

Zahlen und Fakten über Depression

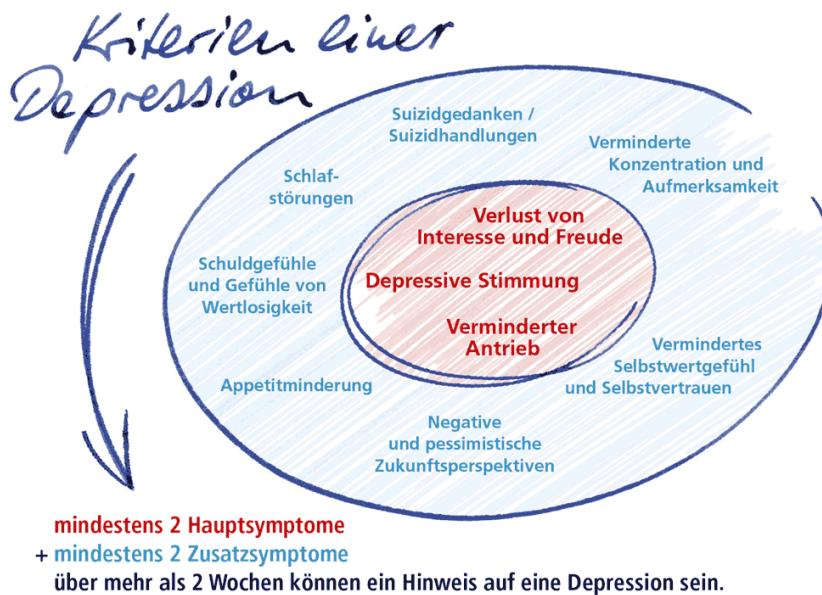


Zahlen zur Depression

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. An Depression sind derzeit in Deutschland 11,3% der Frauen und 5,1% der Männer erkrankt. Frauen leiden damit etwa doppelt so häufig an Depression wie Männer. Insgesamt sind im Laufe eines Jahres 8,2 % der deutschen Bevölkerung erkrankt. Das entspricht **5,3 Mio. Bundesbürgern**.

2017 starben mehr Menschen durch **Suizid (9.241)** als durch Drogen (1.272), Verkehrsunfälle (3.413) und HIV (311) zusammen (Quelle: Todesursachenstatistik 2017, Statistisches Bundesamt). Circa 90 % der Suizide erfolgt vor dem Hintergrund einer psychiatrischen Erkrankung und am häufigsten einer unzureichend behandelten Depression.

Symptome einer Depression



Neben der **gedrückten Grundstimmung** leiden depressive Menschen in der Regel unter **Antriebsstörungen**. Sie fühlen sich erschöpft und alles erfolgt wie gegen einen bleiernen Widerstand. Die Betroffenen sind oft nicht in der Lage, kleinste Entscheidungen zu treffen und haben die **Fähigkeit verloren, Freude zu empfinden**. Es bestehen Konzentrationsstörungen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle. Hinzu kommen in den meisten Fällen Schlafstörungen oder Appetitmangel, oft verbunden mit Gewichtsverlust. Fast alle Patienten mit schweren Depressionen haben zumindest Suizidgedanken. Bei vielen Erkrankten kommen außerdem Ängste, eine innere Daueranspannung („wie vor einer Prüfung“) und körperliche Beschwerden wie Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen hinzu. Auch diese Symptome können auf eine Depression hinweisen.

Was sind die Ursachen der Depression?

Entscheidend ist das Vorliegen einer **Veranlagung** zu Depression. Diese Veranlagung kann genetisch bedingt sein, das heißt Menschen, bei denen nahe Angehörige depressiv erkrankt sind, haben ein etwa zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko selbst zu erkranken. Durch Traumatisierungen oder Missbrauchserlebnisse in der Kindheit kann diese Veranlagung auch erworben sein.

Häufig wird der Beginn einer depressiven Episode mit konkreten **Auslösern** in Verbindung gebracht. Dies können z. B. Überforderungssituationen, zwischenmenschliche Konflikte oder Verlusterlebnisse sein, aber auch scheinbar positive Veränderungen wie ein Urlaubsantritt oder eine bestandene Prüfung. Bei einer ausreichend starken Veranlagung erkranken Menschen auch unabhängig von äußeren Belastungen oder konkreten Auslösern.

