

## Was sind die Ursachen einer Depression?

Auslösefaktoren für depressive Episoden sind psychosoziale Veränderungen/ Belastungen wie Stress am Arbeitsplatz, Stress in der Familie oder andere seelische Belastungen (z.B. Verlust eines geliebten Menschen). Die in Folge eintretenden Stoffwechselveränderungen begünstigen und unterhalten diese Symptomatik.

Aber auch körperliche Erkrankungen kommen als Auslöser in Betracht (z.B. eine Funktionsstörung der Schilddrüse, ein Schlaganfall oder hormonelle Umstellungen). In manchen Fällen besteht auch eine genetische Veranlagung dazu, eine Depression zu entwickeln.

## Woran erkennt man eine Depression?

Bei einer Depression treten immer mehrere Krankheitsmerkmale auf.

Typische Symptome sind z.B.:

- Antriebslosigkeit
- Geringer Appetit und Gewichtsverlust
- Schlafstörungen
- Verringertes sexuelles Interesse
- Beeinträchtigung des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls
- Neigung zum Rückzug
- Fehlende Lebensfreude
- Innere Leere und Traurigkeit
- Wiederkehrende Gedanken über den Tod, Selbstmordgedanken

*Diese Broschüre kann Ihnen nur einen Einblick in das Krankheitsbild Depression geben. Weiterführende Informationen erhalten Sie u.a. bei folgenden Adressen:*

### **Landschaftsverband Westfalen-Lippe**

LWL-PsychiatrieVerbund  
Warendorfer Str. 25-27  
48133 Münster  
[www.lwl-psihiatrieverbund.de](http://www.lwl-psihiatrieverbund.de)

### **Antistigma-Kampagne Münster**

c/o Verein der Angehörigen  
psychisch Kranker e.V. (ApK)  
Marktallee 62  
48165 Münster-Hiltrup  
[www.trialog.sh](http://www.trialog.sh)

### **Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Thomas-Mann-Str. 49a  
53111 Bonn  
[www.psychiatrie.de](http://www.psychiatrie.de)

### **Kompetenznetz Depression**

Projekt des Bundesministeriums  
für Bildung und Forschung  
[www.kompetenznetz-depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de)

### **Forum für seelische Gesundheit**

Untere Zahlbacher Str. 8  
55131 Mainz  
[www.forumseele.de](http://www.forumseele.de)

### **Informationsportal**

rund um die Themen Medizin  
und Gesundheit der Stadt Münster  
und des Münsterlandes  
[www.gesundheit-muensterland.de](http://www.gesundheit-muensterland.de)

„Depressionen sind,  
wenn man im Sonnenuntergang auf einer  
Wiese am See liegt, die Vögel zwitschern,  
die Luft ist warm, es ist ruhig,  
ein lieber Freund dabei,  
– und man merkt es nicht.“

(Autor: unbekannt)

## Doch eine Depression ist mehr als das ...

Eine gemeinsame Aktion zum Europäischen Depressionstag und zum Tag der seelischen Gesundheit – LWL-PsychiatrieVerbund und Antistigma-Kampagne Münster



*Depressive Störungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Ihre Schwere wird meist unterschätzt, weil wir schon von einer Depression sprechen, wenn lediglich die Stimmung getrübt ist. Eine depressive Erkrankung geht jedoch weit darüber hinaus und ist mit einem hohen Leidensdruck verbunden. An Depression Erkrankte können sich nicht mehr aus eigener Kraft aus dieser befreien. Aufforderungen wie „Reiß dich zusammen“ oder „Mach doch mal Urlaub“ helfen nicht weiter.*

*In Deutschland erkranken ca. 20% aller Bundesbürger und Bundesbürgerinnen einmal in ihrem Leben an einer Depression. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird die Depression im Jahre 2020 weltweit die zweithäufigste Erkrankung sein. Derzeitig sind ungefähr 5% der Bevölkerung in Deutschland an einer behandlungsbedürftigen Depression erkrankt – das sind zirka 4 Millionen Menschen.*

## Welche Formen von Depressionen gibt es?

Fachleute unterscheiden nach Anzahl und Ausprägung der Symptome zwischen einer leichten, mittelgradigen und schweren depressiven Episode, wobei die Übergänge fließend sind.

Bei einer leichten Depression haben die Betroffenen Schwierigkeiten, ihre normale Berufstätigkeit und ihre sozialen Aktivitäten fortzusetzen, geben aber das Alltagsleben nicht vollständig auf. Bei einer mittelgradigen depressiven Episode können nur mit erheblichen Schwierigkeiten soziale, häusliche und berufliche Aktivitäten aufrechterhalten werden. Bei einer schweren Depression sind die Betroffenen allenfalls teilweise oder nur sehr begrenzt dazu in der Lage.

## Wie lange dauert eine Depression?

Eine depressive Episode kann zwischen Wochen und Monaten andauern, tritt einmalig oder wiederkehrend auf. Eine Behandlung verkürzt und erleichtert den Verlauf im Regelfall erheblich und vermindert oder vermeidet Rückfälle.

## Wie wird eine Depression behandelt?

Eine Depression wird sowohl mit biologischen als auch mit psychotherapeutischen Verfahren behandelt. Zu den biologischen Verfahren zählen die medikamentöse Therapie (z.B. mit Antidepressiva), die insbesondere bei mittelgradigen bis schweren depressiven Episoden Anwendung findet, die Schlafentzugbehandlung und die Lichttherapie. Zu den psychotherapeutischen Verfahren gehören insbesondere die Verhaltenstherapie und auch die Tiefenpsychologische Therapie.

Die Behandlung von leichten und mittelgradigen Fällen erfolgt meist ambulant durch den Facharzt/-ärztin (Psychiater/-in, ärztliche(r) Psychotherapeut/-in) und/oder einem psychologischen Psychotherapeuten / einer psychologischen Psychotherapeutin. Dabei werden bei leichteren Erkrankungen oftmals psychotherapeutische Verfahren, insbesondere die Verhaltenstherapie, eingesetzt. Bei schwereren Fällen, insbesondere bei Suizidgefahr, wird eine stationäre Behandlung notwendig. Die Behandlung erfolgt üblicherweise mit Medikamenten, oft in Kombination mit psychotherapeutischen Maßnahmen.

