



Wieder voll im Leben stehen

WEGE AUS DER DEPRESSION

Ein Leitfaden für
Betroffene und Angehörige

Vorwort

WOLLEN WIR „DU“ SAGEN?

Wir widmen dir alle diese Informationen, Tipps und Gedanken. Damit wollen wir deinen Glauben an bessere Zeiten und Heilung stärken, selbst wenn dir das gerade schwerfällt. Dafür braucht es eine gewisse Nähe.

Für uns ist deshalb „du“ passender. Wir hoffen, dass das für dich so in Ordnung ist. Danke dir.

Anerkannte Experten für Depression haben diesen Leitfaden nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen erarbeitet. Der ursprüngliche medizinische Fachtext wurde speziell für Patienten und Angehörige überarbeitet, da uns besonders bei Informationen zur Gesundheit ein gut lesbares Alltagsdeutsch wichtig ist.

Mit einem Gedanken

Liebe Leserin, lieber Leser,

große Fortschritte fangen oft ganz klein an: mit einem Gedanken. Auf Gedanken folgen Taten. So können wir unser Leben beeinflussen. So kann jeder Gedanke ein neuer Anfang sein.

Auch dieses Heft hat mit einem Gedanken begonnen. Wir haben uns gefragt: Womit können wir Menschen helfen, die an einer Depression erkrankt sind? Je mehr man über eine Krankheit weiß, desto besser kommt man zurecht. Das gilt sowohl für Betroffene als auch für deren Angehörige.

Es gibt viele Therapien und Medikamente, um die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Manchmal ist es schwer, sich zurechtzufinden und gleich den für sich passenden Weg zu entdecken.

Dieses Heft ist ein Wegweiser für dich:

- Wir klären genau über die Krankheit Depression auf.
- Wir erklären, was man manchmal selbst nur schwer verstehen kann.
- Wir regen positive Gedanken an, auch wenn das Leben gerade hart ist.
- Wir erinnern an verborgene Kräfte und stärken sie.
- Wir zeigen ganz konkrete Wege aus der Depression.
- Wir informieren über Stellen, an die man sich wenden kann.
- Wir helfen Familie und Freunden, deine Lage besser zu verstehen und dich zu unterstützen.

Ganz gleich wie traurig und aussichtslos deine Situation gerade scheint, lies bitte trotzdem weiter. Die gute Nachricht ist: du kannst selber ganz viel für dich tun. Hier findest du, welche Gedanken dir dabei helfen können und was du alles tun kannst.

Was wir dir wünschen?

Dass du zuversichtliche Gedanken hast und vor allem, dass es dir bald besser geht.

*In diesem Sinne alles
Gute für deine Gesundheit*

Hinweis: Dieses Heft richtet sich selbstverständlich an Frauen und Männer gleichermaßen. Wir verwenden nur die Worte in männlicher Form, damit das Heft leichter lesbar ist. Für Frauen stimmen die Informationen selbstverständlich genauso.

Wissenschaftlicher Beirat

Der wissenschaftliche Beirat dieser Broschüre besteht aus führenden Experten im Fachgebiet. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, dir das Thema Depression näherzubringen.



em. O. Univ.-Prof. Dr.h.c.mult. Dr. med. Siegfried Kasper
Medizinische Universität Wien

Durch dieses Guidebook sollen dir wertvolle Anregungen gegeben werden, damit du und deine Angehörigen die Krankheit und die dabei notwendigen Therapieschritte besser verstehen. Depressionen sind genauso häufig wie ein hoher Blutdruck und können heute effektiv behandelt werden.



ÄD Prim. Univ.-Prof. DDr. Michael Lehofer
LKH Graz II

Eine Depression raubt den Betroffenen Lebenszeit, da sie ihnen verunmöglicht, sich lebendig zu fühlen. Die Krankheit stellt ein immenses Leiden dar. Umso wichtiger ist es, die Menschen über die Ursachen und vor allem über die Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Die vorliegende Schrift ist ein Schritt in die richtige Richtung.



Prim. Dr. Christa Rados
Psychiatrisches Therapiezentrum Kärnten

Depressionen sind häufig vorkommende und gut behandelbare Erkrankungen. Eine Depression kann jeden Menschen treffen. Ihr Auftreten hat nichts mit persönlichem Versagen oder Schwäche zu tun. Du solltest dich daher bei Verdacht auf eine depressive Erkrankung nicht scheuen, so früh wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!



Univ.-Prof. Dr. Armand Hausmann

Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

Trotz Depressionen ist ein gutes Leben möglich. Eine regelmäßige Einnahme von Medikamenten in Kombination mit Psychotherapie und körperlicher Aktivität helfen, neue Episoden zu verhindern.



Prim. Dr. Elmar Windhager

Klinikum Wels-Grieskirchen

Depressionen sind häufig und können unterschiedlichste Ursachen haben. Genauso vielfältig sind aber auch die mittlerweile verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten. Richtig eingesetzt und kombiniert stehen dadurch die Chancen auf einen raschen Behandlungserfolg sehr gut.



Prim. Dr. Thomas Kapitany

Kriseninterventionszentrum Wien

Gegenüber dem wachsenden Selbstzweifel und der Tendenz, sich in einer Depression zurückzuziehen, ist es wichtig, sich Hilfe und Unterstützung im Umfeld, aber besonders auch von Expert:innen zu holen. Diese Broschüre hilft dabei, ein besseres Verständnis für die Situation in einer Depression zu bekommen und sich mit den guten Möglichkeiten der Behandlung und der Selbsthilfe zu Recht zu finden.



Univ.-Doz. Dr. Margot Schmitz

Fachärztin für Psychiatrie & Neurologie, EMEA-Experte und FDA-Zulassung

Depression ist nicht gleich Depression – es gibt Ursachen im biologischen Bereich sowie in der Lebensführung. Eine sorgfältige Diagnose und rasche Therapie sind am besten dann möglich, wenn Spezialisten sorgfältig zuhören, ernst nehmen, was die Betroffenen sagen, und auch das einbeziehen, was nicht geäußert wird. Diese Broschüre soll Patienten Einblicke in Spezialistenwissen ermöglichen, damit rasch eine Besserung erzielt werden kann.

Besonderer Hinweis: Die Inhalte dieses Guidebooks entsprechen dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Die Verfasser haben die Inhalte sorgfältig erarbeitet und geprüft. Trotzdem können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Daher darf das Guidebook die Empfehlungen der behandelnden Ärzte nicht ersetzen.

Rubriken

In den Kapiteln gibt es verschiedene Rubriken. Du erkennst diese durch ihre Überschriften und Symbole. Hier stellen wir dir die Rubriken vor.



Gut zu wissen

Hier findest du, was die Wissenschaft, die Statistik oder die Erfahrung von Experten zum Thema sagt.



Tipp

Hier findest du Tipps und Anregungen, damit du dich bald besser fühlst. Vielleicht passt nicht alles für dich. Suche dir die Tipps aus, die dich gleich ansprechen.



Für Angehörige

Hier wenden wir uns direkt an Angehörige, denn auch sie sind von den Auswirkungen einer Depression eines Freundes oder Familienmitglieds betroffen. Wissen hilft, die Krankheit besser zu verstehen und Betroffene gut zu unterstützen.



Merk ich mir

Hier findest du Gedanken, die dir Kraft geben. Nicht jeder Gedanke wird dich exakt ansprechen. Such dir einfach die Gedanken aus, die dir guttun.



Noch mehr lesen

Hier findest du, wo es weitere Informationen zu diesem Thema gibt.



Notizen

Hier kannst du aufschreiben, was du das nächste Mal beim Arzt oder Therapeuten ansprechen willst. Oder was du dir merken möchtest.

Inhalt

Das Leben mit einer Depression kann herausfordernd oder belastend sein. In diesem Heft zeigen wir dir in 11 Kapiteln, wie du lernst, besser damit umzugehen, und damit langsam Schritte zu einer Besserung machst.

- 1 Die Krankheit Depression besser verstehen** **Seite 9**
Meine Situation: Anzeichen, Ursachen, Entstehung
- 2 Die richtigen Experten finden** **Seite 15**
Meine fachlichen Wegbegleiter: Hausarzt, Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut, Selbsthilfegruppe
- 3 Verschiedene Therapien und Behandlungen kennen** **Seite 19**
Meine Möglichkeiten der Behandlung und Therapie: Medikamente, Psychotherapie, Sport, Ernährung
- 4 Wieder gesund werden** **Seite 22**
Meine 7 Stationen zurück zur Gesundheit: von besser schlafen bis zu mehr Lebensfreude
- 5 Den Arbeitsalltag meistern** **Seite 27**
Meine wichtigsten Informationen rund um die Arbeit: Krankenstand, besser mit Stress umgehen und nützliche Tipps
- 6 Die Rolle von Familie und Freunden einordnen** **Seite 30**
Meine Familie und Freunde: Hilfe annehmen, Verständnis haben, miteinander reden
- 7 In der Beziehung klarkommen** **Seite 34**
Mein Partner und ich: gemeinsam mit dem Partner durch die Depression
- 8 Besondere Formen der Depression erkennen** **Seite 39**
Meine ganz spezielle Situation: Depression bei Männern, Depression im Alter, Depression nach der Geburt eines Babys
- 9 Rasche Hilfe im Notfall organisieren** **Seite 43**
Meine professionelle Unterstützung bei schweren Krisen und Suizidgedanken
- 10 Gesund und stark bleiben** **Seite 48**
Mein Plan für eine positive Zukunft: Wissenswertes, damit es langfristig bergauf geht
- 11 Dorthin kann ich mich wenden** **Seite 52**
Meine Anlaufstellen: Telefon-Notrufe, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen

**Bei einer
Depression
verliert man
die Energie
und die Freude
am Leben.**



KAPITEL 1

Die Krankheit Depression besser verstehen

Je besser man seine Situation versteht, desto besser kann man für sich entscheiden. Daher haben wir die wichtigsten Fakten rund um deine Situation zusammengestellt.

Eine Depression ist eine Krankheit wie viele andere

Eine Depression ist eine psychische Krankheit und mit körperlichen Krankheiten wie Diabetes oder Asthma vergleichbar. Sie kann sich in zahlreichen Beschwerden äußern, wie etwa anhaltend gedrückter Stimmung, einer Hemmung von Antrieb und Denken, Interessenverlust, sowie in vielfältigen körperlichen Symptomen. Diese können von Schlaflosigkeit über Appetitstörungen bis hin zu Schmerzzuständen reichen. Bei einer Depression hat man keine oder nur wenig Freude am Leben. Man ist lustlos, kraftlos oder traurig. Nichts macht einem mehr Spaß. Man hat den Eindruck, dass alles schlecht ist. Wie jede andere Krankheit muss eine Depression vom Arzt behandelt werden.

Eines ist sehr wichtig zu wissen: Eine Depression kann jeden treffen. Alter, Beruf, Lebensstil und Bildung spielen dabei keine Rolle. Es ist nichts, woran man schuld ist oder wofür man sich schämen muss.

Die meisten werden wieder völlig gesund

Es gibt viele Therapien und Behandlungen. Depressionen sind bestens erforscht und gut zu behandeln. Dafür ist eine moderne Behandlung wichtig, die auf die Person zugeschnitten ist.

Man kann selber ganz viel für die psychische Gesundheit tun

Auch wenn du dich vielleicht gerade schwach und ausgeliefert fühlst: Du musst nicht tatenlos abwarten. Du kannst selber ganz viel dazu beitragen, dass es dir wieder besser geht. Bildlich gesprochen nimmst du das Steuer wieder in die Hand. Das Tempo bestimmst du.

Die 5 wichtigsten Punkte auf dem Weg zur Besserung sind:

1. Medikamente
2. Psychotherapie
3. die eigenen Gedanken
4. das eigene Handeln
5. ein unterstützendes Umfeld

Jede Depression verläuft anders

Es gibt nicht die eine Depression. Bei jedem Menschen entsteht sie anders und zeigt sich unterschiedlich. Die meisten denken dabei nur an Traurigkeit oder gedrückte Stimmung. Es gibt aber noch weitere mögliche Anzeichen, die das Leben belasten. ►

Kreuze bitte alle Aussagen an, die bei dir schon länger zutreffen.

