

DEPRESSION VERSTEHEN

SYMPTOME, BEHANDLUNG UND LEBEN MIT DER ERKRANKUNG

Vortrag - 27. Februar 2023 - 19:00 bis 21:00 Uhr
Blaues Kreuz München e. V. - Paul-Gerhardt-Kirche, Großer Saal, München

Anja Seidel - Genesungsbegleiterin

münchener
bündnis
gegen
DEPRESSION

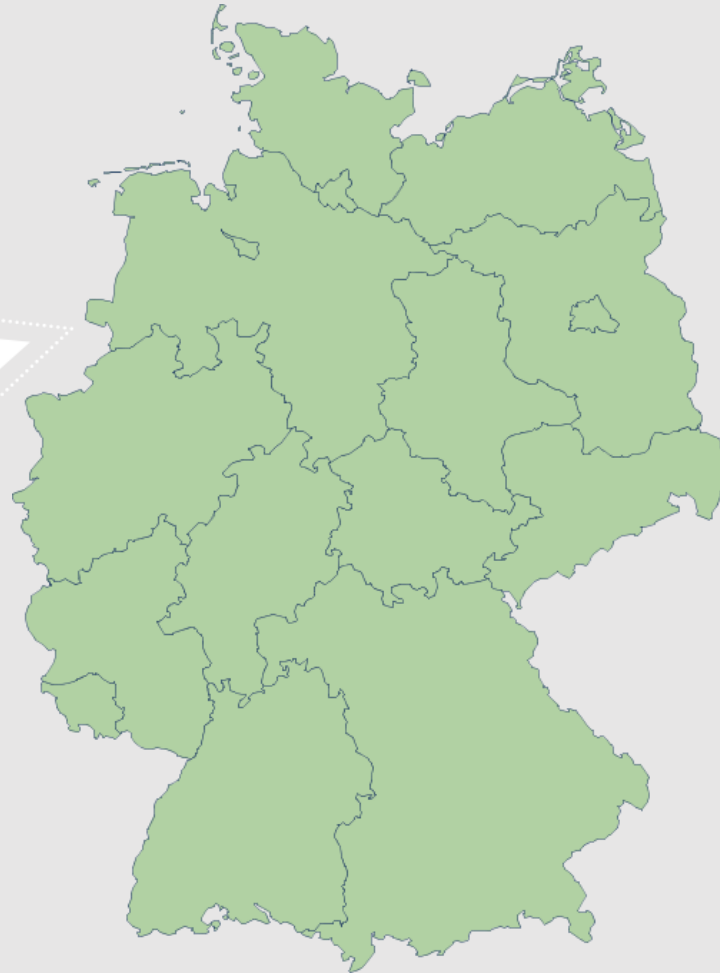


WAS MACHT DAS MÜNCHNER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION?

4-EBENEN AKTIONSPROGRAMM



EPIDEMIOLOGIE IN DEUTSCHLAND!



- 8,2 % der deutschen Bevölkerung erkranken im Laufe eines Jahres behandlungsbedürftig (unipolare Depression) = ca. 6 Mio. Menschen
- Verhältnis Frauen und Männer 2:1
- Erkrankung betrifft alle Altersgruppen ⁽¹⁾
- Jede*r 5. Deutsche erkrankt einmal im Laufe des Lebens an einer Depression

(1) Jacobi et al. 2016

HAUPT- UND NEBENKRITERIEN!

