

**Gothaer**



Besser leben

# Depression



# Ein Teufelskreis

**Warum ein Mensch eine Depression bekommt? Körperliche und psychische Faktoren spielen dabei eine Rolle.**

Depression ist eine Krankheit, die meist nicht nur einen bestimmten Auslöser hat. Oft kommen mehrere Dinge zusammen. Es kann eine erbliche Vorbelastung bestehen. Depressionen treten familiär gehäuft auf. Auch die Empfindlichkeit gegenüber belastenden Situationen kann genetisch bedingt sein und die Entstehung von Depressionen beeinflussen: Manche Menschen reagieren auf Stress oder Überforderung sensibler als andere. Zudem können einschneidende Ereignisse eine Depression auslösen: z. B. der Tod eines geliebten Menschen, eine Erkrankung, ein Trauma, hormo-

nelle Umstellungsphasen z. B. nach einer Geburt, der Verlust des Arbeitsplatzes, eine Scheidung, der Rentenbeginn ... Dazu befinden sich viele erkrankte Menschen zunächst in einem Teufelskreis: Sie fühlen sich für ihre Gefühlslage verantwortlich und wollen sie selbst in den Griff bekommen. Klappt das nicht, kann das Gefühl versagt zu haben, die Depression noch verstärken. Mit professioneller Hilfe kann dieser Teufelskreis durchbrochen werden.

## **Funktionsstörung**

Depressionen sind außerdem durch Veränderungen der Botenstoffe im Gehirn

gekennzeichnet. Botenstoffe, die sogenannten Neurotransmitter, sind dafür verantwortlich, dass die Nervenzellen untereinander Informationen austauschen können. Bei einer Depression gerät der Stoffwechsel dieser Botenstoffe aus dem Gleichgewicht, der Informationsaustausch funktioniert nicht mehr richtig. Vor allem die beiden Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin, die unter anderem für die Gefühlswelt verantwortlich sind, scheinen nicht mehr in ausreichendem Maße zur Verfügung zu stehen. Dieses Ungleichgewicht kann mit Medikamenten behandelt werden.



**Weitere Informationen zur Krankheit und den Ursachen finden Sie hier: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)**



# Gefangene Seele

Depressionen äußern sich auf unterschiedliche Art und Weise und werden in verschiedene Formen unterteilt.

## Die Anzeichen

Die Krankheit entwickelt sich schleichend und äußert sich sowohl in psychischen als auch in körperlichen Beschwerden. Treten jeweils mindestens zwei der psychischen Haupt- und der Zusatzsymptome mindestens zwei Wochen lang auf, ist das ein deutlicher Hinweis auf eine depressive Erkrankung.

## Die depressiven Hauptsymptome sind:

- Gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und erhöhte Müdigkeit

## Depressive Zusatzsymptome können sein:

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Verringertes Selbstwert-

gefühl und Selbstvertrauen

- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Unangemessene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit
- Gedanken an den Tod oder daran, sich das Leben zu nehmen

## Physische Beschwerden:

Oft klagten Betroffene über allgemeine körperliche Abgeschlagenheit, Kopf- oder andere Schmerzen (oft Rückenschmerzen), Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Atemnot oder Störungen des sexuellen Interesses und der Potenz. Wenn körperliche Symptome im Vordergrund stehen, bezeichnen die Experten das als laviertes (maskiertes) Erscheinungsbild.

## Die Formen

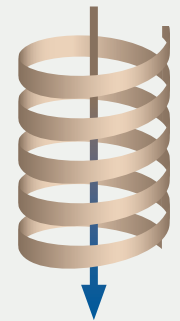
Je nach Erscheinungsbild wird die Krankheit einer von drei Hauptformen zugeordnet. Danach richtet sich auch die Behandlung. Das Krankheitsbild hat viele Gesichter und ist bei jedem Patienten unterschiedlich ausgeprägt.

**Depressive Episoden** sind einzelne Phasen, die einmalig auftreten oder sich wiederholen können – manchmal auch erst nach Jahren. Die Phasen dauern mindestens zwei, meistens jedoch mehrere Wochen. Halten die depressiven Symptome über Jahre an, sind aber leichter als bei einer depressiven Episode, sprechen die Mediziner von einer **Dysthymie**. Wechseln sich depressive Phasen mit manischen ab, handelt es sich um eine **bipolare Störung**.