- Ich fühle mich niedergeschlagen.
- Ich fühle mich antriebslos.
- Ich habe alle Freude verloren.
- Ich mag nichts mehr unternehmen.
- Ich fühle mich innerlich leer.
- Ich interessiere mich für nichts mehr.
- Ich werde leicht müde.
- Ich bin erschöpft.
- Ich kann mich nur schwer konzentrieren.
- Ich bin gereizt.
- Ich bin nervös.
- Ich habe Schuldgefühle.
- Ich fühle mich wertlos.
- Ich habe Angst vor der Zukunft.
- Ich habe wenig Hoffnung für die Zukunft.
- Ich sehe keinen Sinn mehr im Leben.
- Ich denke daran, mir das Leben zu nehmen.
- Ich habe Schlafstörungen.
- Ich habe wenig Appetit.
- Ich habe wenig Lust auf Sex.

Du hast mehrere Kästchen angekreuzt? Es geht dir gerade sehr schlecht? Oder du denkst daran, dir das Leben zu nehmen? Dann gehe bitte rasch zum Arzt. Er kann dir helfen. Am Telefon kannst du selbst am Wochenende oder in der Nacht Hilfe bekommen. Die Telefonnummern findest du ab **Seite 52**. Es ist ein Zeichen von Stärke und Mut, sich Hilfe zu holen.

Traurigkeit und Depressionen sind schwer zu unterscheiden

Traurige Phasen gehören zum Leben dazu. Diese Gefühle sind gesunde Antworten auf Verletzungen, Kränkungen oder Verluste. Doch wie kann man eine Depression von Traurigkeit unterscheiden? Trauer und traurige Phasen sind meist die Folgen schlimmer Erlebnisse. Sie lassen im Unterschied zu einer Depression nach einer gewissen Zeit nach. Ebenso ist bei Trauernden das Selbstwertgefühl noch heil. Trauernde können sich zum Beispiel auch noch freuen, wie zum Beispiel über eine fröhliche Geschichte aus dem Leben eines Verstorbenen.

Menschen mit einer Depression beschreiben ihre Situation so: Die restliche Welt verbirgt sich hinter einer Mauer. Gefühle können nicht zu ihnen durchdringen. Es ist unmöglich, am Leben auf der anderen Seite der Mauer teilzunehmen. Schwer Betroffene spüren oft nicht einmal mehr das Gefühl der Trauer.

Eine Depression entsteht im Gehirn¹

Gerät die Chemie im Gehirn aus dem Gleichgewicht, drückt das die Stimmung und eine Depression kann entstehen. Depressionen entstehen durch diese Einflüsse:

1. Biologische Einflüsse
2. Psychisch-soziale Einflüsse

Zu den biologischen Einflüssen zählen: ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn oder eine familiäre Neigung zu Depressionen durch die Gene.

Zu den psychisch-sozialen Einflüssen zählen: Stress, Krisen oder sehr schlimme Erlebnisse. Eine Depression entsteht immer durch einen komplizierten Mix aus körperlichen und psychischen Einflüssen.

Neuere Studien weisen darauf hin, dass körperliche Erkrankungen und das Entstehen einer Depression zusammenhängen. Die Wissenschaft hat das zum Beispiel bei Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt.

Niemand hat Schuld an der Krankheit

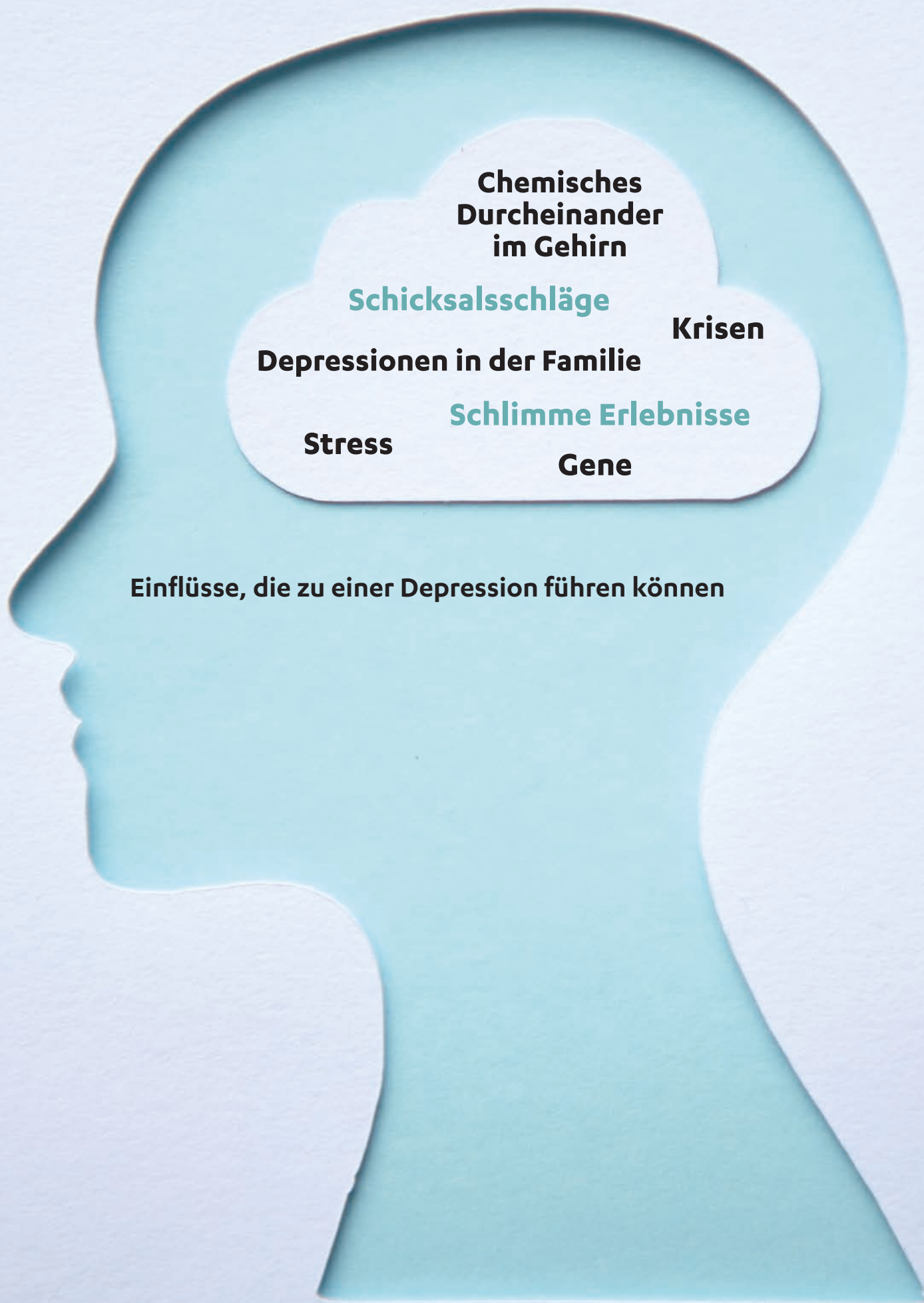
Wie ist es so weit gekommen? Diese Frage hast du dir wahrscheinlich schon gestellt. Das ist verständlich, aber Grübeln bringt nichts. Fest steht: Es ist niemand schuld daran, schon gar nicht du.

Jeder Mensch ist für manche Krankheiten anfälliger als für andere

Manche Menschen erkranken an Diabetes, manche nicht. Es kommt immer darauf an, wie anfällig man für eine Krankheit ist. Genauso ist es bei einer Depression. Hier spielt auch noch eine Rolle, was man erlebt hat.

Außerdem beeinflusst die Feinfühligkeit eines Menschen, wie man mit Erlebnissen umgeht. Es ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden, wie verletzlich oder sensibel jemand ist. Einflüsse wie Stress, Verluste oder Kränkungen wirken sich daher bei zwei Menschen oft ganz unterschiedlich aus.

Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig und bilden ein System. Manchmal wird einfach alles zu viel und es kommt zu einer Überlastung dieses Systems. Dann wird man krank. Dazu gibt es in der Wissenschaft eigene Modelle, zum Beispiel das sogenannte Vulnerabilitäts-Stress-Modell². Vulnerabilität bedeutet Verletzbarkeit. ●





Merk ich mir

- **Ich bin ich.**
- **Ich bin viel mehr als meine Krankheit.**
- **Ich bin stärker, als es gerade scheint.**
- **Ich kann selber etwas tun.**
- **Ich bekomme Hilfe.**
- **Es wird besser.**
- **Niemand hat Schuld an meiner Krankheit, auch ich nicht.**



Gut zu wissen³

Es geht sehr vielen so

Depressionen sind häufig. Jeder fünfte Mensch erlebt im Laufe seines Lebens eine depressive Phase. Betroffenen fällt es oft sehr schwer, über ihre Situation zu reden. Das ist verständlich, aber gleichzeitig auch schade. Denn wer offen über seine Krankheit spricht, kann diese Krankheit früh erkennen und rasch Hilfe bekommen. Langsam ändert sich der Stellenwert dieser Krankheit in der Gesellschaft. Psychische Gesundheit wird mehr und mehr ein wichtiges Thema und erhält die Bedeutung, die sie braucht.



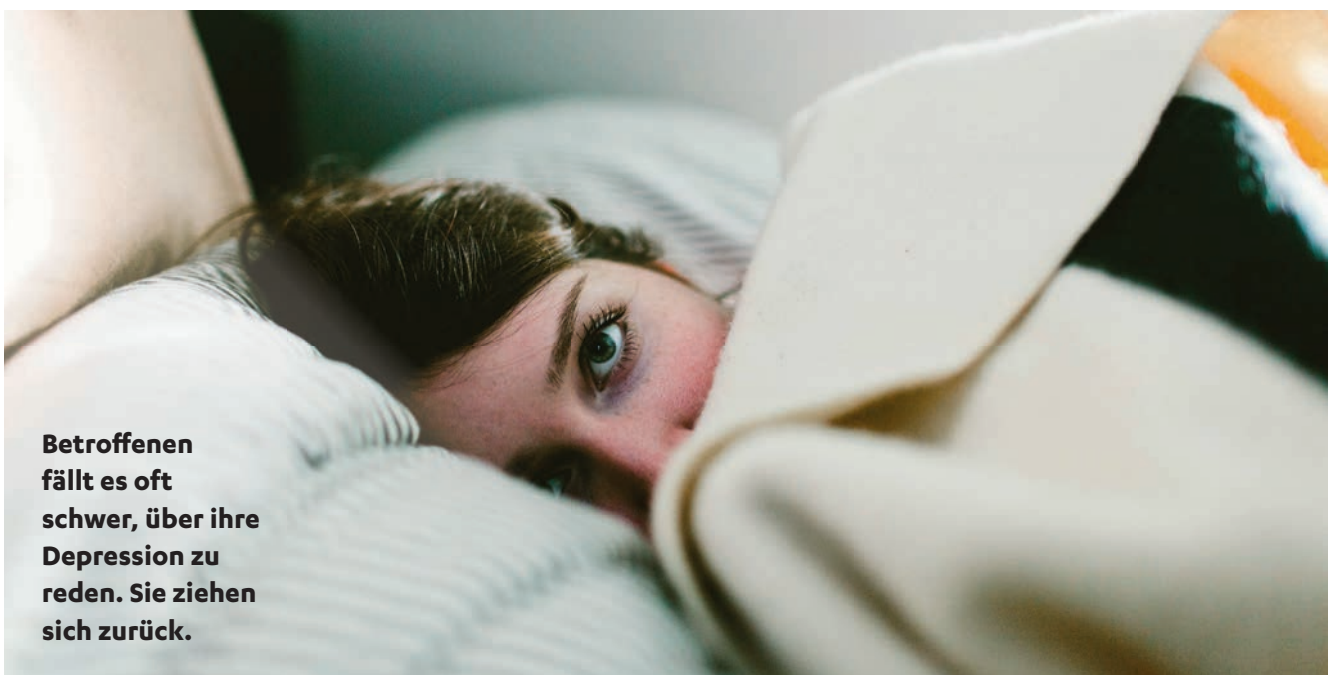
Für Angehörige

Auch Angehörige sind von den Auswirkungen einer Depression betroffen

Schön, dass du da bist. Hier wenden wir uns an dich als Angehörigen. Denn auch du bist von den Folgen einer Depression betroffen. Das kann belastend sein. Je mehr du weißt, desto besser verstehst du die Krankheit. Menschen mit einer Depression haben oft nicht die Kraft, dir ihre Krankheit zu erklären. Es ist auch nicht ihre Aufgabe. Hier haben wir für dich die wichtigsten Informationen zusammengestellt.

