

Ein Gefühl von Machtlosigkeit

DEPRESSION Eine Krankheit, die oft falsch wahrgenommen wird

Anne Ludwig

Depression ist eine Krankheit, über die heutzutage immer noch nicht genug geredet wird. Viele machen in ihrem Leben einmal eine depressive Phase durch, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein. Die Diplom-Psychologin Elisabeth Seimetz von der „Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale“ fordert, dass sachlich über diese Krankheit diskutiert und aufgeklärt wird.

Bei dem jungen Luxemburger Yann fing alles mit seiner ersten Festanstellung an. „Meine Arbeit bestand eigentlich darin, die Fehler der anderen zu korrigieren.“ Er arbeitete anfangs nur halbtags und musste alles alleine stemmen. Dazu kam noch das Mobbing an seiner Arbeitsstelle. Irgendwann stellte er sich die Frage, was das alles noch für einen Zweck hat. Sein damaliger Arzt verschrieb ihm Antidepressiva. „Das war das erste Mal, dass ich wirklich gemerkt habe, dass ich an Depressionen leide.“

Doch depressive Phasen hatte er schon früher. Mit 16 wollte er sich das Leben nehmen, das hat er damals nur knapp überlebt. „Diese Gedanken sind über die Jahre hinweg nie verschwunden, sie haben sich eher noch verstärkt“, erzählt Yann, wenn er über die vergangenen Jahre nachdenkt.

Über seine Geschichte spricht er nahezu emotionslos. Doch was führt zu einer Depression? Um das zu erklären, verwendet Dr. Elisabeth Seimetz die Metapher eines Fasses. Jeder besitzt ein Fass, das sich langsam füllt. Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Zu einem gewissen Zeitpunkt läuft das Fass über, dafür kann es einen Auslöser geben. Stress auf der Arbeit kann einen sehr großen Teil dieses Fasses füllen. Doch bei allen psychischen



Foto: Editpress/Isabella Finzi

Es wird geschätzt, dass etwa jeder Fünfte einmal in seinem Leben an einer Depression leidet

Krankheiten spielen viele Faktoren mit rein. Die genetische Disposition spielt ebenso eine Rolle wie die eigene Persönlichkeit oder das soziale Umfeld.

Verständnis aufbringen

Gerade bei jungen Menschen ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Depression wiederkehrt, sehr hoch. Bei unter 17-Jährigen liegt sie bei über 70 Prozent. Wie bei allen Krankheiten ist auch hier eine frühe Diagnose wichtig, damit so schnell wie möglich mit einer Behandlung begonnen werden kann.

Oft werden die einzelnen Symptome jedoch nicht zusammenhängend erkannt. Zu den psychischen Anzeichen kommen häufig körperliche Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen hinzu. „Mir sind auch schon Zweifel gekommen, ob ich wirklich Depressionen habe“, sagt Yann.

Die Krankheit werde schon mal mit einer „Null-Bock-Einstellung“ verwechselt. Weil ihm anfangs nicht geglaubt wurde, fühlte er sich gezwungen, so weiterzumachen, als ob nichts wäre. Doch nach zwei Jahren ging es einfach nicht mehr. „Ich hatte mich total isoliert und an Gewicht verloren.“

Yann wünscht sich, dass die Menschen Verständnis dafür aufbringen, auch wenn sie nicht un-

bedingt verstehen, worum es geht. „Ich hatte keine Lust mehr, etwas zu unternehmen, und bei mir zu Hause herrschte Chaos. Da wurde ich als faul dargestellt.“

Er sei immer froh, wenn er nach seinem Befinden gefragt wird. Darauf könne er jedoch nicht wirklich eine Antwort geben. Genau das ist der Knackpunkt. „Die Standardantwort wird immer 'gut' oder 'es geht' lauten. Doch wie es einem gerade wirklich geht, kann man eigentlich nicht beschreiben.“ Das Interesse anderer mache es ihm allerdings leichter, darüber zu reden.

Elisabeth Seimetz betont, dass das Umfeld reagieren muss: „Wenn Menschen sich verändern, dann fällt das auf. Wenn sie sich beispielsweise zurückziehen und nichts mehr unternehmen

wollen.“ Viele suchten erst einen Arzt auf, wenn es nicht mehr ginge, weil sie das Gefühl haben, dass sowieso niemand ihnen helfen könne.

Umfeld muss reagieren

Schätzungen zufolge erkrankt etwa jeder Fünfte einmal im Leben an einer Depression. 50 Prozent der Betroffenen werden einmal beschwerdefrei leben können, 30 bis 40 machen nochmal eine depressive Episode durch. Bei etwa 10 Prozent werden die Symptome wohl nie weggehen. Weil viele gar nicht wissen, dass sie an einer Depression leiden, bleibt über die Hälfte der Erkrankungen unbehandelt.

