

# Wenn die Verzweiflung bleibt

**DEPRESSIONEN** Schwer behandelbare Fälle verlieren oft die Hoffnung auf Besserung

VON KLAUS HELKMANN

**HOFFUNG FÜR MENSCHEN MIT SCHWER BEHADELBAREN FORMEN**



Prof. Dr. Dr. Rene Hurlmann behandelt mit seinem Team auch Depressions-Patienten, die schon sehr lange mit einem hohen Leidensdruck leben.

BILD: LUKAS LEHMANN

**Optimierte** Therapiemöglichkeiten sorgen heute dafür, dass ein Großteil der Patienten für lange Zeit oder auf Dauer symptomfrei bleiben und normal leben können. Es gibt aber auch besonders schwer behandelbare Depressionen, bei denen die Beschwerden nicht zurückgehen, so Prof. Rene Hurlmann: „Viele Betroffene haben resigniert und glauben nicht mehr an eine Besserung.“

**Für diese Zielgruppe** wurde vor Kurzem eine spezielle Ambulanz in der Karl-Jaspers-Klinik eingerichtet. Ziel ist, Betroffenen doch noch einen Weg aus der Depression zu ermöglichen und damit auch eine Chronifizierung sowie schwere Folgeerkrankungen zu verhindern. Die Überweisung in die Ambulanz erfolgt in der Regel durch den Haus- oder Nervenarzt, mit dem der Patient in Behandlung ist.

**Wiel Menschen** mit immer wiederkehrenden depressiven Episoden oft schon etliche Therapieversuche hinter sich haben, wird bei der Aufnahmeuntersuchung zunächst geklärt, welche Behandlungsversuche bereits vorgenommen wurden. Dazukommt eine sorgfältige Anamnese. Zudem erfolgt ein organischer Check, mit dem ausgeschlossen wird, dass andere Erkrankungen verantwortlich sind.

ahn: Von einer Depression kann man innerhalb weniger Monate komplett zugrunde gerichtet werden.“

Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass eine Depression nicht nur eine Hirnerkrankung ist, sondern den gesamten Organismus erfasst. Auslöser ist eine Vernetzungsstörung bestimmter Hirnregionen. Ihre Kommunikation funktioniert nicht mehr – mit negativen Auswirkungen auf das Gemüt sowie das Gedächtnis, die Konzentration und letztlich auf den gesamten Organismus. Verantwortlich ist dafür vor allem anhaltender Stress, der etwa durch eine be-

rufliche Krise, eine Trennung oder Einsamkeit ausgelöst wurde. Viele Menschen, die im Erwachsenenalter eine Depression entwickeln, leben mit seelischen Narben aus der Kindheit. Hinzukommt, dass eine genetische Disposition das Erkrankungsrisiko begünstigt.

**Frühzeitig Hilfe suchen**

Um einen unnötig langen Leidensdruck und eine Chronifizierung der Erkrankung zu verhindern, sollte im Verdachtsfall möglichst früh ärztliche Hilfe gesucht werden. Erste Anlaufstelle ist der Haus-

arzt oder ein Psychiater bzw. Psychotherapeut. Zwar handelt es sich bei einem vorübergehenden seelischen Tief längst nicht immer um eine behandlungsbedürftige Depression. Wenn typische Beschwerden aber über mehr als zwei Wochen anhalten, muss das Problem von einem mit der Erkrankung vertrauten Mediziner abgeklärt werden, betont Prof. Hurlmann: „Eine Depressionserkrankung wird ohne eine qualifizierte Behandlung meistens immer schlimmer. Weil die Verzweiflung auf Dauer nicht auszuhalten ist, lässt der Lebensmut irgendwann nach.“

**INTERVIEW**

**Bei Suizidgefahr sofort zum Arzt**



BILD: HELKMANN

VON KLAUS HELKMANN

Prof. Dr. Ulrich Hegerl (Bild) ist Vorsitzender der Deutschen Depressionshilfe.

**Was ist, wenn suizidale Gedanken auftauchen?**

**Hegerl:** Dann ist eine rasche, am besten fachärztliche Behandlung besonders wichtig. Oft sind es Angehörige, die sich Sorgen machen und einen suizidgefährdeten Menschen noch rechtzeitig in Behandlung bringen. Die Erkrankten selbst sind oft zu erschöpft und hoffnungslos, um sich Hilfe zu holen. Wenn man den Eindruck hat, es besteht akute Lebensgefahr, sollte man den Notarzt oder die Polizei verständigen.

**Wann sollte man im Verdachtsfall ärztliche Hilfe suchen?**

**Hegerl:** Eine Depression im medizinischen Sinn muss unterschieden werden von depressiven Verstimmungen, die jeder kennt und zum Leben dazugehört. Um von einer echten Depression zu sprechen, müssen mehrere Krankheitszeichen über mindestens zwei Wochen vorliegen. Dazu zählen etwa eine gedrückte Stimmung, Interessen- und Freudlosigkeit, ein permanentes Erschöpfungsgefühl, die Neigung zu Schuldgefühlen, hartnäckige Schlaf- und Appetitstörungen und das Gefühl der Ausweglosigkeit.

