Citrusthinking

Psychologin Solveig Cornelia Ziemens

Whitepaper - Depression -

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die psychische Erkrankung: **Depression**.

Mit unseren Whitepapen möchten wir Betroffenen mit psychischen Belastungen, ihre Angehörigen und Interessierte über typische Beschwerden, Ursachen, Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten einzelner psychischer Erkrankungen im Erwachsenenalter informieren.

Dieser Whitepaper beantwortet folgende Fragen:

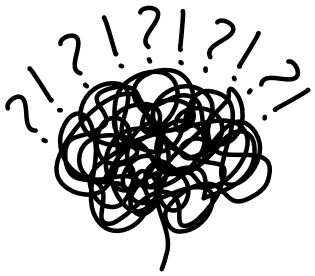
- Was ist eine Depression?
- Woran erkenne ich eine Depression?
- Unterschiedliche Formen und Verläufe
- Entwicklung & Symptome
- Wie entsteht eine Depression?
- Unterschiedliche Verläufe
- Was passiert im Gehirn?
- Auswirkungen auf Denken, Gefühle und Verhalten
- Behandlungsmöglichkeiten
- Was kann ich selbst tun?
- Die wichtigsten Erkenntnisse auf einen Blick
- Weiterführende Informationen zur Depression
- Initiativen und Anlaufstellen in München





Citrusthinking

Psychologin Solveig Cornelia Ziemens



Mal einen schlechten Tag haben, sich niedergeschlagen fühlen oder über einen gewissen Zeitraum hinweg einfach nicht „gut drauf“ sein – wer kennt das nicht?

Eine Depression unterscheidet sich jedoch von diesen allgemein bekannten Stimmungstiefs. Schon durch die Beschwerden selbst, die wesentlich ausgeprägter auftreten.

So berichten viele Menschen mit einer Depression, dass sie gar keine Freude mehr empfinden, sondern nur noch negative Gefühle in sich tragen und eine innere Leere erleben. Wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Suizid begleiten häufig eine Depression.

Durchlebt ein Mensch über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen folgende Situation, kann dies auf eine Depression hinweisen:

- Sich niedergeschlagen, deprimiert fühlen oder gedrückter Stimmung sein
- Interessenverlust an Dingen, die zuvor Freude bereitet haben
- Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit

Begleitend dazu können weitere Beschwerden auftreten, z.B. Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, mangelndes Selbstvertrauen, Gefühle von Schuld oder Wertlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen oder Appetitverlust.

Viele Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, leiden auch unter verschiedenen körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, oder sexuellen Funktionsstörungen.

Affektive Störung

Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, die weit über eine vorübergehende Traurigkeit oder eine schwierige Lebensphase hinausgeht. Sie kann Stimmung, Denken, Antrieb, körperliches Befinden und Verhalten deutlich verändern und den Alltag, die Beziehungen und die berufliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Im Zentrum einer depressiven Episode stehen insbesondere eine anhaltend gedrückte Stimmung, ein deutlicher Verlust von Interesse und Freude sowie eine Verminderung von Antrieb und Energie.

Häufig kommen weitere Beschwerden hinzu, beispielsweise Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit oder körperliche Beschwerden.

Eine Depression kann in sehr unterschiedlichen Ausprägungen auftreten. Manche Menschen sind nach außen hin weiterhin leistungsfähig und „funktionieren“, während sie innerlich eine zunehmende Leere, Erschöpfung oder Hoffnungslosigkeit erleben.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen einer normalen emotionalen Reaktion und einer depressiven Erkrankung. Trauer, Enttäuschung, Erschöpfung oder Niedergeschlagenheit gehören zum menschlichen Leben.

Eine Depression zeichnet sich dagegen durch die Kombination, Intensität und Dauer der Beschwerden sowie durch eine relevante Beeinträchtigung des persönlichen und sozialen Lebens aus.

Depressive Erkrankungen können einmalig auftreten oder wiederkehren. Sie können außerdem gemeinsam mit anderen psychischen Erkrankungen auftreten.

Woran erkenne ich eine Depression?