Betroffene brauchen am dringendsten Verständnis, Geduld, ein offenes Ohr und dass du einfach da bist. Ratschläge und Vorträge helfen ihnen nicht weiter, auch wenn sie gut gemeint sind.

Es gibt Organisationen für Angehörige. Wende dich bitte bei Fragen an HPE Österreich. HPE heißt: Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter: www.hpe.at



Betroffenen fällt es oft schwer, über ihre Depression zu reden. Sie ziehen sich zurück.



Tipp

Ein Tagebuch bringt Klarheit

Eine Depression ist oft schwer zu verstehen. Gedanken, Gefühle und Stimmungen ändern sich dauernd. Depressionen können sich auf viele Weisen zeigen. Vielleicht magst du deine Gedanken und Gefühle in einem Tagebuch aufschreiben? So wirst du dir bewusst, was dir hilft und was dich belastet. Zudem kannst du auch deinem Arzt oder Therapeuten ganz klar sagen, wie es dir gerade geht, sodass er dich besser versteht.

Hier hast du Platz für deine Notizen. Schreib einfach auf, welche Fragen und Gedanken du mit deinem Arzt oder Therapeuten besprechen möchtest. Jede Frage bringt dich weiter.



Notizen

In dieser Rubrik findest du weitere Informationsquellen aus dem Internet. Im Internet gibt es viele falsche Informationen. Deshalb haben wir für dich Links ausgesucht, auf die du dich verlassen kannst. Das Internet kann dir Fragen aber nie so gut beantworten wie dein Arzt oder Therapeut.



Noch mehr lesen

Kuratorium Psychische Gesundheit:

www.kuratorium-psychische-gesundheit.at

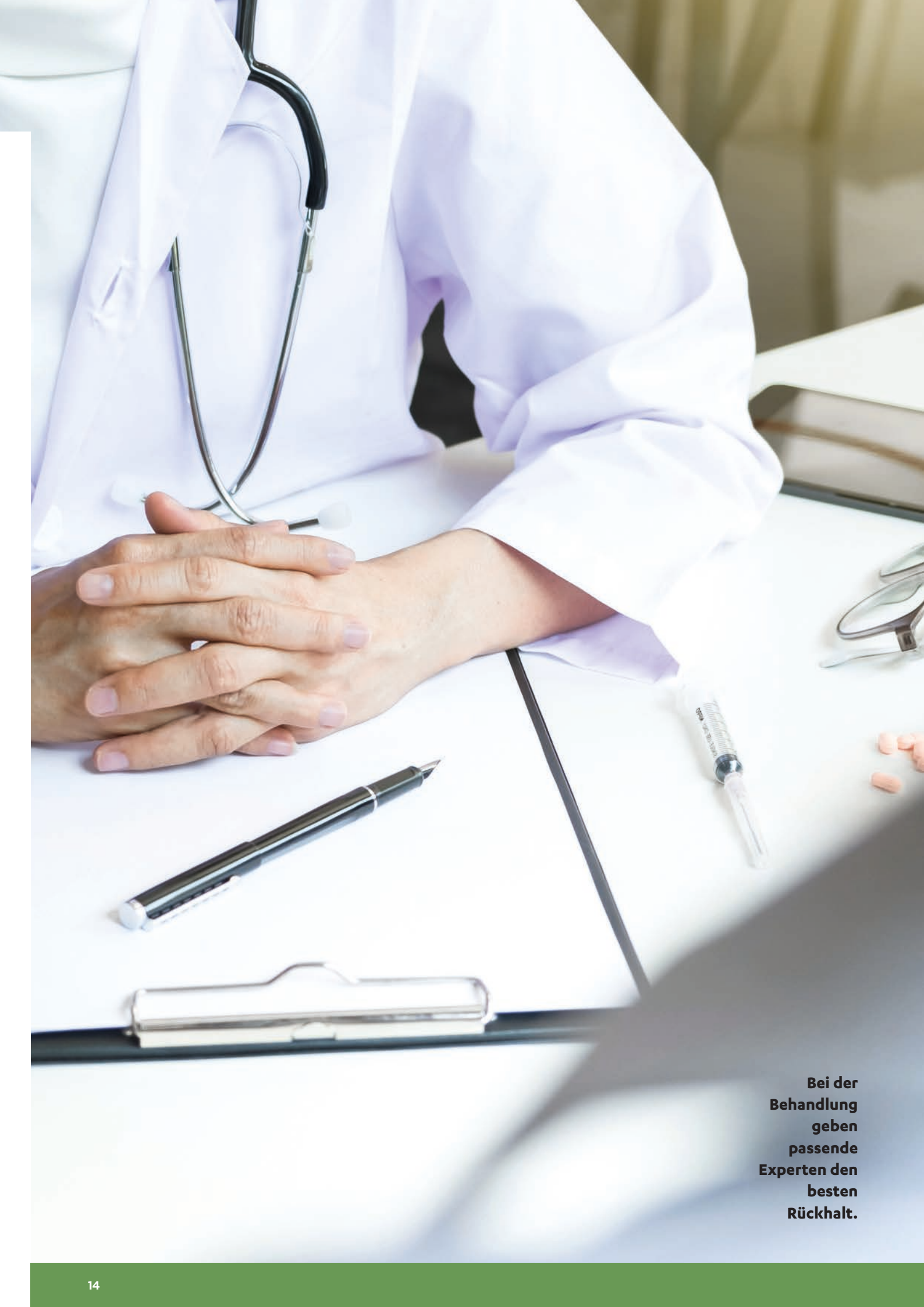
Pro mente – Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit:

www.promenteaustria.at

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

– Informationen zur psychischen Gesundheit:

www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/inhalt



**Bei der
Behandlung
geben
passende
Experten den
besten
Rückhalt.**

Die richtigen Experten finden

Wer krank ist, braucht Hilfe. Ganz gleich, ob es eine Lungenentzündung ist oder eine Depression. Für die psychische Gesundheit gibt es verschiedene Experten. Wie bei jeder Krankheit sollte ein Arzt die Behandlung anleiten. Deshalb hilft ein unterstützendes Team meist besser, als nur ein Experte. Du findest hier, wer dich wie unterstützen kann.

Psychiater – Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

Psychiater sind spezielle Ärzte für psychische Krankheiten. Sie behandeln auch die körperlichen und psychischen Seiten einer Depression. Durch die Ausbildung zum Facharzt weiß der Psychiater auf diesen Gebieten, was zu tun ist. Er hat auch eine Ausbildung zur Psychotherapie. Der Psychiater untersucht den Patienten und achtet auf verschiedene Anzeichen einer Krankheit. Ärzte sagen zu den Anzeichen: Symptome. Erst dann bestimmt der Arzt die Krankheit, das nennt man Diagnose. Als Arzt darf dir der Psychiater Medikamente verschreiben.

Hausarzt – Arzt für Allgemeinmedizin

Hausärzte sind meist die erste Anlaufstelle, wenn man sich krank fühlt. Sie kennen ihre Patienten meist über viele Jahre, manchmal sogar seit der Kindheit. Daher bemerken sie Veränderungen recht früh. Wenn der Hausarzt den Verdacht auf eine Depression hat, überweist er den Patienten an einen Psychiater. Der Hausarzt darf dir ebenfalls Medikamente verschreiben.

Psychotherapeut

Psychotherapeuten helfen Menschen, die sich in einer Krise befinden oder Sorgen haben. Bei einer Psychotherapie kann man ganz offen über alle Probleme reden. Manchmal hört der Psychotherapeut einfach nur

zu. Gemeinsam versucht man Lösungen zu erarbeiten. Dabei muss man mitarbeiten. Das hilft Betroffenen, wieder gesund zu werden. Es gibt Einzeltherapien und Gruppentherapien. Man kann aus verschiedenen Arten von Psychotherapien wählen. Der Psychiater weiß, welche Psychotherapie bei einer Depression geeignet ist. Psychotherapeuten dürfen keine Medikamente verschreiben. In diesem Heft ist mit der Kurzform Therapeut immer ein Psychotherapeut gemeint.

Psychologen

Psychologen haben an der Universität Psychologie studiert. Sie müssen die Ausbildung zum Klinischen Psychologen machen, damit sie kranke Menschen untersuchen und behandeln dürfen. Psychologen dürfen keine Medikamente verschreiben.

Selbsthilfegruppen

Bei einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit den gleichen Problemen. Diese Gruppen treffen sich meist einmal pro Woche. In der Gruppe reden alle offen und vertraulich, wie es ihnen geht. Dadurch lernt man, wie andere mit der Krankheit umgehen. Man fühlt sich weniger alleine mit seinen Problemen. Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie oder Behandlung durch den Arzt. Bitte besprich alle Entscheidungen zu deiner Behandlung immer mit dem Psychiater. ●



Merk ich mir

- **Mein Arzt oder Therapeut muss zu mir passen – zu sonst niemandem.**
- **Ich kann mir jederzeit einen anderen Arzt oder Therapeuten suchen, falls ich mich bei ihm nicht wohlfühle.**
- **Vertrauen braucht Zeit. Ich gebe mir Zeit, mich beim Arzt oder Therapeuten ganz zu öffnen.**
- **Auf meinem Weg zur Genesung begleiten mich verschiedene Experten.**
- **Nur weil ich am Anfang vielleicht viel Unterstützung brauche, muss das nicht so bleiben. Dinge ändern sich.**
- **Ich entscheide, was ich Angehörigen über meine Gespräche mit dem Arzt oder Therapeuten erzähle.**
- **In einer Selbsthilfegruppe kennen alle die Auswirkungen einer Depression und verstehen mich. Hier kann ich offen reden.**



Gut zu wissen^{4,5}

Es gibt Begleit-Erkrankungen

Depressionen können gemeinsam mit anderen Erkrankungen auftreten. Bei den psychischen Erkrankungen sind das zum Beispiel: Angststörungen, Essstörungen oder Sucht-Erkrankungen. Bei körperlichen Erkrankungen sind das zum Beispiel: Diabetes, Demenz, Parkinson oder Krebs.

Weise deinen Arzt bitte auf alle Erkrankungen hin, die du schon lange hast oder die neu sind. Das ist wichtig, um Wechselwirkungen bei Medikamenten zu vermeiden.

Das bedeuten Response und Remission

Im Internet oder in Fachzeitschriften findest du vielleicht im Zusammenhang mit Depression die Fachworte Response und Remission. Response bedeutet, dass die Therapie wirkt und es dir im Lauf der Behandlung besser geht. Remission bedeutet, dass es dir nach einer depressiven Phase wieder gut geht und du gesund bist.



Für Angehörige

Auch für Angehörige gibt es Unterstützung

Das Leben mit einem Menschen mit Depression kann belastend sein. Es ist wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten und sich Hilfe zu holen. Die wichtigste Anlaufstelle ist HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter. HPE bietet Informationsmaterialien, Beratung, Selbsthilfegruppen, Seminare und vieles mehr in ganz Österreich. Es kann dir und deinem erkrankten Angehörigen sehr helfen, wenn auch du dir Unterstützung holst: www.hpe.at



Tipp

Das Gespräch mit dem Arzt vorbereiten

Aufregung gehört für viele bei einem Termin beim Arzt oder Therapeuten dazu. Nervosität ist eine gesunde Reaktion auf neue Situationen. Es hilft auch, wenn du dir vor dem Termin ein paar Minuten Zeit nimmst: Atme ein paar Mal tief durch und sammle dich. Du wirst sehen, nach dem Termin geht es dir besser.

Mach dir Notizen: Schreibe dir vorher alle Fragen auf einen Zettel und bereite dich vor. So wirst du bestimmt nichts vergessen. Notiere dir auch alle Medikamente, die du einnimmst, oder nimm die Packungen zum Arzt mit. Das ist für ihn eine wichtige Information.

Nimm dir Zeit: Termine beim Arzt oder Therapeuten sind deine Zeit. Du gehst dorthin, damit es dir bald besser geht. Stelle ruhig alle deine Fragen. So kann dir der Arzt oder der Therapeut am besten helfen. Nimm dir auch einen Stift und Block mit und schreibe mit.