**Wer kann helfen?**

**Hegerl:** Depressionen sind ernsthafte, oft lebensbedrohliche Erkrankungen, die konsequent behandelt werden müssen. Zuständig sind Psychiater, Psychologische Psychotherapeuten und Hausärzte. In den meisten Städten gibt es zudem Selbsthilfegruppen. Diese bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Erkrankung und den Umgang mit ihr auszutauschen.

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

diese Seite entsteht unter Mitwirkung eines medizinischen Beirats. Ihm gehören an:

- Dr. Gerd Pommer (Oldenburg),
- Jens Wagenknecht (Varel) und
- Prof. Dr. Andreas Weyland (Oldenburg).

**ALLES GUTE**

**DAS TMS-VERFAHREN** gehört in der Ambulanz für schwer behandelbare Depressionen für zwei bis drei Wochen zur täglichen Behandlung. Die Erfahrungen sind schon nach wenigen Wochen sehr gut, betont Prof. Rene Hurlmann. Im Verbund mit den anderen Säulen der Therapie habe sich bei 60 bis 70 Prozent der bislang behandelten Patienten ein nachhaltig positiver Therapieeffekt eingestellt.

**JUNIOR-ABC**

Fachleute erklären in dem kleinen Junior-ABC kurz und auch für Kinder verständlich Fachbegriffe aus dem Gesundheitsbereich. Heute geht der Kinderarzt Albert Storcks auf den Begriff (W)indpocken ein.

**W**indpocken ist die gängige Bezeichnung für eine Infektionskrankheit, die insbesondere bei Kindern auftritt. Oft werden auch Familienmitglieder angesteckt, die noch nicht über Antikörper verfügen. Typische Merkmale sind kleine rote Hautflecken, die zu Bläschen werden, sowie Juckreiz, Kopfschmerzen und Fieber. Die Erkrankung dauert zumeist sieben bis zehn Tage.

**SERVICE**

**EINE LINDERUNG** oder sogar das Verschwinden der Depressionssymptome ist gerade für Menschen mit zuvor lange anhaltenden Beschwerden wie eine unerwartete Rückkehr in ein Leben mit einer guten Lebensqualität. Heute gelingt es oft selbst bei schweren Fällen, dass ein langer Symptomfreier Zustand erreicht wird. Allerdings müssen einmal an einer Depression erkrankte Menschen damit rechnen, dass es früher oder später erneut zu einer depressiven Episode kommt. So beträgt die Rezidivrate etwa 70 Prozent.

**TERMINE**

**EINE NEUE** Selbsthilfegruppe „gemeinsam Trauern“ möchte betroffenen Frauen und Männern zur Seite stehen, die einen geliebten Menschen verloren haben. In der nicht angeleiteten Trauergruppe kann man zugleich über Gefühle und Gedanken sprechen sowie Verständnis und Trost erfahren. Weitere Infos gibt es bei der BeKo5 in Oldenburg, Telefon 0441/884848.

**ERWACHSENE** Menschen mit ADHS können Betroffene mit ähnlichen Problemen in einer Selbsthilfegruppe treffen, die sich in der Oldenburger BeKo5, Lindenstraße 12a, trifft. Dabei besteht die Möglichkeit, verschiedene Aspekte von ADHS zu beleuchten und sich darüber auszutauschen.

# Vernetzung im Gehirn wiederherstellen

**TMS** Nervenzellen können durch gezielte Magnetimpulse sanft beeinflusst werden

VON KLAUS HELKMANN



Wer an einer Depression erkrankt ist, braucht professionelle Hilfe. Wartezeiten wirken sich negativ aus.

BILD: PATRICK PFLUG

**BAD ZWISCHENNAH** - Die Untersuchung in der Depressions-Ambulanz kann bis zu zwei Wochen dauern und wird in Absprache mit dem Patienten ambulant oder stationär durchgeführt. Im besten Fall kann im Anschluss an die Diagnostik sofort mit einer exakt auf die Erkrankung zugeschnittenen Therapie begonnen werden. Die Behandlung basiert zum einen auf einer Kombination einer zu den Beschwerden passenden Medikation und Psychotherapie. Darüber hinaus kann der Patient bei der stationären Behandlung von weitreichenden

medizinisch sinnvollen Begleitmaßnahmen wie etwa Ergo-, Bewegungs- oder Musiktherapie profitieren.

Vierte Säule des Therapiekonzepts ist die Transkraniellen Magnetstimulation (TMS), mit der bestimmte Nervenzel-

len der Hirnrinde durch gezielt gesetzte Magnetimpulse sanft beeinflusst werden können. Das Ganze funktioniert, indem über eine an den Kopf gelegte Spule anregende Impulse durch den Schädel ins Gehirn abgegeben werden.

„Damit lässt sich die zuvor gestörte Kommunikation und Vernetzung im Gehirn wiederherstellen und oft eine deutliche Linderung der Depressionssymptome erreichen“, berichtet Prof. Rene Hurlmann. Wegen dieser Wirkung sei das TMS-Verfahren gerade für viele Menschen mit einer lange Zeit erfolglos behandelten Depression ein hoffnungsvoller Therapieansatz.