Eine Depression zeigt sich nicht bei jedem Menschen gleich. Typische Anzeichen können auf mehreren Ebenen auftreten.

Emotionale Veränderungen

- anhaltende Niedergeschlagenheit
- innere Leere oder Gefühllosigkeit
- Verlust von Freude und Interesse
- Hoffnungslosigkeit
- erhöhte Reizbarkeit
- Gefühl, innerlich „abgeschaltet“ zu sein

Veränderungen des Denkens

- negatives Selbstbild
- ausgeprägte Selbstzweifel
- Schuld- und Versagensgefühle
- Grübeln
- pessimistische Zukunftserwartungen
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme

Veränderungen von Antrieb und Verhalten

- ausgeprägte Erschöpfung
- verminderter Antrieb
- Rückzug von anderen Menschen
- Vernachlässigung bisher wichtiger Aktivitäten
- Schwierigkeiten, alltägliche Aufgaben zu beginnen oder zu beenden

Körperliche Veränderungen

- Schlafstörungen oder vermehrtes Schlafbedürfnis
- Veränderungen von Appetit und Gewicht
- körperliche Unruhe oder Verlangsamung
- verminderte sexuelle Lust
- diffuse körperliche Beschwerden

Bei einer schweren Depression können Gedanken auftreten, nicht mehr leben zu wollen oder sich selbst etwas anzutun. Solche Gedanken sind ein ernstes Warnsignal und sollten immer unmittelbar fachlich abgeklärt werden.

Unterschiedliche Formen und Verläufe

Depressive Erkrankungen verlaufen meistens in Phasen über mehrere Wochen, manchmal auch Monate. Oft tritt im Verlauf der Erkrankung mehr als eine depressive Phase auf.

Im Allgemeinen unterscheidet man drei Schweregrade einer Depression:

Leichte Depression
Hierbei gelingt es den betreffenden Personen noch unter großen Anstrengungen, den Alltag (z.B. Beruf, Freizeit, Aufgaben in der Familie) zu bewältigen.

Mittelschwere Depression
Die Arbeitsfähigkeit ist bereits stark eingeschränkt. Auch soziale Kontakte werden zunehmend weniger gepflegt.

Schwere Depression
In diesem Zustand ist es in der Regel nicht mehr möglich, zu arbeiten, den Haushalt zu erledigen oder Freizeitaktivitäten nachzugehen.

Die Einteilung der Schweregrade richtet sich nach der Anzahl der Beschwerden oder Symptome, die vorhanden sind. Bei einer leichten Depression müssen mindestens vier, bei einer schweren Depression mindestens sieben von insgesamt zehn Symptomen vorliegen.

Bei einer chronischen Depression dauern die Beschwerden mehr als zwei Jahre an**.**



Entwicklung & Symptome

Depressionen können sich sehr unterschiedlich entwickeln. Nicht jede depressive Erkrankung verläuft gleich und nicht jeder betroffene Mensch erlebt dieselben Symptome.

Depressive Episode
Eine depressive Episode kann einmalig auftreten und unterschiedlich schwer ausgeprägt sein. Die Beschwerden können leicht, mittelgradig oder schwer sein.

Rezidivierende depressive Störung
Bei manchen Menschen treten depressive Episoden wiederholt auf. Zwischen den Episoden kann es Phasen vollständiger oder weitgehender Beschwerdefreiheit geben.

Persistierende depressive Störung
Bei einer anhaltenden depressiven Symptomatik bestehen depressive Beschwerden über einen längeren Zeitraum. Die Symptome können dabei weniger ausgeprägt sein als bei einer schweren depressiven Episode, werden durch ihre Dauer jedoch zu einer erheblichen Belastung.

Saisonales Auftreten
Bei einigen Menschen treten depressive Beschwerden wiederkehrend zu bestimmten Jahreszeiten auf, häufig in den Herbst- und Wintermonaten. Dabei spielen unter anderem Veränderungen des Lichtangebots und des zirkadianen Rhythmus eine Rolle.

