



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Was versteht man unter einer Depression?

Eine Depression ist eine reale, behandelbare psychische Erkrankung, bei der anhaltende Traurigkeit oder wenig Freude über mindestens zwei Wochen hinweg den Alltag stark beeinflusst. Dazu kommen oft körperliche und psychische Begleitzeichen.

Zentrale Merkmale (DSM-5/ICD-11):

- Depressive Stimmung fast den ganzen Tag, fast jeden Tag.
- Interessensverlust oder Verlust von Freude an Aktivitäten (Antriebslosigkeit).
- Mindestens fünf der folgenden Symptome, die über mindestens zwei Wochen auftreten (einschließlich Stimmung oder Interesse):
- Signifikante Gewichts- oder Appetitveränderung
- Schlafstörungen (Schlaflosigkeit oder vermehrtes Schlafbedürfnis)
- Bewegungs- oder Sprachverlangsamung (oder Ungeschicklichkeit)
- Müdigkeit oder Energieverlust
- Gefühl von Wertlosigkeit oder übermäßige/unangemessene Schuldgefühle
- Konzentrations- oder Entscheidungsprobleme
- Wiederkehrende Gedankengänge an Tod oder Selbstmord/Suizidgedanken
- Deutliche Beeinträchtigung in Beruf, Schule, sozialen Beziehungen oder anderen Lebensbereichen.
- Nicht auf Substanzen oder andere Krankheiten zurückzuführen.

Beispiele aus dem Alltag:

Beispiel 1: Lara fühlt sich seit Wochen ständig leer und antriebslos. Früher gern gelesene Bücher sind ihr egal, sie schläft viel mehr als sonst und hat kaum Energie, um Freunde zu treffen. Selbst einfache Aufgaben wie Putzen oder Einkaufen fallen ihr schwer.

Beispiel 2: Tom erlebt eine anhaltende Traurigkeit und verliert Interesse an seinem Job. Er arbeitet zwar, aber seine Leistungen verschlechtern sich, er macht selten Pausen und zieht sich abends völlig zurück. Er denkt öfter, dass nichts mehr Sinn macht.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

- Beispiel 3: Mia nimmt kaum noch Nahrung zu sich, schläft nur wenig, hat starke Schuldgefühle und fühlt sich wertlos. Sie hat Gedanken an Selbstverletzung, obwohl sie das nicht in die Praxis umsetzen möchte.
- Beispiel 4: Jens hat nach einem Verlust keine Freude mehr an Aktivitäten, die ihm früher wichtig waren. Er verpasst Termine, zieht sich aus der Familie zurück und spricht selten über seine Gefühle.

Typische Begleitscheinungen:

Angstgefühle, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Verdauungsbeschwerden (z. B. Bauchschmerzen), Kopfschmerzen.
Sozialer Rückzug, Leistungsabfall, negative Gedankenspiralen.

Behandlungsmöglichkeiten:

- Psychotherapie: z. B. Gesprächstherapie (kognitive Verhaltenstherapie), interpersonelle Therapie.
- Medikamentöse Behandlung: Antidepressiva (z. B. SSRI, SNRI) je nach individueller Situation.
- Ergänzende Ansätze: Bewegung, Schlafhygiene, soziale Unterstützung, Krisenpläne, gelegentlich andere Therapien (z. B. EMDR bei Trauma-bezogenen Depressionen).
- Notfallhinweise: Bei suizidalen Gedanken sofort Hilfe suchen (Notruf 112 in Deutschland bzw. lokale Kriseninterventionen).

Wann Fachberatung nötig:

Wenn depressive Symptome länger als zwei Wochen bestehen und den Alltag deutlich beeinträchtigen oder Suizidgedanken auftreten.
Bei schweren Symptomen wie starkem Appetit- oder Schlafverlust, unbehandelter Depression über längere Zeit oder wenn Selbsthilfe nicht ausreicht.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Wie entstehen Depressionen und wie werden sie aufrechterhalten?

Depressionen können verschiedene Ursachen haben.

Zumeist sind viele verschiedene Faktoren (wie einzelne Mosaiksteine oder Puzzlestücke) daran beteiligt, dass eine Depression entstanden ist.

Dies sind genetische Faktoren und eine gestörte Balance von Hirnbotschaften, aber vor allem auch ungünstige Lernerfahrungen (meist schon im Kindes- und Jugendalter) und bestimmte Persönlichkeitsmerkmale.

Aufrechterhalten wird eine Depression über **verschiedene sich-selbst-verstärkenden Teufelskreise.**

Heutige Modelle der Entstehung und Aufrechterhaltung der Depression sind sogenannte „multi-faktorielle Modelle“.