NACH ICD-11



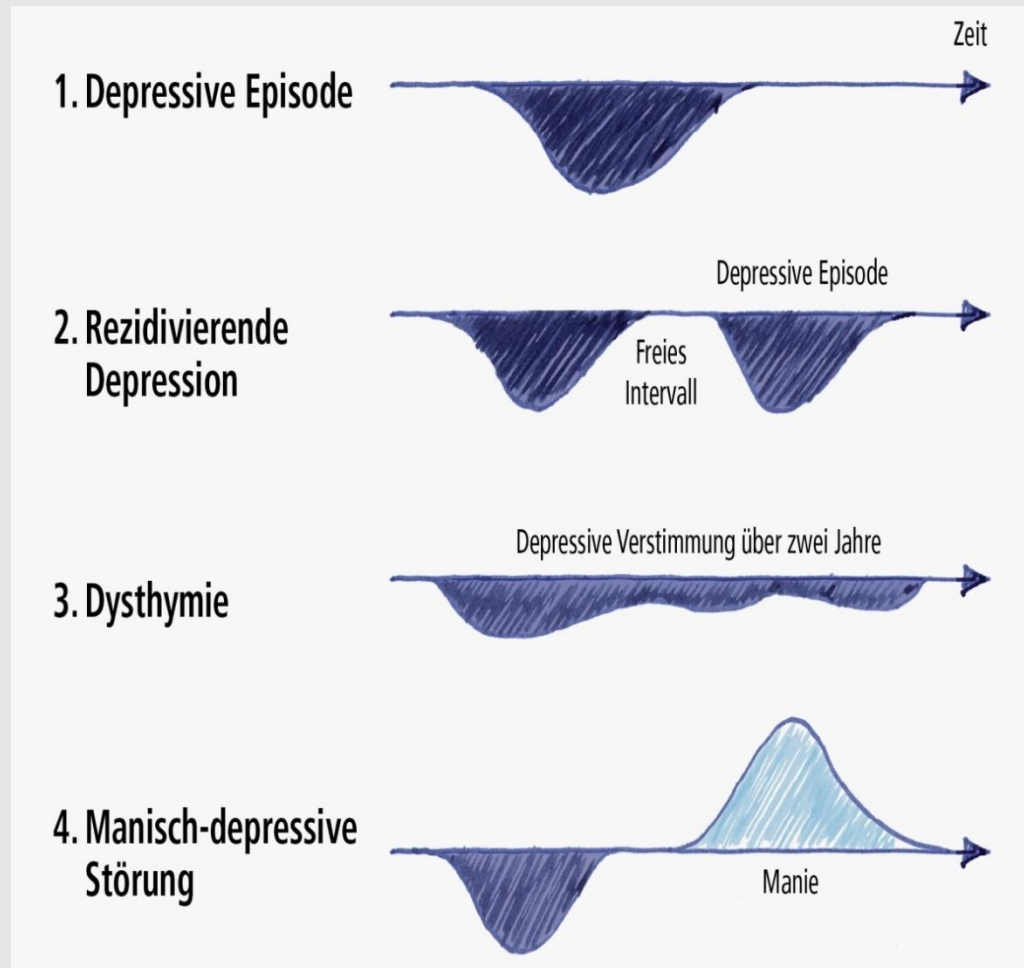
Kriterien einer Depression



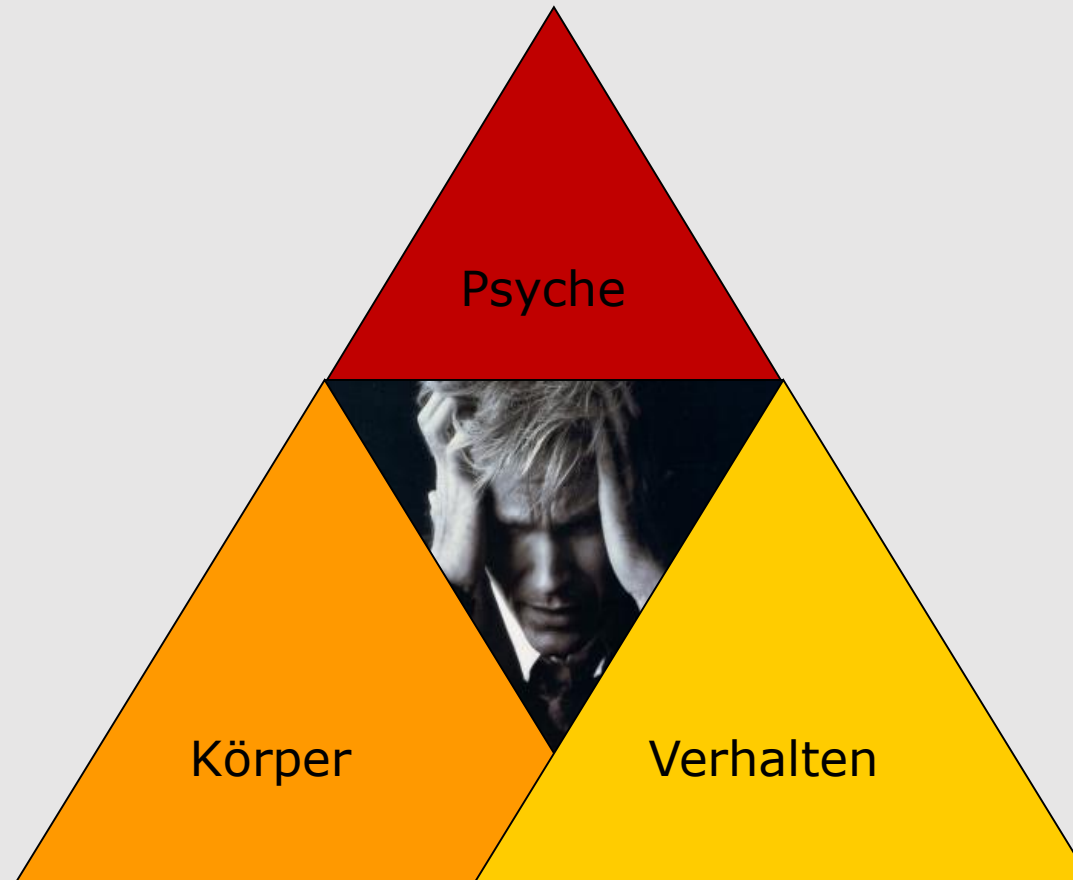
Über einen Zeitraum von mehr als 2 Wochen