Ursachen für die Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten der Depression sind immer von zwei Seiten zu betrachten: die psychosoziale Seite umschreibt das Verhalten im weitesten Sinne, also was die Person sagt und tut. Die andere Seite umfasst alles, was im Körper vor sich geht, insbesondere die neurobiologischen Aspekte.

	Psychosoziale Aspekte		Neurobiologische Aspekte
Erhöhte Anfälligkeit	z. B. durch frühe traumatische Erlebnisse		z. B. genetische Faktoren (Vererbung)
Auslöser	z. B. Verlusterlebnisse, chronische Überlastung, Urlaubsantritt		z. B. Veränderungen auf der Stresshormonachse
Depressiver Zustand	z. B. Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit		z. B. Ungleichgewicht der Botenstoffe in bestimmten Hirnregionen
Therapie	Psychotherapie		medikamentöse Therapie

Die Behandlung der psychosozialen Seite (Verhalten) erfolgt mit Psychotherapie, auf der neurobiologischen Seite mit Antidepressiva. Eine Depression ist also nicht entweder körperlich oder „seelisch“, sondern immer sind beide Seiten beteiligt.

Behandlung einer Depression

Depression ist eine ernsthafte, oft auch lebensbedrohliche Erkrankung, die jedoch mit professioneller Hilfe gut behandelbar ist. Der erste Ansprechpartner für die Diagnose und Behandlung kann der **Hausarzt** sein. Bei einer hartnäckigen und schwereren Depression können sich Patienten auch direkt an einen **Facharzt** (Psychiater) wenden. Psychotherapie wird durch ärztliche Psychotherapeuten oder Psychologen mit Spezialausbildung (Psychologische Psychotherapeuten) angeboten, die ihre Behandlung über die Kasse abrechnen können. Der Patient muss die Psychotherapie nicht bezahlen.

Nach den Nationalen Versorgungsleitlinien Depression sind **Antidepressiva und Psychotherapie** die wichtigsten Säulen der Behandlung. Oft ist es sinnvoll, beide Behandlungsformen zu kombinieren.

Medikamente	Psychotherapie	Ergänzende Methoden
Antidepressiva wirken auf Ungleichgewichte in den Botenstoffen im Gehirn und führen so bei den meisten Patienten zum Abklingen der Depression. Bei der Einnahme von Antidepressiva dauert es rund zwei Wochen bis eine erste Besserung spürbar ist. Sie machen weder süchtig noch verändern sie die Persönlichkeit. Das Risiko von Rückfällen kann durch diese Medikamente deutlich reduziert werden.	In einer Psychotherapie werden die Depression und ihre Begleiterscheinungen durch Gespräche und Übungen mit einem Psychotherapeuten behandelt. Insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie gilt bei leichter bis mittelschwerer Depression als ein wirksames Behandlungsverfahren. Patienten lernen zum Beispiel, mit belastenden Situationen des Alltags anders umzugehen und negative Gedankenmuster zu verändern.	Es gibt eine Reihe ergänzender Behandlungsverfahren wie z.B. <ul style="list-style-type: none">• Wachtherapie• Lichttherapie• Sport• Hirnstimulationsverfahren.

Informationen und Hilfe für Betroffene und Angehörige

- Wissen, Selbsttest und Adressen rund um das Thema Depression auf unserer Webseite www.deutsche-depressionshilfe.de
- deutschlandweites Info-Telefon Depression 0800 33 44 5 33 (kostenfrei)
- fachlich moderierten Online-Foren zum Erfahrungsaustausch für Erwachsene www.diskussionsforum-depression.de und junge Menschen ab 14 Jahren www.fideo.de
- Deutsches Bündnis gegen Depression: konkrete Hilfe vor Ort in über 85 Städten und Regionen www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote
- Hilfe und Beratung bei den sozialpsychiatrischen Diensten der Gesundheitsämter
- Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe unter www.nakos.de
- Beratung und Austausch für Angehörige: Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen www.bapk.de

Pressekontakt

Heike Friedewald
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Goerdelerring 9, 04109 Leipzig
Tel: 0341/223 874 12
presse@deutsche-depressionshilfe.de

Über die Stiftung

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Prävention von Suiziden und Suizidversuchen in Deutschland zu leisten. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression in über 85 Städten zahlreiche lokale Maßnahmen. Mehr Informationen unter: www.deutsche-depressionshilfe.de