Diese Modelle gehen davon aus, dass eine Vielzahl verschiedener Faktoren und deren Wechselwirkung dazu beitragen, dass eine Depression entsteht und bestehen bleibt oder wiederkehrt.



Das Herausarbeiten von individuellen Faktoren ist ein wichtiger Schritt in jeder Psychotherapie – so kann ein Patient mithilfe seines Therapeuten verstehen, was genau seine Depression ausgelöst hat und wie er die aufrechterhaltenden Faktoren abbauen kann.

Was macht möglicherweise für eine Depression empfänglich?

Biologische Faktoren:

Es gibt eine gewisse genetische Vorbelastung für das Auftreten einer Depression, wie man beispielsweise an Untersuchungen mit eineiigen Zwillingen herausgefunden hat. So liegt die Wahrscheinlichkeit für einen Menschen, dessen genetisch identischer Zwilling unter einer Depression leidet, dafür, ebenfalls an einer Depression zu erkranken, bei ca. 60% und ist damit deutlich höher als in der Allgemeinbevölkerung. Der genetische Einfluss auf die Entstehung einer Depression wird auf 41% geschätzt.

Zusätzlich wird davon ausgegangen, dass die Balance bestimmter Botenstoffe („Neurotransmitter“) im Gehirn gestört ist. Vor allem ein Mangel der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin scheint eine Rolle bei der Entstehung einer Depression zu spielen. Dies erklärt auch, warum eine zusätzliche medikamentöse Behandlung hilfreich sein kann.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Psychologische Faktoren:

Noch entscheidender für das Entstehen und die Aufrechterhaltung einer Depression sind psychologische Faktoren wie bestimmte Lernerfahrungen, Lebensereignisse und Persönlichkeitsfaktoren. Besonders wichtig sind sogenannte sich-selbst-verstärkende „Teufelskreise“.

Im Hintergrund der Entstehung späterer Depressionen stehen häufig verschiedene negative Erfahrungen bereits im Kindesalter. Oft berichten Betroffene, dass ihre eigenen Bedürfnisse nicht gezählt haben und zurückgestellt werden mussten. Häufig wurde die Erfahrung von Ablehnung und Ausgrenzung gemacht und Hilflosigkeit erlebt. In der Ursprungsfamilie galten oft hohe Standards, das Leben war eher auf Pflichterfüllung als auf Genuss ausgerichtet.

Als Folge haben Betroffene dann nicht ausreichend gelernt, eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Auch das Mitteilen und Vertreten eigener Bedürfnisse haben die Betroffenen nicht ausreichend gelernt. Das Selbstwertgefühl ist oft nur schwach ausgeprägt oder von einseitig von äußeren Faktoren abhängig (wie zum Beispiel Leistung und Anerkennung). Häufig wurden die hohen Standards verinnerlicht.

Auf diesen „vorbereiteten Boden“ trifft dann zum Zeitpunkt des Erstauftretens der Depression häufig eine zusätzliche Belastungssituation. Dies kann zum Beispiel eine Überforderung durch neue Anforderungen sein oder auch ein erlittener Verlust. So kann ein Arbeitsplatzwechsel oder eine Beförderung zu einem „plötzlichen“ Ausbruch der Depression führen, da die neue Belastung schlussendlich das sinnbildliche Fass zum Überlaufen gebracht hat.

Wichtig ist hier, dass zumeist kein einzelner Faktor verantwortlich für die Entstehung der Depression ist. Vielmehr haben verschiedene Mosaiksteine aus Biologie, Kindheit, Persönlichkeit und speziellen Lebensereignissen zu der depressiven Entwicklung beigetragen.

Wie wird eine Depression aufrechterhalten?

Oft bleiben Depressionen dadurch bestehen, dass die Faktoren, die zum Auftreten der Störung geführt haben, weiterhin bestehen. Ist z.B. das Selbstwertgefühl weiterhin niedrig und fällt es weiterhin schwer, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen (was u.a. die Depression entstehen ließ), so halten eben diese Faktoren auch die Depression aufrecht.

Zudem wird eine Depression durch einen sich-selbst-verstärkenden Teufelskreis aufrechterhalten.