Notizen



Noch mehr lesen

ÖGPP – Österreichische Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik:

www.oegpp.at

ÖGPB – Österreichische Gesellschaft für Neuro-psychopharmakologie und Biologische Psychiatrie:

www.oegpb.at

BÖP – Berufsverband Österreichischer PsychologInnen:

www.boep.at

ÖBVP – Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie:

www.psychotherapie.at

Suchmaschine für Selbsthilfegruppen in Österreich:

www.selbsthilfe.at

HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter:

www.hpe.at

**Wissen und
Information
sind die Basis,
um die für sich
passende Be-
handlung zu
finden.**



Verschiedene Therapien und Behandlungen kennen

Der erste Schritt ist, die Krankheit zu verstehen: Du weißt jetzt, warum es dir gerade schlecht geht. Der nächste Schritt ist, eine passende Behandlung zu finden. Therapie-Angebote können in einer Arztpraxis, einer Ambulanz oder auch stationär in einer Klinik wahrgenommen werden.

Bei jeder Therapie sollen Beschwerden weniger werden oder ganz verschwinden. Mit der Zeit soll es möglich sein, dass du den Alltag mit alter Kraft meisterst. Auch die dunklen Gedanken sollen sich auflösen.

Das geht nicht von heute auf morgen. Es dauert, bis du wieder fit bist. Im Laufe deiner Behandlung wird es Höhen und Tiefen geben. Es braucht vielleicht Zeit, die für dich richtige Behandlung zu finden. Dabei sind Geduld und Ausdauer gefragt. Aber es lohnt sich. Hier zeigen wir dir verschiedene Möglichkeiten.

Wie bei jeder psychischen Krankheit untersucht dich erst einmal dein Arzt oder Psychiater. Bei einer Depression gibt es körperliche und psychische Anzeichen. Nach der Untersuchung schlägt dir der Psychiater eine Therapie vor. Gemeinsam könnt ihr die für dich passende Kombination aussuchen. Du entscheidest, welche Therapie du machen möchtest.

Therapie-Bausteine kombinieren

Eine Therapie besteht aus mehreren Bausteinen und es empfiehlt sich eine Kombination aus Medikamenten,

therapeutischen Gesprächen beim Arzt und speziell für die Depression entwickelter Psychotherapie. Aber auch Sport und gesunde Ernährung sind für Patienten ein wichtiges Thema, denn sie heben die Stimmung und verbessern das Wohlbefinden. Dein Psychiater berät dich gerne. Sprich mit ihm offen über deine Wünsche und Bedenken. Nur so kann er dich gut begleiten.

Medikamente

Medikamente bringen die Chemie im Gehirn wieder in Ordnung. Dadurch fühlst du dich besser, die Beschwerden gehen zurück.

Psychotherapie

Mit deinem Psychotherapeuten kannst du ganz offen reden – über Gedanken, Gefühle und Belastendes. Aber auch über das, was dir hilft und was dir guttut. So finden sich Wege aus der Depression.

Gesunde Lebensführung

Durch Bewegung und gesunde Ernährung kannst du ganz viel für deinen Körper tun. Wenn du gerade genug Kraft hast, triff auch Freunde und Kollegen. ●



Tipp

Bei Rückschlägen einfach weitermachen

Auf dem Weg der Besserung kann es dir auch einmal wieder schlechter gehen. Das ist ein Teil der Krankheit. Aber wie mit einem Rückschlag umgehen? Mach einfach mit dem Therapieplan weiter wie vorher. Auch ein Rückschlag geht vorbei. Und du bist nicht alleine damit: Dein Arzt oder Therapeut können dich in schweren Zeiten unterstützen.



Noch mehr lesen

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs – Rückfällen vorbeugen:
www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/depression/praevention

AWMF – Patientenleitlinie „Unipolare Depression – Nationale Versorgungsleitlinie“. Online abrufbar.

Antworten auf häufige Fragen zu Medikamenten

1. Wann geht es mir endlich besser?

Medikamente gegen Depressionen heißen Antidepressiva. Diese Medikamente beginnen unmittelbar im Körper zu wirken. Es dauert bei traditionellen Medikamenten selbst bei regelmäßiger Einnahme ca. 2 bis 4 Wochen, bis du diese Wirkung auch tatsächlich wahrnehmen kannst. In den letzten Jahren wurde eine Reihe neuer Therapien erforscht, die schneller wirken sollen⁷. Sollten die Beschwerden trotz zweier Behandlungen mit Antidepressiva nicht weniger werden, spricht man von einer

therapieresistenten Depression. Auch in diesem Fall gibt es für Patienten weitere Behandlungsmöglichkeiten⁸. Wenn dir deine Medikamente nicht helfen, sprich bitte mit dem Arzt darüber. Bitte setze deine Antidepressiva nie alleine ab.

2. Muss ich an die Wirkung glauben?

Die Antidepressiva wirken, egal ob du daran glaubst oder nicht. Es ist nur wichtig, dass du sie regelmäßig einnimmst. Bitte halte dich an das, was dein Arzt dir gesagt hat. So wirken die Antidepressiva am besten.

3. Kann ich von Antidepressiva süchtig werden?

Antidepressiva müssen manchmal lange eingenommen werden. Sie machen aber nicht süchtig. Ein Patient mit Depression wird genauso wenig süchtig nach seinen Medikamenten wie ein Patient mit Diabetes nach Insulin.

4. Verändert sich meine Persönlichkeit?

Durch die Antidepressiva verändern sich weder deine Persönlichkeit noch dein Bewusstsein. Die Medikamente sollen die Stimmung und die Energie heben, damit sich deine Persönlichkeit wieder ganz zeigen kann.

5. Gibt es Nebenwirkungen?

Wie bei jedem Medikament kann es Nebenwirkungen geben. Sie treten nicht bei jedem Patienten auf und zeigen sich auch unterschiedlich. Falls du Nebenwirkungen spürst, sprich bitte mit deinem Arzt darüber.

6. Wie helfen mir die Antidepressiva?

-  **Beschwerden lindern** ✓
-  **Energie steigern** ✓
-  **Bessere Konzentration** ✓
-  **Alltag meistern** ✓



KAPITEL 4

Wieder gesund werden

Eine Depression entsteht nicht von heute auf morgen. Deswegen verschwindet sie auch nicht über Nacht. Der Weg zur Genesung braucht Zeit. Auch kleine Schritte führen zum Ziel. Oft haben einfache Dinge eine große Wirkung.

Nach der Diagnose besprichst du mit dem Arzt, wie deine Therapie aussehen soll. Das Ziel ist, dass es dir rasch besser geht. Meist wird das eine Mischung aus Psychotherapie und Medikamenten sein. Auf der rechten Seite findest du 7 Stationen. Wenn du die Medikamente regelmäßig einnimmst und zur Psychotherapie

gehst, kannst du alle Stationen erreichen. Gib dir die Zeit, die du brauchst. Es geht nicht darum, wie schnell du die Stationen erreichst. Auch die Reihenfolge kann bei dir anders sein. Rückschläge und Verzögerungen gehören dazu. ●

Ein gesunder Schlaf
gibt Energie und
neuen Lebensmut.

Die 7 wichtigsten Stationen auf dem Weg zur Gesundheit

Die Reihenfolge kann bei dir durchaus anders sein als hier abgebildet.



1. Station:

Dein Schlaf ist besser. Schlaf ist wichtig. Das erste Ziel ist deshalb, dass du gut schläfst. So kannst du dich in der Nacht erholen und Kraft tanken.



2. Station:

Deine Angst nimmt ab. Mehr und mehr verschwindet die Angst. Es gibt Momente von Zuversicht und Mut.



3. Station:

Du fühlst dich wieder wohler. Deine Gemütslage beruhigt sich langsam. Du bemerkst, was sich schon verändert hat.



4. Station:

Du beobachtest deinen Appetit. Der Appetit zeigt dir, was der Körper braucht. Oft hast du Appetit auf Süßes und Kohlehydrate. Ein starker Appetit kann eine Nebenwirkung der Medikamente sein. Sprich bitte mit dem Arzt, wenn du mehr Hunger hast als sonst.



5. Station:

Deine Energie kehrt langsam zurück. Du schaffst den Alltag besser. Das stärkt Stück für Stück deinen Selbstwert.



6. Station:

Deine Zuversicht wird stärker. Du weißt, was du schon geschafft hast. Das gibt dir Kraft. Es kommt wieder Freude in dein Leben und das macht dich stark.



7. Station:

Die Gedanken sind klarer. Du grübelst seltener und die Gedanken sind geordnet. Du hast Pläne und nimmst wieder voll am Leben teil.



Merk ich mir

- Ich gehe meinen Weg.
- Hindernisse gehören dazu.
- Ich gebe mir Zeit.
- Ich bleibe dran.
- Ich glaube an mich.



Gut zu wissen⁹

Den meisten geht es nach 3 bis 4 Wochen schrittweise besser

Während der Therapie fragt dich dein Arzt oder Psychotherapeut immer wieder, wie es dir geht. Vielleicht wird er dir auch Fragebögen und Tests geben. So seht ihr, wie die Therapie wirkt. Nach 3 bis 4 Wochen geht es den meisten Betroffenen schon spürbar besser.

Dir geht es nach dieser Zeit jedoch noch nicht besser? Dann besprich das bitte mit deinem Arzt. Er braucht diese Information, um die passende Therapie zu finden. Manchmal muss die Therapie einfach noch mehr angepasst werden.



Für Angehörige

Den Alltag meistern hilft am meisten

Das gewohnte Leben verliert für die Betroffenen seine Selbstverständlichkeit. Beruf, Alltag und Hobbys überfordern sie, alle Pflichten belasten. Du möchtest vielleicht deinen Angehörigen ablenken und auf andere Gedanken bringen. Vielleicht schlägst du ihm vor, was ihr alles unternehmen könntet. Das muss Betroffenen aber nicht weiterhelfen. Es könnte sie im Gegenteil auch noch mehr belasten. Viele Vorschläge können zusätzlichen Stress bedeuten, wenn der Alltag schon kaum zu bewältigen ist.

Vielleicht hilft dir der Vergleich: Du schlägst einem Menschen mit einem gebrochenen Fuß auch keinen Spaziergang vor. Sondern es geht erst einmal darum, mit Gips und Krücken zurechtzukommen. Am meisten hilft es Betroffenen, wenn ihr den Alltag gemeinsam gestaltet. Gehe nicht davon aus, was dir am besten helfen würde, sondern orientiere dich an den Bedürfnissen und Wünschen des Betroffenen.



Notizen



Tipp

Die Tage strukturieren

Eine Depression stellt das Leben auf den Kopf. Nichts ist mehr, wie es vorher war. Daher fehlen auch oft die Fixpunkte im Alltag, die ihn vorher bestimmt haben. Neue Rituale helfen dir, wieder eine Struktur zu finden.

So erreichst du kleine Ziele

Überlege dir, was du heute erledigen willst. Das muss nichts Großes sein: ein Paket auf die Post bringen, einen Anruf erledigen oder kurz einkaufen gehen. Du kannst auch eine Liste von leichten Aufgaben aufschreiben, die du erledigen willst. Gib dir dabei Zeit und mache Pausen. Nimm eine freundliche Haltung dir gegenüber ein. Hab Verständnis für dich. Es ist ein Teil der Krankheit, dass du wenig Kraft hast. Es wird verlässlich besser werden.



Noch mehr lesen

„Erste Hilfe für die Seele“

Diese Broschüre von Pro mente gibt gute Anregungen, um gut durch den Tag zu kommen. Sie zeigt die ersten Schritte zur psychischen Gesundheit.

Du kannst die Broschüre hier kostenlos bestellen:

www.erstehilfueurdieseele.at



Struktur und kleine Erfolge erleichtern den Weg zurück in den Alltag.



Bei der Rückkehr in den Berufsalltag sind Geduld und Einsicht gefragt.

Den Arbeitsalltag meistern

Arbeit bestimmt den Alltag und gibt Halt. Es fühlt sich gut an, Aufgaben zu erledigen und erfolgreich abzuschließen. Daraus zieht man Kraft und Stärke. Arbeit kann aber auch sehr belastend sein.

Mit den Beschwerden einer Depression kann der Arbeitsalltag sehr schwerfallen: Man kann sich schlecht konzentrieren. Die Aufmerksamkeit schweift leicht ab. Der Ansporn geht verloren. Hier helfen kleine Schritte und vor allem Nachsicht mit sich selbst.