## Eine Negativspirale

Ein Anzeichen einer Depression ist, dass Betroffene sich immer mehr aus dem sozialen Leben zurückziehen. Fehlen die Kontakte und die Impulse von außen, kann das die depressive Stimmung zusätzlich verstärken. In der Folge ziehen Betroffene sich noch weiter zurück – bis hin zur absoluten Isolierung und Passivität. Experten sprechen von einer **abwärts gerichteten Depressionsspirale**.



- Sie fühlen sich niedergeschlagen und lustlos
- Sie haben keine positiven Erlebnisse
- Sie tun nur noch das Allernötigste
- Sie haben nichts mehr, das Sie erfreut
- Ihnen ist alles zu viel



Finden Sie mithilfe eines kurzen Fragebogens heraus, ob Sie Anzeichen einer Depression zeigen: [www.gothaer.de](http://www.gothaer.de)  
Eine Übersicht über die Warnsignale finden Sie hier: [www.gothaer-gesundheitsportal.de](http://www.gothaer-gesundheitsportal.de)

# Strategien für den Alltag

Oft sind es die kleinen Dinge, die bei der Bewältigung des Alltags oder durch eine depressive Phase helfen.

## Gedanken anhalten

Durchbrechen Sie negative Gedanken, indem Sie jeden Tag als einen neuen akzeptieren und das Alte hinter sich lassen. Wenn Sie ins Dauergrübeln geraten, versuchen Sie, sich abzulenken und so die Gedanken zu unterbrechen. Gehen Sie zum Beispiel spazieren oder telefonieren Sie mit einem Freund. Manchmal hilft es auch, ein gutes Buch zu lesen oder die Lieblingsmusik laut mitzusingen.

## Aufgaben stellen

Um Phasen der Antriebslosigkeit zu überwinden, ist es hilfreich, einen regelmäßigen Lebensrhythmus beizubehalten und den Alltag zu strukturieren. Planen Sie im Voraus, indem Sie sich zum Beispiel einen Tages- oder einen Wochenplan erstellen, der auch schöne Aufgaben beinhaltet. Wenn Sie diese dann erfüllen, stärkt das Ihr Selbstvertrauen. Sehen Sie den Plan aber nur als Hilfe an und nicht als Pflicht. Achten Sie auch darauf, sich nicht zu viel zuzumuten.

## Objektiv sein

Wenn Sie gerade eine depressive Phase haben, sollten Sie keine lebensverändernden Entscheidungen treffen – etwa eine Beziehung beenden oder Ihr Arbeitsverhältnis. Warten Sie damit lieber, bis Sie sich besser fühlen. Wenn Sie nicht mehr so schwarz sehen, können Sie die Situation objektiver einschätzen.

## Sich bewegen

Studien haben nachgewiesen, dass Bewegung die Behandlung bei depressiven Erkrankungen sinnvoll unterstützt. Wichtig ist, dass Sie sich etwas aussuchen, was Ihnen Spaß macht und Ihnen guttut: ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, eine Fahrradtour, etwas Gymnastik. So verschaffen Sie sich ein Gefühl von Zufriedenheit und verbessern Ihr persönliches Befinden.

## Tränen zulassen

Viele Betroffene haben in einer schweren depressiven Phase das „Gefühl der absoluten Gefühllosigkeit“. Weder positive noch negative Emotionen sind vorhanden. Man fühlt sich einfach nur leer – und das ist nur sehr schwer zu ertragen. Wenn Sie also weinen können, dann lassen Sie Ihre Tränen zu. Die zeigen, dass noch Gefühle da sind und die Emotionslosigkeit vorbeigeht.

## Sich austauschen

Wenn Ihnen danach ist, dann sprechen Sie mit Ihren Freunden oder Angehörigen. Denn Gespräche können helfen, Krisen zu überwinden. Oft ist es auch hilfreich, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dafür können Sie sich an eine Selbsthilfegruppe wenden. Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, verstehen sehr gut, wie Sie sich fühlen, können Sie trösten, Ihnen konkrete Tipps geben oder einfach nur Mut machen.