Depression mit besonderen Merkmalen
Depressive Erkrankungen können mit unterschiedlichen Symptomprofilen einhergehen. Dazu gehören beispielsweise ausgeprägte Schlaf- und Appetitveränderungen, psychomotorische Verlangsamung oder Unruhe, starke Ängstlichkeit oder eine deutliche Veränderung der Stimmung in Abhängigkeit von positiven Ereignissen.

Depression mit psychotischen Symptomen
Bei schweren depressiven Erkrankungen können zusätzlich psychotische Symptome auftreten, beispielsweise wahnhafte Überzeugungen oder Halluzinationen. Dies erfordert eine besonders intensive psychiatrische Behandlung

Wie entsteht eine Depression?

Eine Depression hat in der Regel nicht die eine Ursache. Sie entsteht vielmehr durch ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

Hierfür werden sowohl biologische Faktoren (z.B. Stoffwechselveränderungen im Gehirn), familiäre Bedingungen (z.B. Eltern mit einer Depression) als auch belastende Lebenserfahrungen in der Vergangenheit (z. B. Trennungen, Tod eines wichtigen Menschen) in Betracht gezogen.

Aus diesen Faktoren ergibt sich ein mehr oder weniger hohes Risiko, an einer Depression zu erkranken. Kommen aktuell belastende oder einschneidende Lebensumstände (z.B. Arbeitsplatzverlust, schwerwiegende körperliche Erkrankungen) hinzu, können diese eine Depression auslösen.

Wichtig zu wissen ist: Keiner ist an seiner Depression "selbst schuld". Diese Erkrankung kann jede:n treffen. Die oben genannten Beispiele (z.B. biologische oder familiäre Bedingungen) können Menschen verletzlich für eine Depression machen.

Bricht sie dann aus, kennt man aber oft den Grund gar nicht oder versteht nicht, warum es jetzt dazu gekommen ist. Unterstützung von anderen (z.B. bei einer Psychotherapie) kann aber helfen, diese Gründe herauszufinden oder Bereiche im eigenen Leben zu ändern, die die Erkrankung begünstigen oder aufrechterhalten.

Biologische Faktoren
Dazu gehören unter anderem:

- genetische Vulnerabilität
- Veränderungen neuronaler Netzwerke
- Veränderungen der Stressregulation
- Schlaf- und zirkadiane Störungen
- körperliche Erkrankungen und bestimmte Medikamente

Psychologische Faktoren
Eine Rolle können beispielsweise spielen:

- dauerhaft negative Denkmuster
- hohe Selbstansprüche und Perfektionismus
- Schwierigkeiten in der Emotionsregulation
- ungelöste Konflikte
- frühe belastende Beziehungserfahrungen
- geringe Selbstwirksamkeit
- langfristige Überforderung

Soziale und umweltbezogene Faktoren
Auch äußere Lebensbedingungen können eine Depression begünstigen:

- chronischer Stress
- Konflikte und Trennungen
- Einsamkeit
- Verlust eines wichtigen Menschen
- berufliche oder finanzielle Belastungen
- fehlende soziale Unterstützung
- einschneidende Lebensereignisse

Dabei gilt: Ein belastendes Ereignis allein verursacht nicht zwangsläufig eine Depression. Entscheidend ist das Zusammenspiel von individueller Vulnerabilität, Belastungen und verfügbaren Schutzfaktoren.



Unterschiedliche Verläufe

Auch der zeitliche Verlauf kann sehr verschieden sein:

- einmalige depressive Episode
- wiederkehrende depressive Episoden
- anhaltender depressiver Verlauf
- episodischer Verlauf mit längeren beschwerdefreien Phasen
- chronifizierter Verlauf
- schwere depressive Verläufe mit zusätzlichen Symptomen

Eine Depression kann sich außerdem schleichend entwickeln oder relativ plötzlich beginnen. Manche Menschen bemerken zunächst vor allem körperliche Beschwerden oder Erschöpfung, andere erleben zuerst einen deutlichen Verlust von Freude und Interesse.

Wichtig ist deshalb: Depression hat nicht „das eine Gesicht“. Zwei Menschen können beide an einer Depression leiden und dennoch völlig unterschiedliche Beschwerden und Verläufe zeigen.