Yann ist seit elf Jahren in Behandlung. Er schaffe es nicht, sein Grunddenken ganz umzustellen. Auch wenn er mittlerweile gut mit den Medikamenten klarkommt, sieht er nicht wirklich ein Licht am Ende des Tunnels: „Ich kann es erst glauben, wenn es so weit ist.“

Gerade arbeitet er daran, stabil genug zu sein, um wieder arbeiten zu können. Darüber macht er sich momentan am meisten Sorgen.



Foto: Editpress/Hervé Montaigne

Diplom-Psychologin Elisabeth Seimetz besitzt auch einen PhD in Gesundheitspsychologie

Verschiedene Formen

Es wird unterschieden zwischen einer leichten-, mittelstarken und schweren Depression. Eine Episode kann von einigen Wochen bis zu mehreren Monaten dauern. Während die eine mit viel Bewegung und unter Menschen in den Griff zu bekommen ist, werden die schwereren Fälle mit einer Psychotherapie und/oder Medikamenten behandelt. Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen und Kreis-

laufprobleme treten vor allem die ersten zwei bis vier Wochen auf. Diese Wochen sind schwer zu überbrücken. Antidepressiva machen nicht abhängig. Sie können über Monate oder Jahre eingenommen werden, ohne dass die Dosis erhöht werden muss. Das heißt jedoch nicht, dass sie von heute auf morgen abgesetzt werden können, ohne dass Entzugserscheinungen auftreten.

Symptome einer Depression

Mindestens fünf dieser Symptome müssen zutreffen. Darunter muss eine der Krankheitsercheinungen entweder depressive Stimmung oder Verlust von Interesse oder Freude sein.

- Depressive Stimmung (traurig, leer, hoffnungslos)
- Verlust von Interesse oder Freude
- Verminderter oder gesteigerter Appetit
- Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf
- Rastlosigkeit oder Verlangsamung

- Müdigkeit oder Energieverlust
- Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Gedanken an den Tod, Suizidvorstellungen
- Eine Depression liegt vor, wenn die Beschwerden über längere Zeit (etwa zwei Wochen lang) fast den ganzen Tag andauern.

Weitere Infos:
www.prevention-depression.lu

Publi-Reportage | KÖRPER UND ÄSTHETIK

Frieren Sie Ihr Fett einfach weg!

Kryolipolyse – Fettreduktion durch Kälte

Mit dieser einzigartigen Methode kann man mehrere Problem-

Kontakt

Hypno-Body-Institut
36, rue de Stade
L-6783 Grevenmacher
Tel.: 26 72 95 57

Facebook:
fett-weg.lu Abnehmen durch Kälte; Hypno-Body-Institut

Brust Medical Ästhetik
Naturheilkunde & Hypnosepraxis

Feldstraße 2
D-54311 Trier-Sirzenich
Tel.: +49 651 998 688 38

Schulstraße, 84
D-54411 Hermeskeil
Tel.: +49 65 03 91 560

otbrust@t-online.de

Facebook:
Medical - Ästhetik Naturheilkunde und Hypnosepraxis Brust

zonen wie z.B. Bauch, Hüfte, Oberschenkel oder die Oberarme gleichzeitig behandeln. Fettzellen werden durch den Kühlprozess zerstört und von der körpereigenen Abwehr als Fremdkörper erkannt und langsam abgebaut. Es bildet sich kein neues Fettgewebe nach. Mit einer Behandlung können bis zu 30% Fettzellen reduziert werden.

Es ist ein sehr schonendes Verfahren, ohne Skalpellen und Schmerzen. Die Fettzellen diätresistenter Stellen werden schonend und schmerzfrei vereist. „Wir verwenden hierzu ein in der Region einzigartiges Gerät mit vier statt der zwei üblichen Köpfe und sorgen durch Induktionsskälte für eine vergleichsweise intensivere Wirkung“, so das Institut Brust. Das Gerät, das die Mitarbeiter verwenden,



ist einzigartig in der Region. Es verfügt über eine Vierköpfe-Lasertechnik und sorgt dafür, dass sich die Haut trotz Gewichtsabnahme strafft. Man kann sofort nach der Behandlung einer Alltagsaktivität wieder nachgehen und sieht die Reduktion schon nach wenigen Wochen.

Worauf warten Sie? Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin!

Infotag am 04/11/2018
Morgens 11 Uhr
Mittags 14.30 Uhr
in Sirzenich
mit Anmeldung