Lesen Sie hier über die häufigsten Mythen: [www.gothaer-gesundheitsportal.de](http://www.gothaer-gesundheitsportal.de)



# Medizinische Hilfe

**Wer krank ist, muss sich nicht schämen, sondern sollte sich helfen lassen. Denn eine Depression kann gut behandelt werden.**

Normalerweise konsultiert man zuerst den Hausarzt. Auch bei einer depressiven Erkrankung ist er der erste Ansprechpartner. Bei leichten bis mittelschweren Depressionen kann er gemeinsam mit dem Patienten entscheiden, ob ein psychologischer Psychotherapeut oder ein Facharzt für Psychiatrie eingebunden wird. Bei schweren Depressionen, akuter Selbst- oder Fremdgefährdung und wenn ein Therapieerfolg ausbleibt, sollte immer eine Behandlung durch Spezialisten erfolgen.

## Die Diagnose

Aufgrund der vielen verschiedenen Symptome ist es nicht ganz leicht, eine

Depression zu diagnostizieren. Sprechen Sie mit dem Arzt offen über Ihre seelischen Beschwerden. Wenn Sie vermuten, eine Depression zu haben, äußern Sie das dem Arzt gegenüber deutlich. Eine vertraute Person kann Sie begleiten und dabei unterstützen. Der Arzt wird zunächst abklären, ob organische Ursachen für Ihre Beschwerden vorliegen. Dann werden die Anzeichen einer Depression abgefragt. Wichtig ist, dass Sie alle Fragen sehr offen und ehrlich beantworten, damit der Arzt oder Psychotherapeut die Ausprägung der Krankheit feststellen und die für Sie passende Behandlung einleiten kann.

## Die Behandlung

Eine Depression kann erfolgreich behandelt werden. Ziel ist, dass Sie Ihr seelisches Gleichgewicht wiederfinden und dass die Beschwerden gemindert werden. Mit einer gezielten Therapie wird zudem die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls verringert. Die Behandlungsmethode muss dafür individuell auf Sie abgestimmt werden. Dabei werden der Schweregrad Ihrer Erkrankung und der bisherige Krankheitsverlauf berücksichtigt. Stellen Sie sich aber darauf ein, dass die Behandlung Zeit braucht. Eine depressive Erkrankung kommt nicht und verschwindet auch nicht einfach über Nacht.



## Betreuungsprogramm

Die Gothaer Krankenversicherung begleitet ihre Vollversicherten mit einem **Betreuungsprogramm bei psychischen Erkrankungen**. Mit diesem Programm unterstützt die Gothaer Krankenversicherung Sie dabei, eine qualifizierte Diagnose und Therapie zu koordinieren. Dadurch soll eine Chronifizierung der Erkrankung verhindert werden und die Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit erhalten oder wiederhergestellt werden. Auch bei der Wiedereingliederung in den Beruf nach einer längeren Ausfallzeit oder der Umgestaltung des Arbeitsplatzes kann das Betreuungsprogramm helfen. Das Angebot gilt für ausgewählte Tarife. Informieren Sie sich telefonisch oder im Internet unter **www.gothaer.de** über die verschiedenen Angebote der Gothaer Krankenversicherung und das Betreuungsprogramm.



**Ausführliche Informationen zur Behandlung einer depressiven Erkrankung:** [www.gothaer-gesundheitsportal.de](http://www.gothaer-gesundheitsportal.de)

# Psychotherapie

**Hilfe zur Selbsthilfe – das ist die Psychotherapie. Im Gespräch arbeiten Psychotherapeut und Patient aktiv zusammen.**

Das Gespräch steht bei der Psychotherapie im Vordergrund und der Patient muss bereit sein, eine aktive Rolle zu übernehmen. Dann kann der Psychotherapeut den Patienten anleiten, sich selbst zu helfen. Damit das funktionieren kann, muss die Chemie zwischen den Gesprächspartnern stimmen. Sie müssen sich mit Ihrem Therapeuten wohlfühlen und das Gefühl haben, offen reden zu können. In probatorischen Sitzungen merken Sie, ob eine Zusammenarbeit möglich ist, und können die Arbeitsweise des Therapeuten kennenlernen.

## Arten der Psychotherapie

Im ambulanten Bereich gibt es verschiedene

Richtlinienverfahren, die bei einer Depression therapeutisch wirksam sind und für die die Gothaer Krankenversicherung je nach Tarif die Kosten übernehmen kann:

Bei der **kognitiven Verhaltenstherapie** lernt der Patient durch den Therapeuten angeleitet:

- Eingefahrene, negative Denkmuster zu erkennen und zu durchbrechen
- Sein Verhalten zu verändern und neue Problemlösungsansätze zu entwickeln
- Die Wechselwirkung von Gedanken, Verhalten und emotionalen Erleben positiv zu beeinflussen
- Den Alltag zu strukturieren und positive Tätigkeiten aufzubauen.