Min. 5 Symptome, davon min. 1 Hauptsymptom

ARTEN UND VERLAUF VON DEPRESSIONEN!



DIE VERSCHIEDENEN EBENEN DER DEPRESSION!



ISOLATION UND DEPRESSION!

EINE SPIRALE



ZWEI SEITEN EINER MEDAILLE!

Psychosoziale Aspekte

Neurobiologische Aspekte



- kein „entweder/oder“
- Depression kann Ursachen auf beiden Seiten haben
- Wechselwirkungen

ZWEI SEITEN EINER MEDAILLE!

Vulnera-
bilität
(„Anfällig-
keit“)

Auslöser

Depressiver
Zustand

Behandlung

Psychosoziale Aspekte

z. B. frühere
traumatische
Erlebnisse, chronische
Überlastung,
Persönlichkeit

z.B. akute Belastung
Stress,
Verlusterlebnisse,
neue Aufgaben,
Übertrittsphasen

z.B. Hoffnungslosigkeit
Freudlosigkeit

Psychotherapie

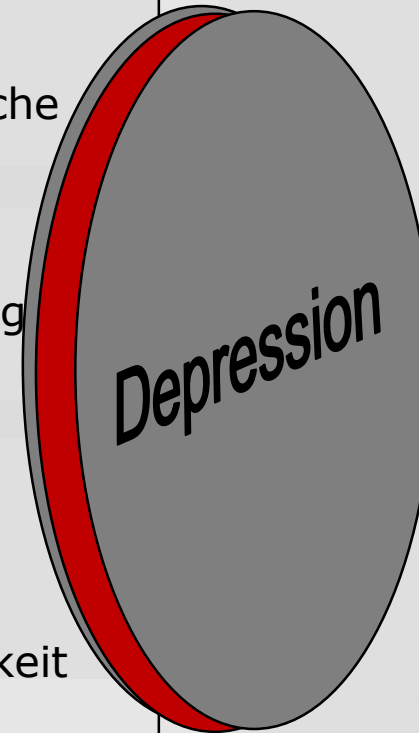
Neurobiologische Aspekte

genetische Faktoren
(Vererbung)

z. B. Veränderungen auf
der Stress-Hormonachse

z.B. Ungleichgewicht der
Botenstoffe im Gehirn in
best. Hirnregionen

Antidepressiva



BEHANDELNDE BERUFSGRUPPEN!

- **1. Anlaufstelle: Hausarzt**



- Diagnostik und Abklärung evtl. körperlicher Ursachen
- Behandlung
- Ggf. Überweisung an Facharzt bzw. Psychologische Psychotherapeuten