Eine fachliche Diagnostik betrachtet daher immer das individuelle Symptombild, den zeitlichen Verlauf, die Schwere der Erkrankung, frühere Episoden sowie mögliche weitere psychische oder körperliche Erkrankungen.

16 bis 20 von 100 Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter einer Depression. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Auch Menschen mit einer chronischen körperlichen Erkrankung (z.B. Krebs, koronare Herzerkrankungen oder Diabetes) haben statistisch gesehen eher mit Depressionen zu kämpfen. Depressive Erkrankungen können in jedem Lebensalter auftreten, oft in Kombination mit einer weiteren psychischen Erkrankung wie der einer Angsterkrankung. In jedem Fall sollten die Beschwerden mit Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen besprochen werden.

Citrusthinking



Was passiert im Gehirn?

Depressionen sind keine reine „Störung der Botenstoffe“. Die heutige Forschung betrachtet Depressionen vielmehr als komplexe Veränderungen in mehreren miteinander verbundenen neuronalen und biologischen Systemen.
Beteiligt sein können unter anderem Gehirnnetzwerke, die für Emotionen, Motivation, Belohnungsverarbeitung, Selbstwahrnehmung und kognitive Kontrolle wichtig sind.

Besondere Aufmerksamkeit gilt beispielsweise:

- dem präfrontalen Cortex
- limbischen Strukturen
- dem Belohnungssystem
- dem Default Mode Network
- Netzwerken der kognitiven Kontrolle

Auch Neurotransmittersysteme wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin spielen eine Rolle. Die sogenannte Monoamin-Hypothese erklärt jedoch nur einen Teil der komplexen neurobiologischen Prozesse.

Darüber hinaus werden Veränderungen der Stressregulation, der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, entzündlicher Prozesse und der Neuroplastizität untersucht.

Chronischer Stress kann beispielsweise biologische Anpassungsprozesse verändern.

Gleichzeitig besitzt das Gehirn eine hohe Fähigkeit zur Veränderung. Psychotherapie, Medikamente, Bewegung, Schlafregulation und andere Interventionen können deshalb neurobiologische Prozesse und funktionelle Netzwerke beeinflussen.

Depression ist somit nicht „nur im Kopf“. Sie betrifft Körper, Gehirn und Psyche als miteinander verbundene Systeme.

Auswirkungen auf Denken, Gefühle und Verhalten

Depressionen können einen regelrechten Kreislauf entstehen lassen.
Eine depressive Stimmung kann beispielsweise zu negativen Gedanken führen:

„Ich schaffe das nicht.“
↓
Rückzug und weniger Aktivität
↓
weniger positive Erfahrungen
↓
noch weniger Freude und Selbstwirksamkeit
↓
verstärkte negative Gedanken

Denken
Die Wahrnehmung kann sich zunehmend auf negative Informationen konzentrieren. Erfolge werden heruntergespielt, während Fehler und vermeintliche Schwächen besonders stark wahrgenommen werden.

Gefühle
Freude und Interesse können abnehmen. Manche Betroffene berichten nicht einmal mehr von ausgeprägter Traurigkeit, sondern vor allem von innerer Leere oder emotionaler Taubheit.

Verhalten
Der Antrieb nimmt ab. Aktivitäten werden reduziert, soziale Kontakte werden vermieden und alltägliche Aufgaben erscheinen zunehmend anstrengend.

Körper
Depressionen können sich auch sehr körperlich anfühlen: Erschöpfung, Schlafprobleme, Appetitveränderungen, Schmerzen oder ein Gefühl körperlicher Schwere sind häufig.

Behandlungsmöglichkeiten

Eine Depression ist gut behandelbar. Die Behandlung richtet sich nach Schweregrad, Verlauf, individuellen Bedürfnissen und möglichen Begleiterkrankungen.