Die **psychoanalytischen oder tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapieverfahren** behandeln die Depression, indem die individuelle Lebensgeschichte des Patienten durchgearbeitet wird. Mit einer Analyse der persönlichen Struktur werden sowohl Konflikte als auch Stärken ins Bewusstsein gebracht und therapeutisch aufgearbeitet.

## Kostenübernahme

Je nach Tarif gelten unterschiedliche Voraussetzungen für die Kostenübernahme einer ambulanten Psychotherapie und die Anzahl der erstattungsfähigen Sitzungen. Bitte erkundigen Sie sich vor Beginn einer Therapie über Ihren genauen Versicherungsschutz.



**Psychotherapeuten in Ihrer Nähe nennen Ihnen die Experten von MediFon: 0221 308-26441**  
**Infos zu Ihrem Versicherungsschutz erhalten Sie vom Kundenservice Gesundheit: 0221 308-21111**



# Medikamentöse Therapie

Medikamente können den aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsel im Gehirn verbessern.

## Beeinflussbare Botenstoffe

Bei einer Depression sind bestimmte Botenstoffe im Gehirn nicht ausreichend aktiv. Diese Störung kann medikamentös behandelt werden. Sogenannte Antidepressiva greifen in den Stoffwechsel im Gehirn ein und beeinflussen die Verfügbarkeit der Botenstoffe. Sie wirken unterschiedlich depressions- und angstlösend, aktivierend oder dämpfend und hellen die Stimmung des Patienten auf. Welches Medikament eingesetzt wird, ist abhängig vom Patienten, vom Krankheitsverlauf, von möglichen Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

## Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI), Selektive Serotonin-/Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSNRI)

Um die Wiederaufnahme der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin im Gehirn gezielt zu verringern, werden SSRI und SSNRI eingesetzt. So bleiben die Botenstoffe länger aktiv und übertragen Informationen von einer Nervenzelle zur anderen.

## Trizyklische Antidepressiva (TZA)

Auch TZA hemmen die Wiederaufnahme verschiedener Botenstoffe im Gehirn. Allerdings wirken sie nicht nur auf die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin, die für die Behandlung der Depression wichtig sind.

## Alpha-2-Antagonisten

Zu einer verstärkten Freisetzung von Serotonin und Noradrenalin führt indirekt der Wirkstoff Mirtazapin, der in Alpha-2-Antagonisten enthalten ist. Gleichzeitig hat der Wirkstoff eine beruhigende Wirkung.

## Johanniskrautextrakt

Bei leichten und mittelschweren Depressionen wird oft das pflanzliche Mittel Johanniskraut verschrieben. Da die Dosierung der verschiedenen Präparate sehr unterschiedlich ist, sollten nur verschreibungspflichtige oder apothekenpflichtige Medikamente eingenommen werden. Johanniskraut ist meist sehr gut verträglich. Bei sehr hellhäutigen Patienten kann es die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Licht erhöhen. Außerdem kann es die Wirkung anderer Arzneimittel beeinflussen. Deshalb sollten auch diese Medikamente nur in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden.

## Wichtige Hinweise

Antidepressiva wirken nicht sofort. Meist spüren Sie erst nach zwei bis drei Wochen eine Besserung. Die Medikation sollte überprüft werden, wenn nach vier Wochen keine Wirkung festzustellen ist. Die Medikamente müssen über einen längeren Zeitraum konsequent und wie verschrieben eingenommen werden – auch wenn eine Besserung eintritt. Sonst kann es zu einem Rückfall kommen.

# Echte Unterstützung

Wie kann man jemanden mit einer depressiven Erkrankung durch die schwere Zeit begleiten? Was Sie tun und lassen sollten.

Angehörige und Freunde von Menschen mit einer depressiven Erkrankung stehen der Situation oft verunsichert und ratlos gegenüber. Um das Verhalten und die Reaktionen des Betroffenen besser zu verstehen und akzeptieren zu können, sollten Sie sich umfassend über die Krankheit informieren.

## Das hilft:

- Eine Depression ist eine Krankheit, akzeptieren Sie das als Fakt. Seien Sie verständnisvoll, aber dramatisieren Sie nicht.
- Hilfe ist möglich. Unterstützen Sie den Betroffenen bei der Entscheidung, einen Arzt aufzusuchen, und begleiten Sie ihn, wenn er das möchte.