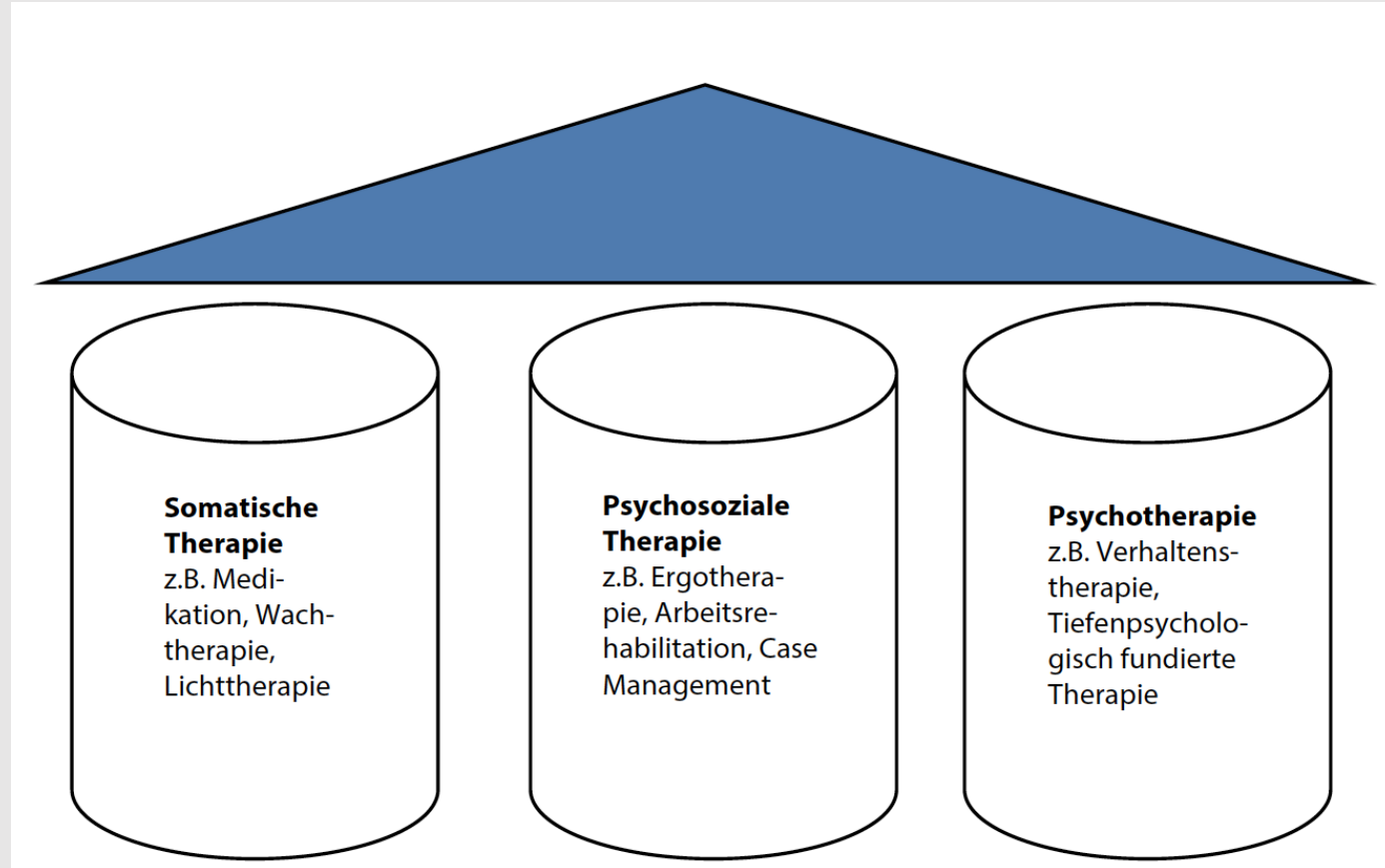
Ärztliche Psycho- therapeuten

- **Fachärzte (befugt zu medikamentöser Behandlung & Krankschreibung)**
- Psychiater (Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie)
- Nervenärzte (Fachärzte für Psychiatrie und Neurologie)
- Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
 - Medizinstudium & Facharztausbildung
 - Behandlung mit Medikamenten und/oder Psychotherapie

Psychologische Psycho- therapeuten

- **Psychologen (Psychotherapie)**
 - Studium der Psychologie & psychotherapeutische Ausbildung (mit speziellem Schwerpunkt)
 - als Psychologischer Psychotherapeut keine Befugnis zu Krankschreibung und medikamentöser Behandlung

BEHANDLUNG EINER DEPRESSION!



(Abb. Behandlungsspektrum psychischer Störungen von Gühne et al., 2014)

Ergänzende Maßnahmen

- Psychoedukation
- Selbsthilfe
- Einbindung der Angehörigen...

PHARMAKO- THERAPIE!