Verständnisvoll mit sich umgehen

Besonders in einer Depression ist man sehr hart und streng mit sich, meist viel härter und strenger als mit Freunden oder anderen Menschen. Vielleicht hilft dir diese Frage: Was würde ich bei einer Grippe mit hohem Fieber von mir verlangen? Eine Depression ist und bleibt eine Krankheit. Und wer krank ist, hat Einschränkungen. Eine Krankheit ist immer ein Zeichen, kürzer zu treten. Körper und Psyche brauchen Ruhe und Zeit, um wieder gesund zu werden. Es ist wichtig, auf die eigenen Grenzen zu achten. Arbeite mit dir und nicht gegen dich.

Ganz im Moment sein

Wer sich dauernd vor Augen hält, was er noch tun muss, bekommt Stress. Auch Selbstvorwürfe machen Druck. Dieser Stress und Druck machen alles nur schlimmer, dabei geht viel Kraft verloren. Vielleicht solltest du probieren, die Aufmerksamkeit mehr auf den Moment zu lenken und kurzfristig zu denken. Wie fühle ich mich gerade in diesem Moment? Was kann ich jetzt gerade tun?

Sich krankschreiben lassen

Bei einer Depression bist du genau so krank wie bei einer Lungenentzündung. Wie bei jeder Krankheit braucht man Zeit und Ruhe, um wieder Kräfte zu sammeln. Melde dich krank, wenn das notwendig ist. Dazu ein Gedanke: Manchmal kann man das Flugzeug reparieren, während es fliegt. Manchmal muss es aber zur Reparatur in den Hangar.

Sich Vertraute suchen

Versuche in der Arbeit jemanden zu finden, dem du vertraust und mit dem du offen reden kannst. Das können zum Beispiel sein: der Betriebsrat, ein Arbeitspsychologe oder ein Arbeitsmediziner. Du kannst auch mit deinem Psychiater oder Psychotherapeuten darüber reden.

Sagen, wenn der Alltag zu viel wird

Beruf, Familie, Freunde und Hobbys – der Alltag fordert Zeit und Energie. Es ist für jeden manchmal schwer, alles unter einen Hut zu bekommen. Kommt dann noch eine Depression dazu, wird es zu viel. Ruf dir in Erinnerung: Es ist ein Teil der Krankheit, dass du nicht voll belastbar bist. Du kannst auch sagen, wenn es dir zu viel wird. ●



Merk ich mir

- **Ich teile mir die Arbeit so ein, wie ich sie schaffen kann.**
- **Ich sehe, was ich schon alles gemacht habe. Auch wenn ich nicht alles geschafft habe.**
- **Arbeit macht nicht immer nur Freude.**
- **Pausen sind gesund und wichtig.**
- **Ich bin mehr als nur meine Arbeit.**
- **Wenn ich krank bin, bin ich krank.**



Gut zu wissen¹⁰

Der Arbeitgeber muss nichts von der Depression wissen

In deiner Krankenstandsbestätigung steht nicht, welche Krankheit du hast. Du musst deinem Arbeitgeber die Diagnose nicht sagen. Auch Arzt und Therapeut dürfen nichts weitererzählen.



Bei der Arbeit hilft es, die großen und kleinen Erfolge zu sehen.

Arbeit kann krank machen

Rund ein Drittel aller unselbstständig Erwerbstätigen werden durch die Arbeit krank. Die häufigsten Ursachen liegen im körperlichen Bereich, aber Erkrankungen der Psyche nehmen rasant zu – allein von 2009 auf 2011 wurde ein Anstieg von 22% verzeichnet. Krankenstände bei psychischen Erkrankungen dauern auch länger als bei körperlichen Erkrankungen.

Durchschnittliche Krankenstandsdauer:

- bei psychischen Erkrankungen: 40 Tage
- bei körperlichen Erkrankungen: 11 Tage



Für Angehörige

Verstehen und Zuhören helfen Betroffenen am meisten weiter

Jeder kennt das: In der Arbeit läuft es nicht gut, nichts klappt so wirklich. Das zehrt an den Kräften und drückt auf das Selbstwertgefühl. Verstehen und Zuhören helfen Betroffenen am meisten. Ratschläge machen nur unnötigen Druck. Für Betroffene ist es wichtig zu spüren, dass sie trotz der Schwierigkeiten mit der Arbeit wertvoll sind und geschätzt werden.



Tipp

So wird die Arbeit leichter

- **Die Arbeit einteilen:** Schreibe eine Aufgabenliste. Dort steht, was du heute unbedingt schaffen musst. Konzentriere dich immer nur auf das, was du gerade machst. Und arbeite die Liste Schritt für Schritt ab.
- **Zeit für das Wichtigste einplanen:** Nicht alles ist gleich wichtig oder gleich dringend. Es muss nicht alles heute erledigt werden. Plane genug Zeit für das Wichtigste ein. Wenn du zu viele Aufgaben hast, kannst du diese auch an andere abgeben. Das zeigt, dass du die Arbeit ernst nimmst und Verantwortung übernimmst.



KAPITEL 6

Die Rolle von Freunden und Familie einordnen

Du hast die Diagnose Depression bekommen. Ab da geht es bergauf. Dein Psychiater und Therapeut unterstützen dich und die Medikamente beginnen zu wirken. Deine Angehörigen lernen zu verstehen, was mit dir los ist und wie sie mit den Auswirkungen der Depression umgehen können.



**Hilfe von
anderen
anzunehmen
ist ein Zeichen
von Stärke.**

Verbringe Zeit mit Menschen, die dir guttun. Dabei ist es ganz gleich, ob das Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn oder andere Betroffene aus einer Selbsthilfegruppe sind.

Fragen, die sich stellen:

Wie geht es meinen Angehörigen?

Diese Frage wird auftauchen, aber bitte belaste dich damit nicht. Es ist natürlich, dass sich deine Angehörigen sorgen. Sie können deine Gefühle und Stimmungen nicht immer richtig deuten. Du kannst ihnen helfen, dich besser zu verstehen. Sprich darüber, wie es in dir aussieht.

Wie geht es meinen Kindern?

Kinder bemerken, dass es dir nicht gut geht. Sie beziehen das oft auf sich und glauben, dass sie schuld daran

sind. Kinder überlegen, was sie falsch gemacht haben. Sie brauchen Erklärungen, die zu ihrem Alter passen. Der wichtigste Satz ist: „Du bist nicht schuld, dass es Mama oder Papa nicht gut geht.“ Es gibt Bilderbücher, in denen die Krankheit Depression beschrieben ist. Einige Beispiele findest du in der Rubrik „Noch mehr lesen“ am Ende dieses Kapitels.

Was kann ich tun, wenn ich mich einsam fühle?

Einsamkeit ist ein starkes Gefühl. Du kannst dich auch einsam fühlen, selbst wenn du nicht alleine bist. Du kannst dir überlegen, ob du andere Menschen in einer ähnlichen Lage treffen möchtest. Du kannst zum Beispiel in eine Selbsthilfegruppe gehen. Andere Betroffene verstehen am besten, wie es dir gerade geht und was dich beschäftigt. ●



Merk ich mir

- Die Menschen in meinem Umfeld lernen, mit meiner Situation klarzukommen.
- Ich muss ihnen dabei nicht helfen. Ich kann das aber tun, wenn ich das möchte.
- Es braucht Zeit, zu verstehen. Ich gebe meinem Umfeld diese Zeit.
- Ich habe Gefühle, auch wenn ich sie gerade nicht zeigen kann.
- Mit ihren Fragen zeigen Angehörige Interesse. Es muss kein Vorwurf dahinterstecken.
- Ich versuche so viel Geduld zu haben, wie ich sie mir von anderen wünsche.
- Ich darf Nein sagen.



Für Angehörige

Da sein Entlasten

Zuhören Hilfe leisten

Struktur geben

Aufgaben übernehmen

Auf die
eigene Gesundheit
achten



Gespräche
mit Familie
und Freunden
schaffen
gegenseitiges
Verständnis.



Tipp

Angehörige können viel für dich tun

Angehörige bieten dir Hilfe an? Dann lass sie bitte etwas für dich tun.

- Lass dir helfen.
- Lass sie einfache Tätigkeiten für dich machen.
- Lass sie dich zu deiner Therapie begleiten.
- Ruhe dich bei ihnen aus.
- Umarmt euch und redet miteinander.
- Lass ihnen Zeit: Angehörige brauchen Zeit, mit der neuen Situation klarzukommen – bis ihr einen gemeinsamen Weg gefunden habt.
- Sprich offen mit deinen Angehörigen, falls ihre Fürsorge zu anstrengend und belastend für dich ist.
- Höre dir ihre Fragen an. Angehörige wollen die Situation verstehen. Das geht nur, wenn du ihnen dabei hilfst. Sag ihnen ehrlich, wie es dir geht und dass du deine Stimmungen manchmal selber nicht verstehst.
- Sei ehrlich. Dazu gehört auch zu sagen: „Nein“, „Ich kann das nicht“, „Ich will das nicht tun“, „Ich will deine Meinung gerade nicht hören“.



Notizen



Noch mehr lesen

HPE Verrückte Kindheit – Informationen und Beratung zum Umgang mit psychischen Erkrankungen für Kinder und junge Erwachsene:

www.verrueckte-kindheit.at

ELCO/CICO Coaching und Beratung für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil:

www.elco-pmooe.at

KIPKE Niederösterreich – Beratung von Kindern mit psychisch kranken Eltern:

<https://www.psz.co.at/beratung-behandlung/beratung-von-kindern-mit-psychisch-kranken-eltern-kipke/>

<https://www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/menschen-mit-psychischen-erkrankungen/>

Beispiele für Bilderbücher, um Kindern das Thema Depression besser erklären zu können:

„Warum ist Mama traurig?“

Susanne Wunderer, Mabuse, Auflage: 3 (17. März 2014), ISBN-10: 3940529613

„Was ist bloß mit Mama los?“

Karen Glistrup, Kösel, Auflage: 4 (6. Oktober 2014), ISBN-10: 3466310202



Es gibt viele Möglichkeiten, einander in schwierigen Zeiten nahe zu sein.

KAPITEL 7

In der Beziehung klarkommen

In jeder Beziehung muss man Probleme und Krisen überwinden. Eine Depression kann Beziehungen beeinflussen und belasten: sowohl die zu einem selbst als auch die zu anderen Menschen. Dein Partner und deine Familie nehmen die Veränderungen durch die Krankheit stark wahr.



Es ist normal, dass Krankheiten Beziehungen belasten. Die Beziehung muss dadurch aber nicht langfristig Schaden nehmen, da man die Krankheit überwinden kann. Gerade mit einem unterstützenden Menschen an der Seite kann man diese Herausforderung bewältigen.

Eine Depression kann den Sex beeinflussen

Eine Depression und auch die Medikamente können sich auf den Sex auswirken. Durch die Depression ist meistens im Vergleich zu früher weniger Lust da. Auch die körperlichen Funktionen können betroffen sein. Es ist ganz unterschiedlich, wie das erlebt wird. Am bes-

ten ist es, ganz offen mit dem Partner zu reden. Weniger Lust muss aber nicht heißen, dass der Partner weniger anziehend oder attraktiv ist. Man kann auf viele Arten zeigen, wie sehr man sich mag. Formen der Nähe sind etwa auch: Kuscheln, Küsse und Umarmungen. Sprich offen über deine Wünsche und wie du den Partner wahrnimmst. Eine Geste zeigt, wie du fühlst. Nicht immer sind Worte notwendig. Sex ist ein wichtiger Teil des Lebens. Sprich mit deinem Arzt oder Therapeuten darüber, wenn du damit unzufrieden bist. Es ist wichtig, dass die Therapie auf deine Bedürfnisse abgestimmt wird. ●



Merk ich mir

- **Mein Partner ist mein Partner und nicht mein Therapeut.**
- **Auch Nähe braucht Grenzen.**
- **Ich muss meinen Partner nicht immer an allem teilhaben lassen.**
- **Liebe gibt Kraft. Liebe kann aber auch Kraft kosten. Ich darf sagen, wenn ich gerade wenig Kraft habe.**
- **Ich muss nicht immer der Partner sein, der ich gerne wäre.**



Für Angehörige

Du kannst sehr viel für deinen Partner tun

- **Aufmerksam sein:** Höre deinem Partner gut zu, wenn er über seine Gefühle spricht. So kannst du Veränderungen rasch merken und Hilfe anbieten.
- **Die Depression akzeptieren:** Eine Depression ist eine Krankheit, die man ernst nehmen muss. Informiere dich darüber. So kannst du deinen Partner besser verstehen.
- **Keine Ratschläge geben:** Biete ein offenes Ohr, eine innige Umarmung und Hilfe an. Das hilft deinem Partner am meisten.
- **Schulduweisungen vermeiden:** Niemand ist an der Depression schuld. Weder dein Partner noch du. Diskussionen darüber bringen nichts.
- **Entscheidungen erleichtern:** Während einer Depression fällt es einem schwer, etwas zu entscheiden. Du kannst deinen Partner dabei unterstützen und ihm zeigen, welche Optionen es gibt.