- Hören Sie ihm aufmerksam zu, ohne ihn zu unterbrechen.
- Ein geregelter Tagesablauf ist wichtig für den Betroffenen. Helfen Sie ihm, seinen Alltag zu organisieren.
- Achten Sie darauf, dass er die Therapiemaßnahmen immer umsetzt.
- Unterstützen Sie den Betroffenen bei Aktivitäten, die er gern macht. Motivieren Sie ihn dazu.
- Sie dürfen es nicht persönlich nehmen und gekränkt sein, wenn Sie zurückgewiesen werden. Akzeptieren Sie, dass der andere momentan nicht dazu in der Lage ist, Ihre Vorschläge anzunehmen. Bleiben Sie geduldig.

- Wenn der depressive Mensch abweisend ist, wenden Sie sich trotzdem nicht von ihm ab.

## Das hilft überhaupt nicht:

- Kontrollieren und bevormunden
- Gut gemeinte Ratschläge wie „Das wird schon wieder.“ oder „Denk einfach an was Schönes.“
- Bagatellisieren und herunterspielen
- An den Willen appellieren: „Reiß dich zusammen!“ oder „Das geht, wenn du nur willst.“
- Vorgespielte Fröhlichkeit
- Vorwürfe und Vorhaltungen
- Dramatisieren und eigene Ängste in den Vordergrund stellen



Als Angehöriger leiden Sie mit. Was Sie tun können: [www.gothaer-gesundheitsportal.de](http://www.gothaer-gesundheitsportal.de)

## Maßnahmen bei Suizidgedanken

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Angehöriger oder Freund in einer schweren depressiven Episode Suizidgedanken hat, müssen Sie sofort handeln. Nehmen Sie direkte oder indirekte Äußerungen von Todeswünschen oder von Selbsttötungsabsichten sehr ernst. Oft sind Betroffenen erleichtert, wenn Sie Ihre Befürchtungen offen ansprechen und auch Ihre Gefühle verdeutlichen. Sie können gemeinsam überlegen, was dem Betroffenen so wichtig ist, dass es seinem (Weiter-)Leben einen Sinn gibt. Fragen Sie ihn, was sich ändern soll und wie? Und hören Sie aufmerksam zu. Informieren Sie den behandelnden Arzt. Im Notfall rufen Sie den Notarzt (112). Lassen Sie den Betroffenen dann nicht allein, bis Hilfe eintrifft. Bei einer akuten Selbstgefährdung kann eine Einweisung in eine Klinik auch gegen den Willen des Betroffenen notwendig sein.





**☎ Unser Service für Sie**

**Gothaer Kundenservice Gesundheit**

Wir begleiten, unterstützen und beraten Sie:  
0221 308-21111

**Gothaer MediFon**

Medizinisch geschultes Fachpersonal  
berät Sie bei allen Fragen rund um die  
Gesundheit, täglich von 7 bis 23 Uhr:  
0221 308-26441

**Gothaer  
Krankenversicherung AG  
Arnoldiplatz 1  
50969 Köln**

**Telefon 0221 308-00  
Telefax 0221 308-103  
E-Mail [info@gothaer.de](mailto:info@gothaer.de)  
Internet [www.gothaer.de](http://www.gothaer.de)**

Impressum: Gothaer Gesundheitscoach – das Ratgebermedium der Gothaer Krankenversicherung AG, Gesundheitsmanagement, Köln 2017. Verlag: wdv GmbH & Co. OHG, 61352 Bad Homburg. Fotos: iStock/franckreporter (Titel), pixelfit (S. 3), max-kegfire (S. 5), ArtyFree (S. 6/7), Wavebreakmedia (S. 9), b-d-s (S. 11), fizkes (S. 12/13), lolostock (S. 15), svetikd (S. 16). Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, sind vorbehalten. Sämtliche Inhalte unterliegen dem Schutz des Urheberrechtsgesetzes und anderer Schutzgesetze. Die kommerzielle oder gewerbliche Nutzung und Verwertung, insbesondere die Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen bedarf der schriftlichen Zustimmung. Haftungsausschluss: Die medizinische Wissenschaft unterliegt einem ständigen Wandel. Die Gothaer Krankenversicherung übernimmt daher keine Gewähr für die beschriebenen medizinischen Behandlungen. Bücher, Telefonnummern und Internet-Adressen sind nur eine Auswahl. Eine Haftung kann nicht übernommen werden.