ANTIDEPRESSIVA

- Verändern NICHT die Persönlichkeit!
- Machen NICHT abhängig!
- Sind i. d. R. gut verträglich!
- Wirklatenz ca. 2 Wochen
- Mögliche Nebenwirkungen beginnen meist früher, sind aber häufig vorübergehend
- Werden nicht nur bei Depressionen eingesetzt, sondern auch bei:
 - Angststörungen (Panikstörung, sozialer Phobie, generalisierter Angststörung)
 - Zwangsstörungen
 - Schmerzsyndromen

PSYCHOTHERAPIE!

- Psychotherapie mit besten Wirksamkeitsbelegen
- Ziel: Verlernen dysfunktionaler, Erlernen neuer Verhaltensmuster
- Dauer: 24 h Kurzzeittherapie, 60 Langzeittherapie, max. 80
- Wichtig: Mitwirken!

Ziele, Methoden

- Verhalten: Aufbau angenehmer Aktivitäten, Abbau von Belastungen, Tagesstrukturierung, Aufbau sozialer Kompetenzen (z.B. Rollenspiele)
- Kognitiv: Korrektur fehlerhafter Überzeugungen (*dysfunktionale* Annahmen)

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

HILFS- UND BEHANDLUNGS- MÖGLICHKEITEN!

- Kontakt- und Beratungsstellen
- Sozial-/Gerontopsychiatrische Dienste
- Ärzte und Therapeuten
- Kliniken und Klinik-Ambulanzen
- Krisenhilfen, Krisendienst
- Selbsthilfe- und Angehörigengruppen
- Soziale, gemeinschaftliche Aktivitäten