„Einfach da sein“ ist oft wichtiger als jedes gut gemeinte Gespräch.



- **Den Partner nicht bevormunden:** Bevormunden bewirkt nur Streit und Widerstand. Niemand möchte bevormundet werden, auch du nicht.
- **Nicht den Therapeuten spielen:** Dein Partner hat einen Arzt und Therapeuten. Diese Experten begleiten ihn bei medizinisch-therapeutischen Entscheidungen. Das ist ihre Aufgabe und nicht deine. Du bist durch eure Beziehung selber zu stark befangen. Es ist völlig natürlich, wenn du diese Gefühle hast: Wut, Zorn, Angst, Enttäuschung, Traurigkeit, Ärger oder Ohnmacht. Du darfst diese Gefühle auch zulassen und zeigen. Es belastet dich und die Beziehung, wenn du Gefühle unterdrückst.
- **Auf sich achten:** Es ist schön, dass du deinen Partner unterstützt und für ihn da bist. Vergiss aber nicht deine Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse. In einer Selbsthilfegruppe für Angehörige kannst du mit Menschen reden, denen es ähnlich geht. Dort findest du in schwierigen Zeiten immer Verständnis und Beistand. Unter www.hpe.at findest du Informationen zu Gruppen in deiner Nähe.



Tipp

Das hilft der Beziehung:

- **Da sein. Zuhören.**
- **Nähe zulassen.**
- **Bemerken, was durch die Therapie schon besser ist.**
- **Zusammenhalten.**
- **Sich helfen lassen.**
- **Vorwürfe vermeiden.**
- **Probleme gemeinsam lösen.**



Notizen



Depressionen verdienen in jedem Alter rasche und professionelle Behandlung.

Besondere Formen der Depression erkennen

In manchen Lebensphasen zeigen sich Depressionen in ganz speziellen Formen. Eine Depression im Alter zeigt sich anders als bei einer Frau nach der Geburt eines Babys. Auch beim Geschlecht gibt es Unterschiede: Eine Depression hat bei Männern oft andere Anzeichen als bei Frauen.

Depressionen bei Männern haben oftmals eigene Anzeichen

Männern fällt es manchmal schwer, über Gefühle oder ihre Depression zu sprechen. Die Rolle des starken Mannes legen viele nur schwer ab. Sie verdrängen Gefühle von Trauer, Angst und Traurigkeit. Diese zeigen sich dann auf eine andere Art und Weise.

So zeigt sich eine Depression bei Männern:

- Unruhe und Unzufriedenheit
- Feindseligkeit
- Wutausbrüche, die überraschend und untypisch sind
- Vermehrtes Risiko-Verhalten wie: gefährliche Sportarten, schnelles Autofahren
- Flucht vor der Wirklichkeit wie: dauernd Fernsehen oder Hobbys, die viel Zeit brauchen
- Alkohol trinken, um sich zu betäuben und um nichts mehr zu empfinden

Es müssen nicht immer alle Anzeichen vorkommen. Die Anzeichen häufen und zeigen sich schon über einen längeren Zeitraum? Dann lass dir bitte helfen.

Alkohol macht eine Depression nur noch schlimmer

Ein Krügel Bier oder ein Achtel Wein gehören in Österreich oft zum geselligen Leben dazu. Manche betäuben aber mit Alkohol unangenehme Gefühle oder Schmerzen. Daher wird Alkohol oft als Hausmittel gegen Depressionen gesehen. Aber Alkohol löst keine Probleme, er ist kein Mittel gegen eine Depression.

Beantworte bitte diese Fragen ehrlich:

- Trinke ich, um mich besser zu fühlen?
- Trinke ich, um zu vergessen?
- Trinke ich, um locker zu werden?
- Trinke ich, um zu entspannen?

Du hast mehrere Fragen mit Ja beantwortet? Das ist schon länger so? Dann rede bitte mit deinem Arzt.

Depressionen im Alter sind wegen der Begleitumstände schwerer zu erkennen

Depressionen werden im Alter häufiger. Die Krankheit ist bei älteren Menschen aber schwieriger zu bemerken. Manche leben zurückgezogen oder sind einsam. Das Essverhalten und der Schlaf ändern sich mit den Jahren. Dazu kommen körperliche Krankheiten und Schmerzen. All das macht es schwer, eine Depression zu erkennen. Oft wird eine Depression mit Trauer verwechselt oder die Anzeichen werden dem Alter zugeschrieben. Depressionen sind jedoch keine natürliche Alterserscheinung.

Depression und Demenz sind schwer von einander zu unterscheiden¹¹

Depressionen kommen bei älteren Menschen häufiger vor als bei jungen Menschen. Der Arzt muss trotzdem abklären, ob der Patient nicht eine andere Erkrankung hat. Probleme mit der Konzentration, der Erinnerung und Aufmerksamkeit können auch Anzeichen einer Demenz sein. Demenz ist eine Krankheit im Gehirn, bei der einige Anzeichen ähnlich sind wie bei einer Depression. Eine Depression soll daher immer vom Psychiater festgestellt und behandelt werden. ●



Merk ich mir

- Ich verdiene in jedem Alter ein gutes und glückliches Leben.
- Es ist nie zu spät, um sich dabei von anderen helfen zu lassen.
- Ich muss nicht immer stark sein.



Gut zu wissen¹²

Rechtzeitige Behandlung ist bei Männern besonders wichtig

Depressionen zu erkennen und entsprechend zu behandeln ist bei Männern auch wegen des Themas Suizid besonders wichtig. Suizid bedeutet, sich selbst das Leben zu nehmen. Rund drei Viertel aller Suizide verüben Männer. Das hat verschiedene Gründe. Wichtige Punkte sind:

1. Männern fällt es schwerer als Frauen, über Gefühle zu reden und Hilfe anzunehmen.
2. Eine Depression zeigt sich bei Männern anders. Deswegen wird die Krankheit oft spät erkannt und behandelt.
3. Der mit einer Depression oft einhergehende Leistungseinbruch kann für Männer als besonders belastend empfunden werden.

Daher ist es wichtig, die Anzeichen einer Depression bei Männern früh zu bemerken und zu behandeln. Noch mehr Informationen zum Thema Suizid und über Warnzeichen findest du ab **Seite 42**.

Depressionen sind im Alter häufiger

Mit dem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, depressiv zu werden. Das zeigen Studien¹³ für das Alter von 55 bis 74 Jahren. Konkret sind 7,5 Prozent der Frauen und 5,5 Prozent der Männer betroffen. Insgesamt leiden rund 13,5 % der älteren Menschen an behandlungsbedürftiger Depression.¹⁴

Auch Suizide sind im Alter häufiger. Deshalb ist es so wichtig, eine Depression rasch zu erkennen und ernst zu nehmen. Besonders ältere Männer setzen ihrem

Leben öfter ein Ende. Wichtige Informationen zum Thema Suizid findest du ab **Seite 42**.



Für Angehörige

Geduld und Verständnis bewähren sich

Es fällt niemandem leicht, offen über Gefühle zu reden. Gerade als Angehöriger will man für den Betroffenen da sein. Geduld und Verständnis helfen immer. Wer sich nicht öffnet, kann es zu dem Zeitpunkt vielleicht einfach noch nicht. Das liegt sehr häufig aber nicht an fehlendem Vertrauen. Zeige einfach weiterhin, dass du an der Seite des Betroffenen bist.

Diese Sätze helfen:

- „Keine Sorge, ich bin für dich da.“
- „Ich höre dir gerne zu.“
- „Du bist nicht alleine.“

Die Sicht von Angehörigen ist für den Arzt sehr wichtig und hilfreich

Ärzte und Therapeuten brauchen bei älteren Menschen die Sicht der Angehörigen. Am besten, du begleitest deinen Angehörigen zum Arzt und berichtest über alle Änderungen in seinem Verhalten. So kann sich der Arzt ein gutes Bild vom Patienten machen.



Notizen

Die Hormone nach der Geburt können eine Depression auslösen

Bei manchen Müttern entsteht nach der Geburt ihres Babys eine Depression. Das Fachwort dafür ist: postpartale Depression. Nach der Geburt können die Gefühle einer Achterbahnfahrt gleichen: Aufregung, Freude, Angst und Sorge wechseln einander ab. Das kann eine natürliche Antwort auf die neue Situation sein.

Die Hormone stellen sich um, sobald das Kind auf der Welt ist. Durch diese Umstellung kann eine Depression ausgelöst oder begünstigt werden. Traurigkeit, Sorgen und Angst überwiegen dann. In diesem Fall ist es wichtig, genau hinzusehen.

Zusätzlich spüren viele Mütter einen hohen Druck durch die Erwartungen von ihrem Umfeld. Das kann Anzeichen einer postpartalen Depression verstärken und zu Gefühlen von Schuld führen. Viele schämen sich dann und reden nicht darüber. Das macht aber alles nur noch schlimmer.

So zeigt sich eine postpartale Depression

Bei jeder Betroffenen zeigen sich die Anzeichen auf eine eigene Art und Weise. Solche Gedanken können Mütter nach der Geburt ihres Babys beschäftigen:

- Ich bin nur mehr traurig, dabei sollte ich mich doch eigentlich freuen.
- Ich mache mir dauernd Sorgen, ob es meinem Baby gut geht.
- Ich empfinde momentan ganz wenig. Ich fühle mich deswegen schuldig.
- Ich habe Angst, meinem Baby zu schaden.

Gehe bitte zum Arzt, wenn diese Aussagen zutreffen. Ganz besonders gilt das, wenn du das Bedürfnis hast, dem Baby zu schaden. Der Arzt kann dir helfen.



Merk ich mir

- **Ich liebe mein Kind, auch wenn ich mich gerade sehr schlecht fühle.**
- **Ich bin eine gute Mama, auch wenn ich eine Depression habe.**
- **Ich bekomme Hilfe und bin mit der Situation nicht alleine.**



Für Angehörige

Eine postpartale Depression ist schwer zu verstehen

Eine Depression nach der Geburt beschäftigt die ganze Familie und den Freundeskreis. Viele Menschen können nur schwer verstehen, warum sich plötzlich die Stimmung einer Mutter so ändert. Die Umstellung der Hormone hat die Depression ausgelöst, nicht das Baby oder das Kümmern um das Baby. Es ist niemand daran schuld.





Gerade wenn alles
ausweglos
erscheint, ist
es wichtig, Hilfe
zu suchen und
anzunehmen.



Wie spreche ich jemanden auf Suizidgedanken an?



klar



sofort



unterstützend

Rasche Hilfe im Notfall organisieren

Eine Depression kann das Leben dunkel, bedrückend und beschwerlich erscheinen lassen. In schweren Fällen stellen sich Betroffene deshalb sogar die Frage, ob es sich überhaupt lohnt weiterzuleben. In solchen Situationen ist es wichtig, Anzeichen frühzeitig zu erkennen, und besonders das engere Umfeld ist gefragt, um die richtigen – in diesem Fall lebensrettenden – Maßnahmen ergreifen zu können.

Das Leben ist selbst bei voller Gesundheit nicht immer nur schön. In einer Depression verdunkelt sich der Blick auf das Leben noch mehr. Durch die Krankheit kann jede Hoffnung schwinden und das Leben aussichtslos erscheinen. Oft liegt das aber nicht an den tatsächlichen Lebensumständen, sondern vielmehr an der Wahrnehmung der Betroffenen. Eine Depression verzerrt den Blickwinkel: Viele Dinge scheinen auswegloser, als sie es in Wirklichkeit sind. Manche sind so verzweifelt, dass sie an Suizid denken, also daran, sich das Leben zu nehmen.

Ein Gespräch kann das Leben retten

Auch wenn es schwer ist: Man sollte in einer ernsten Krise Gedanken zum Suizid ansprechen – sowohl als Betroffener als auch als Angehöriger. Ein offenes Gespräch kann das Schlimmste verhindern.

Es gibt Warnzeichen für Angehörige

Viele Menschen kündigen ihre Absichten an. Das kann mehr oder weniger deutlich sein. Höre bitte genau hin.

Nicht jeder, der an Suizid denkt, tut sich auch etwas an. Es muss aber jeder Gedanke daran ernst genommen werden. Ganz besonders, wenn es schon einen bestimmten Plan gibt. Das zeigt, dass sich erste Gedanken schon weiterentwickelt haben.

Betroffene kündigen ihre Gedanken oft an

Der Gedanke an Suizid entsteht durch tiefe Verzweiflung. Betroffene wägen zwischen dem Wunsch zu leben und zu sterben ab. Sie fühlen sich mehr und mehr eingengt. In dieser Phase sprechen sie über ihre Verzweiflung und Suizidgedanken.

Schuldgefühle verhindern oft, dass Suizidgedanken direkt angesprochen werden. Deshalb ist es so wichtig, ganz genau hinzuhören.

Fast jedem Suizid gehen Ankündigungen voraus. Deshalb müssen diese Gedanken immer ernst genommen werden. Wer über seine Absichten spricht, denkt über ►

diese Möglichkeit tatsächlich nach. Sätze wie diese sind als Hilferuf zu verstehen.

Sie müssen immer beachtet werden.

- „Ich will nicht mehr.“
- „Ich kann so nicht weitermachen.“
- „Das Leben hat für mich keinen Sinn.“
- „Wenn das nicht anders wird, passiert etwas.“

Die Situation ist besonders gefährlich, wenn es einen genauen Plan gibt und wenn konkrete Zeitpunkte oder Orte genannt werden.

Betroffene ziehen sich zurück

Vor einem Suizid ziehen sich Betroffene oft zurück. Sie planen die Tat und bereiten sich darauf vor. Bitte sprich Betroffene in diesem Fall unbedingt an und biete ihnen Hilfe an.

Betroffene stellen alles infrage

Jeder Mensch hat Bereiche, die ihm besonders wichtig sind: den Partner, die Familie, Freundschaften, Werte

oder Aufgaben. Wer sich das Leben nehmen möchte, stellt die wichtigen Teile seines Lebens mehr und mehr infrage.

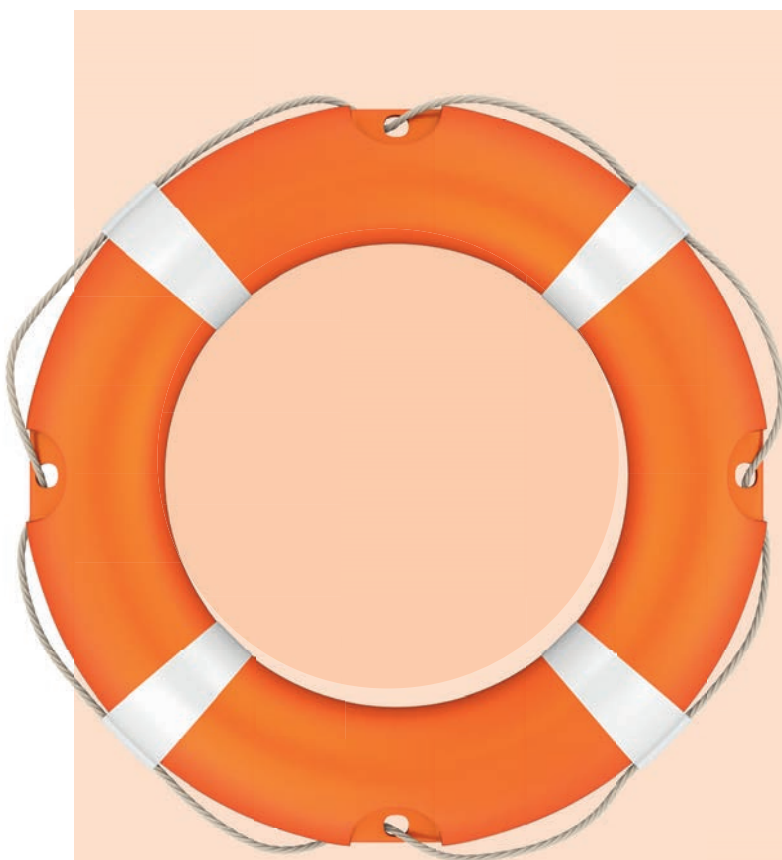
Betroffenen geht es anscheinend besser

Oft gibt es eine trügerische Ruhe vor dem Sturm. Dafür gibt es spezielle Warnsignale: Den Betroffenen geht es plötzlich grundlos besser. Sie sind entspannt und wirken ruhig. Das alles merkt man deutlich. Angehörige glauben dann oft, dass es ab jetzt besser wird. Die Krise ist aber nicht überwunden. Die Situation spitzt sich weiter zu. Der Hintergrund ist dieser: Wer eine Entscheidung getroffen und einen genauen Plan ausgearbeitet hat, fühlt sich erleichtert.

Weitere Warnsignale sind:

- Betroffene schreiben ihr Testament.
- Betroffene verschenken ihren Besitz.
- Betroffene wollen ein „letztes“ Treffen.

Alle diese Warnsignale müssen bitte unbedingt angesprochen werden. ●



Die wichtigsten Maßnahmen, um das Leben zu retten:

- **Hinsehen**
- **Ansprechen**
- **Zuhören**
- **Hilfe anbieten**
- **Hilfe holen**

Wo gibt es Hilfe und Unterstützung?





Gut zu wissen¹⁵

Suizid ist immer noch eine häufige Todesursache

In Österreich sterben jährlich rund dreimal so viele Menschen durch Suizid wie durch Verkehrsunfälle.

Seit den 1980er-Jahren geht die Zahl der Suizide laufend zurück. Immer weniger Menschen nehmen sich das Leben. Das zeigt, dass immer mehr Menschen rechtzeitig Hilfe bekommen und einen Weg aus der Krise finden.

Einen Beitrag dazu leisten:

- zahlreiche Anlaufstellen,
- eine bessere Aufklärung und
- ein offenerer Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft.



Für Angehörige

Du kannst viel bei Gedanken an Suizid tun

- Nimm Gedanken, Worte und Ankündigungen ernst.
- Höre genau zu.
- Sprich die Situation ganz offen an: „Bist du so verzweifelt, dass du daran denkst, dir das Leben zu nehmen?“
- Sprich deine eigenen Gefühle an: „Ich mache mir Sorgen um dich. Ich möchte dir gerne helfen.“
- Hole dir Rat oder wende dich an eine Beratungsstelle.
- Ermutige den Betroffenen, offen zu sprechen und Hilfe anzunehmen.
- Beachte ganz besonders, ob die Person plötzlich entspannt und erleichtert wirkt. Menschen mit einem genauen Plan sind meist wieder ruhiger. Hier solltest du sofort professionelle Hilfe holen.

Es gibt ein paar Dinge, die man auf jeden Fall vermeiden sollte¹⁶:

- Belehren, moralische Vorträge halten oder Ratschläge geben.
- Den Betroffenen alleine lassen.
- Etwas versprechen, das du nicht halten kannst.
- Sätze wie „Alles wird gut.“, „Das wird schon.“



Notizen



Tipp

Rede bitte mit jemandem über deine Verzweiflung

Es fällt niemandem leicht, über seine Ängste, Probleme und Gedanken zu reden. Du denkst an Suizid? Du bist so verzweifelt, dass du nicht mehr weiterweißt? Dann rede bitte mit jemandem. Sage deinem Gegenüber, dass dir das Gespräch jetzt schwerfällt. Bitte die Person, dass sie sich jetzt Zeit nimmt. Jeder kennt Momente, in denen einem die richtigen Worte für Gefühle fehlen. Deswegen haben wir ein paar Vorschläge.

Du könntest so beginnen:

- „Mir wird das Leben gerade zu viel.“
- „Es geht mir gar nicht gut.“
- „Ich habe in letzter Zeit so viele negative Gedanken. Das macht mir Sorgen.“
- „Ich bin sehr verzweifelt. Kannst du mir helfen?“
- „Ich denke daran, mir etwas anzutun.“
- „Ich denke sehr oft daran, mir das Leben zu nehmen. Dieser Gedanke lässt mich nicht mehr los.“
- „Meine Gedanken machen mir Angst.“

Ab Seite 52 findest du Krisen-Telefonnummern, die rund um die Uhr für dich erreichbar sind.



Noch mehr lesen

Kriseninterventionszentrum – Information und Beratung:
<https://kriseninterventionszentrum.at/>

Telefonseelsorge:
www.telefonseelsorge.at

Österreichische Gesellschaft für Suizidprävention – Fachinformationen zum Thema Suizid:
www.suizidpraevention.at

Suizidprävention Austria (SUPRA):
www.suizid-praevention.at

Hilfe bei Krisen und Suizidgefährdung im Alter (Kriseninterventionszentrum Wien):
www.krisen-im-alter.at

Suizidpräventionswebsite für junge Menschen (SUPRO Werkstatt für Suchtprophylaxe):
www.bittelebe.at

Wichtige Krisen-Telefonnummern findest du am Ende dieses Heftes auf **Seite 52**.

Handwriting practice area with horizontal lines and a dotted border.



Das Motto lautet
„dranbleiben“:
mit einem
starken Plan
zu nachhaltiger
Genesung.

KAPITEL 10

Gesund und stark bleiben

Mittlerweile geht es dir besser. Du kannst stolz auf dich sein, weil du schon viel geschafft hast. Wir haben ein paar Tipps für dich, damit das auch so bleibt. Das Wichtigste ist: Achte weiter auf deine Kräfte und Grenzen. Mute dir nicht zu viel zu. Du weißt am besten, was dir guttut.

Du kannst viel für dich tun

Kleine Schritte bringen dich jeden Tag mehr ins Leben zurück. Nimm dir die Zeit, die du dafür brauchst.

Bewegung und gesunde Ernährung kräftigen dich

Es fällt vielen schwer, sich zu Sport oder zu einer Diät aufzuraffen. Es ist auf jeden Fall einen Versuch wert

und jede Reise beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt. Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich danach wohler. Du wirst mit der Zeit kräftiger und belastbarer. Dein Körpergefühl verbessert sich. Und du tust deinem Körper etwas Gutes. Welche Aktivität hat dir früher einmal Spaß gemacht? Schwimmen, Rad fahren oder Laufen? Oder möchtest du etwas Neues ausprobieren wie Tanzen? Such dir ein Hobby, das dir Freude

macht. Falls dir das für den Anfang noch zu viel ist: Auch ein flotter Spaziergang ist Sport. Du kannst im Alltag die Stiegen steigen oder mehr zu Fuß gehen. Das ist besser als gar keine Bewegung. Gesunde Ernährung kann sich positiv auf deine Genesung auswirken: Mit einer Gemüsesuppe oder einem Apfel tust du dir viel Gutes.

Die Therapie geht weiter

Es geht dir gut, weil du deine Therapie einhältst. Bleib bei deiner Therapie, auch wenn es dir besser geht. Die Medikamente müssen eine Zeit lang weiter genommen werden, damit es nicht zu einem Rückfall kommt. Bitte verringere die Dosis der Medikamente nicht alleine und setze die Medikamente nicht selbstständig ab. Besprich bitte alle Veränderungen immer vorher mit dem Arzt.

Die Fähigkeit, gesund zu werden und gesund zu bleiben^{17,18}

Menschen haben die Fähigkeit, Krisen, Erkrankungen und Katastrophen zu überwinden. Es handelt sich um eine Art psychische Widerstandskraft. Diese nennt man auch Resilienz. Du kannst dir darunter eine Art Schutzschild vorstellen. Diese Widerstandskraft trägt jeder in sich. Sie kann verbessert und gestärkt werden. Jeder hat Teile in seiner Persönlichkeit, die stark machen. Im Laufe der Therapie wirst du mehr und mehr davon wiederentdecken. Dadurch bekommst du die Kraft, dich der Depression zu stellen. Generell gilt, dass du all jenes tun sollst, was dich mit Freude erfüllt. Du wirst dadurch rasch wieder einen Zugang zu deinen Fähigkeiten finden. Damit dies gelingt, ist es aber notwendig, dass du deine Therapie konsequent weiterverfolgst. Mit Durchhaltevermögen und Geduld wird sich der Erfolg langfristig einstellen.