Arbeitspsychologische Praxis

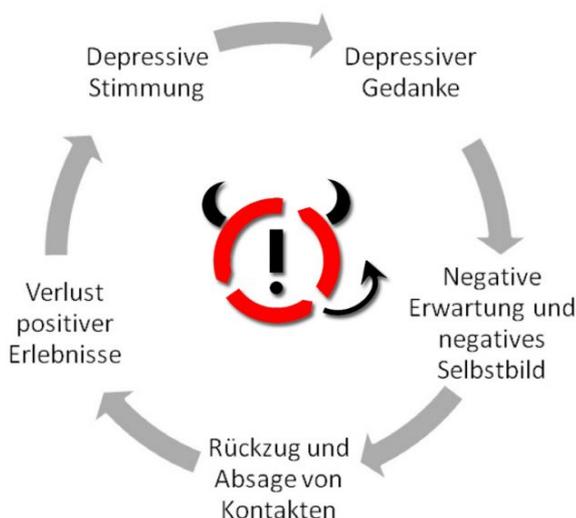
Gesundheit kann man lernen

Der Teufelskreis der Depression:

Der Teufelskreis der Depression besteht darin, dass Betroffene durch depressiv gefärbte Gedanken, ungünstiges Verhalten und einen Mangel an Aktivitäten immer weniger positive Erlebnisse haben, wodurch sich ihre negative Sicht auf sich selber und die Welt zunehmend verfestigt. Die Depression findet bildlich gesehen also keinen Widerstand und kann es sich regelrecht im Betroffenen „gemütlich machen“.



Heutige Modelle der Depression gehen davon aus, dass eine Depression durch drei Faktoren aufrechterhalten wird:



- depressiv gefärbte Gedanken (über sich selber, die Umwelt und die Zukunft)
- ungünstige soziale Verhaltensweisen
- Mangel an Aktivitäten

Diese drei Faktoren führen dazu, dass ein Betroffener immer weniger positive Erlebnisse hat, was wiederum die negativ getönten Gedanken vermeintlich bestätigt.

Um sich diese Faktoren zu verdeutlichen, stellen Sie sich doch einmal dieses Beispiel vor:

Eine Betroffene bekommt eine Einladung zu einer Feier bei einer Kollegin. Diese Einladung löst einen depressiv getönten Gedanken aus „Das schaffe ich nicht, was soll ich da? Ich bin doch ohnehin nur eine Spaßbremse.“



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Aus diesen Gedanken entstehen negative Erwartungen bezüglich der Feier (negative Erwartung bezüglich der Zukunft: „Wenn ich dort hingehere, werde ich nur wie Falschgeld herumstehen. Ich werde mit niemandem ein Gespräch führen können.“ Dies führt womöglich zu weiteren Selbstabwertungen („Ich bin sozial total unfähig.“), vielleicht werden auch die Absichten der anderen hinterfragt („Die laden mich doch nur ein, weil sie Mitleid mit mir haben.“).

Hieraus folgt nun vielleicht eine Absage der Feier. Den betreffenden Abend verbringt die Betroffene alleine auf der Couch. Durch die Vermeidung des Kontaktes („sozialer Rückzug“) entsteht kein positives Erlebnis mit unterstützenden Sozialkontakten (sogenannten „Verstärkern“).

Stattdessen wird die depressive Stimmung verstärkt und die Betroffene erlebt Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit. Der Abend auf der Couch verstärkt eher noch das Erleben von Lethargie und Antriebslosigkeit.

Möglicherweise zieht sich auch die Kollegin nach der Absage zurück, so dass die Wahrscheinlichkeit sinkt, zur nächsten Feier eingeladen zu werden. Hierdurch bestätigen sich wiederum negative Gedanken („Mich will keiner dabei haben.“).

Auch wenn dies ein stark vereinfachtes Beispiel ist, so macht es doch deutlich, wie sich depressive Symptome selbst verschlimmern können, wenn man Ihnen nicht zuwider handelt. Im Zuge einer Verhaltenstherapie analysiert ein Patient gemeinsam mit seinem Therapeuten verschiedene Situationen, um seinen persönlichen Teufelskreis der Depression zu erarbeiten.

Wodurch können Rückfälle verursacht werden?

Mögliche Gründe sind

- Sie befinden sich in einer Krisensituation oder sind zu sehr erschöpft.
- Sie haben sich unrealistische Ziele gesetzt.
- Sie denken sich selbst wieder in die Angst.
- Sie machten eine Therapie nur wegen anderen.
- Sie möchten gar nicht gesund werden.
- Einen Stillstand oder Rückfall können Sie auch auslösen, wenn Sie sich einreden, daß Sie sich ohnehin nicht ändern könnten, die Veränderung zu mühsam sei oder sich nicht lohne.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Wenn man sich besser fühlt neigt man dazu, alles zu vergessen, was einem gut tut. Dann

- läßt man vieles , was nützlich und hilfreich ist, schleifen
- kümmert man sich nicht mehr um hilfreiche Gedanken
- wird man bequem
- schleichen sich wieder alte Denk- und Verhaltensgewohnheiten ein, die einen auf Dauer erneut in Schwierigkeiten bringen



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen