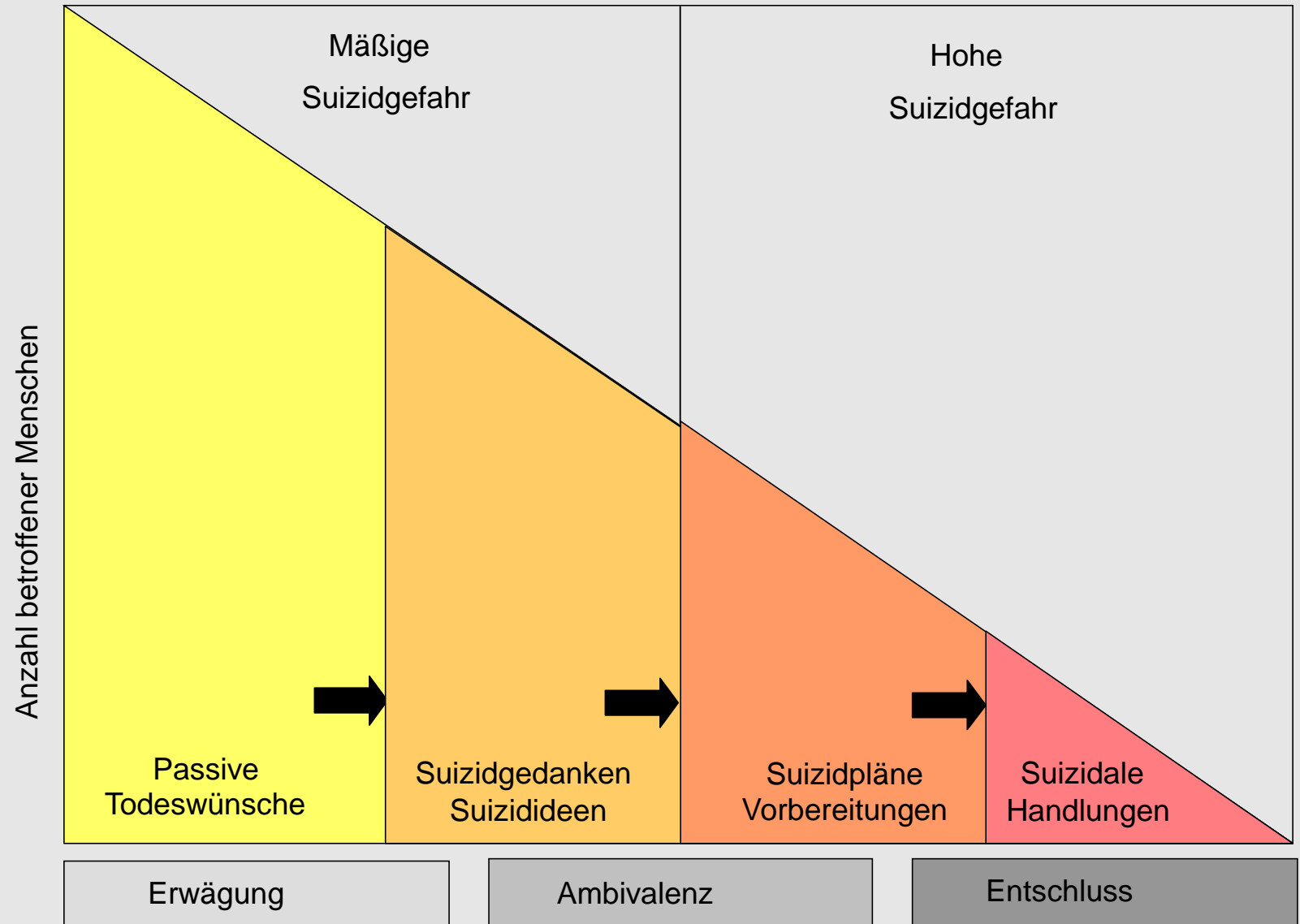


ABSICHTEN HINTER EINEM SUIZID!

Hinter einem Suizidversuch steht oft nicht die Tötungsabsicht, sondern:

- Wunsch nach vermehrter Zuwendung
- Bedürfnis nach Ruhe
- Flucht aus einer unerträglichen Situation - Abwehr
- Konfliktlösungsversuch (innerer Konflikt)

STADIEN VON SUIZIDALITÄT



VORGEHEN BEI AKUTER SUIZIDALITÄT!

1. Zeitgewinn. Suizidalität in der Regel kein Dauerzustand. Akute suizidale Krise kann in relativ kurzer Zeit wieder abklingen.

- Kann eine suizidale Handlung verzögert werden, so erhöhen sich deutlich die Chancen, dass der Mensch überlebt.

2. Einfühlsam Zuhören. Keine Lösungsvorschläge unterbreiten, geduldiges und verständnisvolles Zuhören reicht.

3. Zusätzlich Hilfe hinzuzuziehen. Gibt es (oder gab es) einen behandelnden Arzt/Therapeuten?

- Gegebenenfalls zu Arzt oder in Notfallambulanz begleiten bzw. für Begleitung sorgen.

UMGANG MIT DEPRESSIVEN MENSCHEN!

WAS IST NICHT HILFREICH?

- Appelle, Ratschläge
- Unverständnis, mangelnde Empathie
- Druck ausüben
- Auf alles eine Antwort haben, es immer „besser wissen“
- Den Kranken auf seine Diagnose einengen „gesunde“ Anteile bei jeder Krankheit
- Kritik oder Schuldzuweisung
- Depressives Verhalten persönlich nehmen
- „Ansteckung“ depressiver Grundhaltungen
- Oft negative Grundhaltung der Gesellschaft: Tabu und Stigmatisierung



UMGANG MIT DEPRESSIVEN MENSCHEN!

WAS IST HILFREICH?

- In Beziehung bleiben
- Sicherheit und Zuverlässigkeit vermitteln
- Wertschätzung
- Immer wieder Angebote machen
- Konkrete Vereinbarungen
- Stellvertretende Hoffnung
- Hilfe zur Selbsthilfe statt
Festlegung auf Hilfsbedürftigkeit



ROLLE ALS GRUPPENLEITUNG!

Ihr Eindruck einer Veränderung ist ein wichtiger Hinweis!

- Sie müssen keine Diagnose stellen
- Sie müssen und sollen keine therapeutischen Aufgaben übernehmen, aber Sie können eine entscheidende fürsorgende und begleitende Rolle haben
- Wichtig ist dabei Ihre eigene Selbstfürsorge

SELBSTFÜRSORGE!