Psychotherapie
Zu den etablierten psychotherapeutischen Verfahren gehören insbesondere:

- kognitive Verhaltenstherapie
- psychodynamische und psychoanalytische Verfahren
- weitere evidenzbasierte psychotherapeutische Ansätze

In der Psychotherapie geht es unter anderem darum, depressive Denk- und Verhaltensmuster zu verstehen und zu verändern, Aktivität und Selbstwirksamkeit wieder aufzubauen sowie emotionale und zwischenmenschliche Zusammenhänge zu bearbeiten.

Medikamentöse Behandlung
Bei mittelgradigen und schweren Depressionen können Antidepressiva eingesetzt werden. Die Entscheidung erfolgt individuell und sollte ärztlich begleitet werden.

Kombinationstherapie
Bei bestimmten Verläufen kann eine Kombination aus Psychotherapie und medikamentöser Behandlung besonders sinnvoll sein.

Weitere Verfahren
Je nach Situation können unter anderem Bewegung, Schlafregulation und bei schweren oder therapieresistenten Verläufen spezielle psychiatrische Behandlungsverfahren eine Rolle spielen.

Die Behandlung sollte immer individuell erfolgen. Was für eine Person hilfreich ist, muss nicht automatisch für eine andere Person die richtige Lösung sein.

Was kann ich selbst tun?

Selbsthilfe ersetzt bei einer ausgeprägten Depression keine professionelle Behandlung. Sie kann jedoch ein wichtiger Bestandteil der Stabilisierung sein.

Kleine Schritte statt großer Vorsätze
Bei Depressionen fehlt häufig gerade die Energie für Veränderungen. Deshalb sind kleine, realistische Schritte besonders wichtig.

Hilfreich können sein:

- einen regelmäßigen Tagesrhythmus aufbauen
- morgens möglichst zur gleichen Zeit aufstehen
- ausreichend Schlaf ermöglichen
- regelmäßig nach draußen gehen
- körperliche Bewegung in kleinen Einheiten
- soziale Kontakte bewusst aufrechterhalten
- angenehme Aktivitäten einplanen
- Aufgaben in kleine Schritte zerlegen
- Grübelschleifen bewusst unterbrechen
- Alkohol und andere belastende Substanzen vermeiden
- eigene Warnsignale kennenlernen
- rechtzeitig professionelle Hilfe suchen

Ein wichtiger Grundsatz lautet:
Nicht darauf warten, dass die Motivation zurückkommt.
Manchmal entsteht Motivation erst wieder durch Aktivität.





Die wichtigsten Erkenntnisse auf einen Blick

1. Depression ist eine Erkrankung – keine Charakterschwäche.

2. Eine Depression ist mehr als normale Traurigkeit. Entscheidend sind unter anderem Intensität, Dauer und Beeinträchtigung des Alltags.

3. Depression betrifft den ganzen Menschen. Denken, Gefühle, Verhalten, Körper und soziale Beziehungen können verändert sein.

4. Es gibt nicht die eine Ursache. Biologische, psychologische und soziale Faktoren können zusammenwirken.

5. Depression verändert auch Prozesse im Gehirn. Dabei sind mehrere neuronale Netzwerke und biologische Regulationssysteme beteiligt.

6. Rückzug kann die Depression verstärken. Weniger Aktivität führt häufig zu weniger positiven Erfahrungen und damit zu einem sich selbst verstärkenden Kreislauf.

7. Depression ist behandelbar. Psychotherapie, Medikamente oder eine Kombination verschiedener Behandlungsbausteine können hilfreich sein.

8. Frühzeitige Unterstützung ist sinnvoll. Je früher eine depressive Entwicklung erkannt und behandelt wird, desto eher kann einer Chronifizierung entgegengewirkt werden.

9. Selbsthilfe ist wichtig – professionelle Hilfe manchmal unverzichtbar.

Weiterführende Informationen zur Depression

Gesundheitsinformation.de – Depression

Patienten-Information.de – Depression
https://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/depression

Nationale VersorgungsLeitlinie – Unipolare Depression
https://www.leitlinien.de/themen/depression

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)

World Health Organization (WHO) – Depression

Bundesärztekammer – Patienteninformationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Deutsche DepressionsLiga e. V.

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Initiativen und Anlaufstellen in München

Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Sozialpsychiatrische Dienste München (SPDi)

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern