechen von Drogen in einem weiten Sinne: Auch Arbeit, Essen und Sex können als Fluchtmittel dienen. Es ist die Zuflucht in die Unbewusstheit.

Hierbei ist wichtig, zu sagen, dass Resignation nicht gleichbedeutend mit Akzeptanz ist. Akzeptieren bedeutet nicht, dass man aufgibt, die Dinge zu ändern, sondern nur zu erkennen, wie die Realität in der Gegenwart aussieht. Sich ihr zu stellen und von dort aus daran zu arbeiten, das Hindernis zu überwinden. Im Leben kommen viele widrige Erfahrungen auf uns zu, die wir nicht vermeiden können: Enttäuschungen, Zurückweisungen, Krankheiten, Unfälle, Verluste, der Tod geliebter Menschen usw. Wenn

wir dem Schmerz, der diese Erfahrungen begleitet, unseren **Widerstand** hinzufügen, erzeugen wir Leid. Doch dieses Leid ist nicht unbedingt nötig.

Die Formel für Leiden lautet:

«Je grösser der Widerstand, desto grösser der Schmerz.»

Wenn wir aufhören, gegen die Dinge, die da sind (wie z. B. die Depression) anzukämpfen (indem wir sie loswerden wollen), und stattdessen anfangen, zu akzeptieren wie es gerade ist, dann haben wir grosse Chancen, dass sich das Leid wieder lösen kann. (Das heisst nicht, dass Sie nicht trotzdem zur Behandlung zu einem Therapeuten gehen können).

Was bedeutet es, in Akzeptanz zu sein?

Seien Sie bereit zu entdecken, warum die Depression in Ihnen entstanden ist. Oft zeigt sie an, dass etwas zu verändern ist in Ihrem Leben, oder sie wird von alten Traumata in Ihnen ausgelöst, die lange (unbewusst) weggedrückt wurden und auf ihre Beachtung gewartet haben.

Lassen Sie sich auf einen Prozess der Selbstfindung und des persönlichen Wachstums ein. Seien Sie bereit, Änderungen in Ihrem Lebensstil oder Ihren Gedanken vorzunehmen. Übernehmen Sie bitte die Verantwortung dafür. Sie hatten etwas damit zu tun, dass es in Ihnen entstanden ist.

Seien Sie sich bewusst, dass es sich um einen Prozess handelt, der Zeit braucht. Hören Sie auf, jedes Mal wegzulaufen, wenn die Symptome auftreten, und nehmen Sie sie stattdessen wahr und stellen Sie sich ihnen.

Informieren Sie sich professionell darüber und lassen Sie negative oder dramatische News-Portale hinter sich.

Fazit

Jeder Mensch mit Depressionen / Wochenbett-Depressionen ist anders, aber zweifellos gibt es für jeden die richtige Behandlung. Manchmal wird es notwendig sein, die üblichen pharmakologischen Behandlungen mit einer intensiven psychotherapeutischen Behandlung zu kombinieren, und manchmal reichen die alternative Möglichkeiten schon aus.

Am wichtigsten ist, zu wissen, dass eine Depression nichts ist, was für immer bleibt. Und Sie müssen da nicht alleine durch. Sich Hilfe zu holen ist nicht schwach, sondern ein Zeichen von Stärke und Selbstliebe.

Freunde oder der Partner / die Partnerin können eine Menge Positives bewirken, wenn sie zuhören und einfach Doula sind, (da sind).

Quellen, Links und Bücher

Quellenangaben

- [1] <https://postpartale-depression.ch/de/>
- [2] <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/psychische.html>
- [3] <https://postpartale-depression.ch/images/media/pdf/downloads/PublikationenMasterarbeit-Wiencke-2019.pdf>, Abs. 2.3.1 Das Couvade-Syndrom
- [4] <https://praxis-mkrause.de/polyvagal-theorie>
- [5] <https://therapeuten.traumaheilung.de/polyvagal-theorie-trauma/>
- [6] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1615907116300120#:~:text=Die%20Polyvagaltheorie%20hebt%20die%20hierarchische,Stress%20und%20chronische%20Erkrankungen%20herabzuregulieren.>

Links

"Ich hatte einen schwarzen Hund"

<https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>

Video, welches kurz und anschaulich ein Leben mit Depressionen darstellt.

<https://gedankenwelt.de/wie-eine-depression-dein-denken-dein-handeln-und-deine-gefuehle-veraendert/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/nach-der-geburt/baby-blues.html#welche-symptome-koennen-auftreten>

<https://psychische-hilfe.wien.gv.at/fakten/depressionen/behandlung-von-depressionen/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/nach-der-geburt/baby-blues-depression.html>

<https://postpartale-depression.ch/images/media/pdf/downloads/Publikationen/Masterarbeit-Wiencke-2019.pdf>

<https://depression.ch/de/fuer-den-eiligen-leser>

<https://www.stress-auszeit.ch/depression/>

Bücher

- Depression Na und?, Tim Schwenke, ISBN 978-3-7439-6561-4
- Wenn Mama nicht mehr kann, Elke Richter-Dahl, ISBN 978-3-8423-9130-7
- Mütter und Depressionen, Tracy Thompson, ISBN 9783491421073

Tests

<https://postpartale-depression.ch/de/selbsttest.html>

<https://www.pdgr.ch/selbsttest-burnout-depression/>