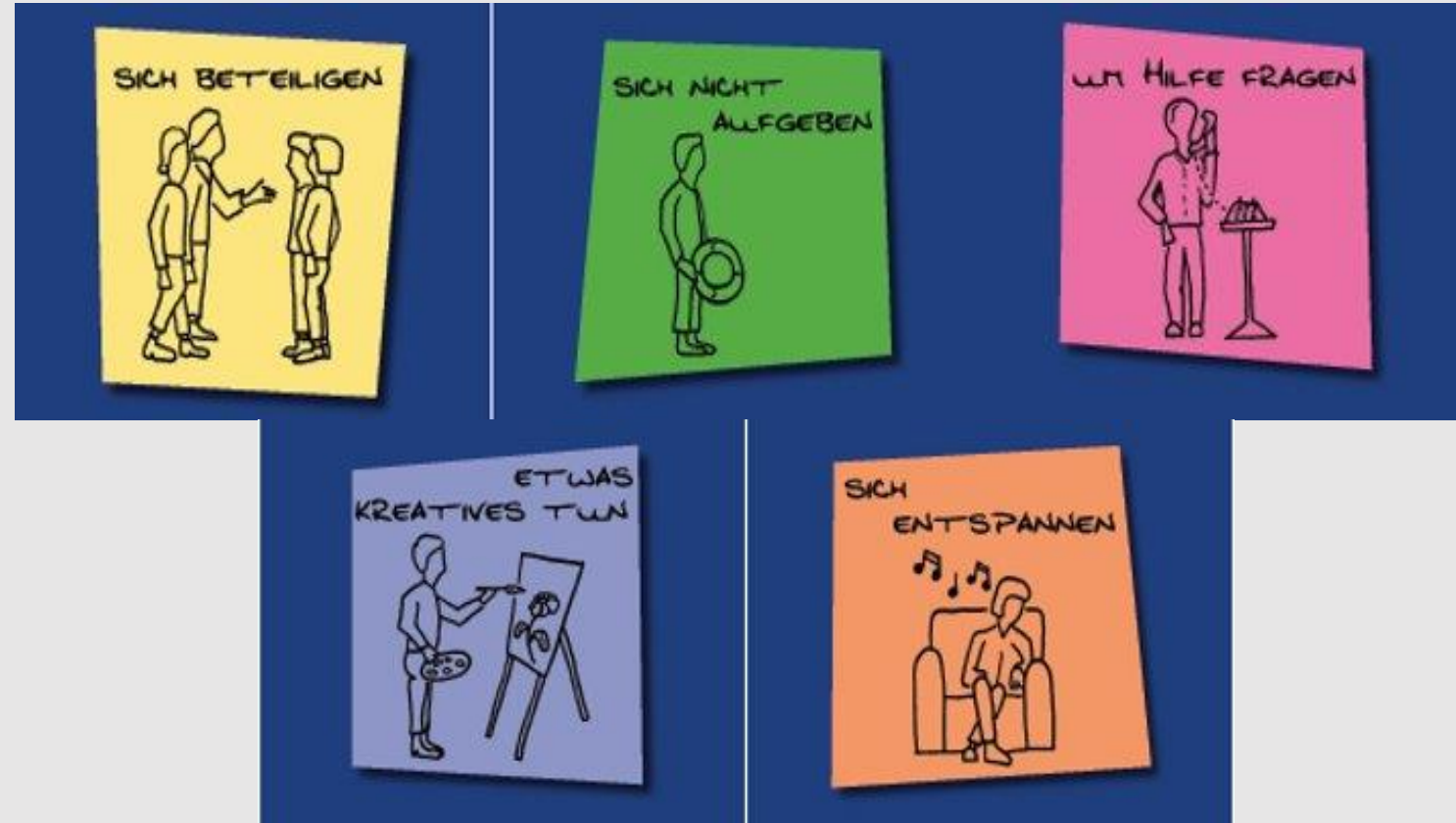
- Eigene Bedürfnisse im Blick behalten!
- Entlastung für sich!
- Eigene Grenzen akzeptieren!
- „Zeit für mich!“
- Nicht mit Problemen alleine bleiben
- Schon bei Verdacht auf eine Depression Teamleitung/Kollegen ansprechen



PSYCHISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN...



... IN ZEHN SCHRITTEN!



ZEIT FÜR IHRE FRAGEN!

ZUM ABSCHLUSS UND ALS
KLEINES DANKESCHÖN EINE
GESCHICHTE VON JORGE
BUCAJ „KOMM, ICH ERZÄHL
DIR EINE GESCHICHTE“ –
„DER WAHRE WERT DES
RINGS“



**SO KÖNNEN
SIE UNS
ERREICHEN!**

**VIELEN DANK
FÜR IHRE
AUFMERKSAM
-KEIT!**



Telefon: 089 54045120

E-Mail: info@muenchen-depression.de

www.muenchen-depression.de

Geschäftsstelle: Luisenstraße 43, 80333 München



aktion_depression



muenchnerbueundnisgegendepression