

Es reicht nicht aus, Antidepressiva einzunehmen

Für den Weg aus der Depression sind in erster Linie auch die Betroffenen selbst von zentraler Bedeutung.

Rund 900.000 Menschen nehmen in Österreich jährlich das Gesundheitssystem wegen psychischer Störungen in Anspruch. Sie sind durchschnittlich 40 Tage im Krankenstand – etwa vier Mal so lange wie „rein“ körperlich Erkrankte. Depressionen spielen dabei eine zentrale Rolle. Bis zum Jahr 2020 werden sie in der EU die zweithäufigste Ursache für Behinderungen, Pensionsanträge und körperliche Erkrankungen sein.

Depressionen sind vor allem ein Verlust an Antrieb, Freude und Lebenssinn und gehen mit Niedergeschlagenheit, Angst, Hoffnungslosigkeit und zum Teil massiver Abwertung einher. Depressionen sind deutlich mehr als bloße Verstimmung oder Lustlosigkeit. Sie verlaufen sehr unterschiedlich (akut, chronisch, rezidivierend) und sind meist mit anderen Störungen wie zum Beispiel Ängsten, Süchten oder körperlichen Erkrankungen verknüpft. Leider gibt es „die“ Depression nicht, sondern es gibt viele Varianten, die eine Diagnose oft schwierig machen. Nur zehn Prozent der Depressionen werden adäquat behandelt.

An der Entstehung, Auslösung und Aufrechterhaltung der Depression sind viele Fak-

toren beteiligt. An erster Stelle stehen genetische und biologische Faktoren, aber auch frühe Bindungsstörungen und andere schwierige Lebenserfahrungen. Weitere Faktoren sind aktuelle Lebensbelastungen, berufliche und soziale Einflüsse wie zum Beispiel Familienkrisen, Burn-out etc. Zur Behandlung stehen medizinische (pharmakologische) und psychologische Methoden (klinisch-psychologische Behandlung, Psychotherapie) zur Verfügung.

Für den Weg aus der Depression ist aber in erster Linie auch der/die Betroffene selbst von zentraler Bedeutung; das zeigt die Psychotherapieforschung deutlich. Es reicht nicht aus, Antidepressiva einzunehmen. Der Weg aus der Depression geht meist mit einer grundlegenden Veränderung seines Lebens und der Einstellung zu sich selbst einher. Besonders wichtig ist es dabei, sich selbst in seiner Niedergeschlagenheit und seinem Elend anzunehmen, Selbstverachtung und Selbstverdammnis aufzugeben und sich von seinem Innersten heraus anzunehmen und lieben zu lernen. Dass das nicht einfach ist, versteht sich und Rückschläge sind dabei zu erwarten.

Ganz wichtig ist es, Positives und Freude im

Leben zuzulassen und die eigenen Denkmuster zu verändern. Menschen mit Depressionen sabotieren sich oft selbst und setzen sich meist zurück. Das muss man erkennen und sich einen inneren Freund zur Seite stellen, der unterstützt und begleitet. Wichtig ist es auch, Verbitterung zu lösen, Dankbarkeit zu entwickeln und Verletzungen zu verzeihen, um seinen Weg in eine sinnerfüllte Zukunft gehen zu können. Psychologische und psychotherapeutische Unterstützung und Begleitung sind dabei hilfreich und effektiv.

Univ.-Prof. Dr. phil. Anton-Rupert Laireiter ist Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Salzburg. Psychologische Hilfe auf der Hotline 0664/1008001 und auf WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT

Vortrag und Diskussion, Dienstag, 17. März, 19 Uhr, SN-Saal: „Wege aus der Depression“:

Univ.-Prof. Dr. Anton Laireiter informiert über Früherkennung, Therapie sowie Hilfe für Erkrankte und Angehörige. Eine Betroffene schildert seinen persönlichen Weg aus der Depression. Eintritt frei. In Kooperation mit Salzburger Gebietskrankenkasse und Kuratorium Psychische Gesundheit.

SN PRAXIS

Anton-Rupert Laireiter



Medium:
Salzburger Nachrichten

Datum:
12. März 2015

Auflage:
74 742