Die psychische Widerstandskraft hat 6 Säulen:

Es ist gut erforscht, mit welchen Eigenschaften und welchem Verhalten Menschen schwere Krisen völlig überwinden. Von diesem „Resilienz-Konzept“ können alle lernen.

1. Säule: zuversichtlich sein

Versuche einen positiven Blick auf dich, die Welt und die Zukunft zu entwickeln. Auch wenn dir das schwerfällt. Durch deine Therapie bist du schon auf dem Weg in eine bessere Zukunft.

2. Säule: akzeptieren, was gerade ist

Akzeptanz bedeutet anzunehmen, was gerade da ist. Das schließt Einschränkungen mit ein. Vielleicht kannst du Frieden mit der Depression schließen. Du wehrst dich dann nicht mehr wütend dagegen und bist nicht mehr so verzweifelt. Das bedeutet nicht, dass du keine Lösungen suchst oder dich damit abfindest. Es bedeutet nur, dass du dir nichts vorwirfst und dir nicht die Schuld gibst.

3. Säule: offen sein für neue Lösungen

Es gibt viele Wege aus einer Depression. Es ist bereichernd, neue Wege auszuprobieren. Das gilt besonders für Anregungen zu deiner Behandlung und Therapie. Das Ziel ist immer, schrittweise gesünder zu werden. Dafür braucht es deine Offenheit.

4. Säule: Verantwortung übernehmen

Die Verantwortung für deine Gesundheit liegt bei dir. Du nimmst deine Therapie wieder voll in deine Hände und damit das Ruder in deinem Leben. Das heißt, dass du immer mitbestimmst und mitmachst. Es ist wichtig, die Verantwortung nicht an Ärzte, Therapeuten oder jemand anderen abzugeben. Damit ist ein großer Schritt getan.

5. Säule: Netzwerke bilden

Ein Team aus Ärzten, Therapeuten und anderen Betroffenen stärkt dich. Jeder hat einen anderen Blickwinkel. Jeder unterstützt dich anders. Netzwerke geben Sicherheit.

6. Säule: Zukunft planen

Ein Blick in die Zukunft fällt dir vielleicht manchmal noch schwer. Gibt es trotzdem etwas, das du gerne einmal machen möchtest? Du kannst schon jetzt planen, auch wenn du dich noch nicht ganz fit fühlst. Damit entsteht Vorfreude auf die Zeit nach der Depression.



Merk ich mir

- **Ich mache weiter.**
- **Ich bemühe mich jeden Tag, so gut es momentan geht.**
- **Ich gehe meinen Weg, auch wenn das gerade schwer ist.**
- **Ich bin schon so weit gekommen.**
- **Ich bin stärker, als ich denke.**
- **Ich bitte um Hilfe, das ist völlig okay.**
- **Mein Umfeld versteht, dass es mir einmal nicht so gut geht.**



Hobbys und Bewegung tun Körper und Geist gut.



Gut zu wissen¹⁹

Rückfälle kündigen sich an

Eine neue depressive Phase kündigt sich an. Es gibt Anzeichen, die dich früh warnen. Das sind zum Beispiel: Deine Stimmung verändert sich. Deine Gedanken kreisen. Du grübelst mehr. Du schläfst schlechter. Wenn das vermehrt den Alltag bestimmt, sprich bitte mit deinem Arzt oder Therapeuten darüber. Im Lauf der Therapie wirst du diese Anzeichen immer früher erkennen und besser wahrnehmen. So kannst du lernen, einen Rückfall zu verhindern.

Rund die Hälfte der Betroffenen hat im Lauf des Lebens noch einmal eine Depression

Du hältst dich an den Therapieplan und lebst gesund. Trotzdem kann eine Depression wiederkommen. Rund die Hälfte der Betroffenen erlebt im Lauf des Lebens noch eine depressive Phase.

Bei 2 von 10 Patienten kann die Depression länger andauern, also chronisch werden. Auch bei chronischen Depressionen ist ein neuer lebenswerter Alltag möglich. Die Voraussetzung dafür ist, dass du dich weiter mit deinem Arzt besprichst und deine Therapie weiterhin machst.



Für Angehörige

Wie ich am besten auf Widerstand von Betroffenen antworte

Es ist eine Herausforderung, eine Depression zu überwinden – für die Betroffenen und für die Angehörigen. Wie es einem gerade geht, beeinflusst die Gespräche. Achte auf deine Kräfte und eine gute Stimmung. Ein Therapeut kann dich gut unterstützen, wenn es einmal Streit gibt oder dir die Luft ausgeht.

Dein Angehöriger mag nicht mehr mit dir über sich reden? Das liegt nicht an dir. Das ist ein Teil der Depression. Du kannst dann deinem Angehörigen sagen: „Ich mache mir Sorgen um dich. Ich möchte dich nicht bloßstellen.“ Bleib einfach an der Seite deines Angehörigen. Verständnis und Geduld bringen euch weiter. Signalisiere deine Bereitschaft für Gespräche.

Dorthin kann ich mich wenden

Hier findest du verschiedene Anlaufstellen. In einer Krise und im Notfall unterstützen dich diese Telefon-Notrufe gerne.



Österreichweit

Telefonseelsorge: ☎ 142

(Notruf)

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten.

Polizei: ☎ 133

Gefahrenabwehr und Prävention bei Selbst- und Fremdgefährdung

Rettung – Österreichisches Rotes Kreuz: ☎ 144

Rettung und Krankentransport

Feuerwehr: ☎ 122

Europäischen Notfallnummer: ☎ 112

Frauenhelpline gegen Gewalt: ☎ 0800 222 555

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Männernotruf: ☎ 0800 246 247

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Der Männernotruf bietet Männern in Krisen- und Gewaltsituationen österreichweit rund um die Uhr eine erste Anlaufstelle.

Rat auf Draht für Kinder und Jugendliche: ☎ 147

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Ö3 Kummernummer: ☎ 116 123

Täglich 16:00 bis 24:00 Uhr

Wien

Kriseninterventionszentrum: ☎ 01 4069595

Montag bis Freitag (Werktage) 08:00 bis 17:00 Uhr

Ambulanz zur Bewältigung von akuten psychosozialen Krisen. Telefonische, persönliche oder E-Mail-Beratung

Sozialpsychiatrischer Notdienst/PSD: ☎ 01 31330

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Psychiatrische Soforthilfe im Krisenfall: Unter dieser Nummer erhalten Sie qualifizierte und rasche Hilfestellung rund um die Uhr.

Ärztfunkdienst der Ärztekammer Wien: ☎ 141

Montag bis Freitag 19:00 bis 07:00 Uhr,

Sa, So + Feiertag rund um die Uhr

Männerberatung Wien: ☎ 01 603 28 28

E-Mail: info@maenner.at

Montag bis Donnerstag:

09:00 bis 12:00 Uhr,

15:00 bis 19:00 Uhr

Freitag: 09:00 bis 16:00 Uhr

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung.

**Telefon-Notrufe,
Internet-Adressen,
Organisationen:
Ein großes Netzwerk
an Unterstützung
steht dir offen.**

Niederösterreich

Niederösterreichisches Krisentelefon:

☎ **0800 202016**

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Psychosoziale Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

Burgenland

Beratungshotline des BLP, IPR & ÖGK

☎ **02682 24690**

Montag bis Samstag 10:00 bis 12:00 Uhr

Psychotherapeutische Beratungshotline

Steiermark

**PsyNot - Psychiatrisches Krisentelefon
Steiermark**

☎ **0800 44 99 33**

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

PsyNot, das psychiatrische Krisentelefon für Betroffene als auch Familienangehörige, Bekannte, stationär entlassene Klientinnen und Klienten

Kärnten

**Psychiatrischer Not- und Krisendienst (PNK)
für Kärnten:**

PNK Ost (Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Klagenfurt):

☎ **0664 3007007**

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

PNK West (Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Landeskrankenhaus Villach):

☎ **0664 3009003**

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Oberösterreich

Krisenhilfe Oberösterreich: ☎ **0732 21 77**

(Notruf)

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Telefonische Hilfe bei psychischen Krisen rund um die Uhr für Anruferinnen/Anrufer aus ganz Oberösterreich. Online-Beratung möglich. Auch mobile Einsätze – Hilfe vor Ort.

Salzburg

Pro mente Salzburg

Für Menschen in akuten Not- und Krisensituationen sowie deren Angehörigen.

Krisenhotline Salzburg: ☎ **0662 433351**

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Krisenhotline St. Johann: ☎ **06412 20033**

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Krisenhotline Zell am See: ☎ **06542 72600**

Täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Tirol

Psychosozialer Krisendienst Tirol

☎ **0800 400 120**

Täglich 8:00 bis 20:00 Uhr

Universitätsklinik für Psychiatrie Innsbruck

☎ **050 504** (diensthabende Psychiaterin/ diensthabenden Psychiater verlangen)

Täglich 0–24 Uhr

Vorarlberg

Derzeit werden keine landesweiten 24-Stunden-Krisendienste angeboten. **Bundesweite 24-Stunden-Krisentelefone und Notrufnummern siehe bitte Seite 52.**



Websites

Arbeiterkammer

Österreich:

www.arbeiterkammer.at

BÖP – Berufsverband Österreichischer PsychologInnen:

www.boep.at

Frauenhelpline gegen Gewalt:

www.frauenhelpline.at

HPE Österreich – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter:

www.hpe.at

Kinder- und Jugendliche

Die Website bittelebe richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche.

<https://www.bittlebe.at/>

Kriseninterventionszentrum:

<https://kriseninterventionszentrum.at/>

Männernotruf

Der Männernotruf bietet Männern in Krisen- und Gewaltsituationen österreichweit rund um die Uhr eine erste Anlaufstelle.

www.maennernotruf.at

ÖBVP – Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie:

www.psychotherapie.at

ÖGPB – Österreichische Gesellschaft für Neuropsychopharmakologie und Biologische Psychiatrie:

www.oegpb.at

ÖGPP – Österreichische Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik:

www.oegpp.at

Pro mente Österreich:

www.promenteaustria.at

Psychosoziale Dienste Wien

www.darueberredenwir.at

Psychosozialer Krisendienst Tirol

<https://krisendienst.tirol>

PsyNot – Psychiatrisches Krisentelefon Steiermark:

<https://psynot-stmk.at/>

Rat auf Draht

www.rataufdraht.at

Suchmaschine für Selbsthilfe-Gruppen in Österreich:

www.selbsthilfe.at

Telefonseelsorge:

www.telefonseelsorge.at

Quellenverzeichnis

- 1 Kasper S, Lehofer M, Doering S, Geretsegger C, Frey R, Haring C, Hausmann A, Hofmann P, Jelem H, Kalousek M, Kapfhammer HP, Klier C, Oberlerchner H, Rados C, Rothenhäusler HB, Sachs GM, Praschak-Rieder N, Psota G, Rainer M, Windhager E, Winkler D, Wrobel M. (2012) Depression – Medikamentöse Therapie. *CliniCum neuropsychy. Sonderausgabe November 2012; Kapitel 1.4*
- 2 Wirtz, M. (2020). Vulnerabilitäts-Stress-Modell. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie*. Abgerufen im Mai 2025, von <https://portal.hogrefe.com/dorsch/vulnerabilitaets-stress-modell/>
- 3 Wittchen et. al (2011): The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. DOI: 10.1016/j.euroneuro.2011.07.018
- 4 Patientenleitlinie zur S3-Leitlinie Unipolare Depression, Seite 18–19. Abgerufen im Mai 2025, von https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-005l_S3_Unipolare-Depression_2023-07.pdf
- 5 Patientenleitlinie zur S3-Leitlinie Unipolare Depression, Seite 19–20. Abgerufen im Mai 2025, von https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-005l_S3_Unipolare-Depression_2023-07.pdf
- 6 Patientenleitlinie zur S3-Leitlinie Unipolare Depression, Seite 23. Abgerufen im Mai 2025, von https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-005l_S3_Unipolare-Depression_2023-07.pdf
- 7 Yan, Kuo & Chen, Yi-Bing & Wu, Jia-Rong & Li, Kuang-Dai & Cui, Yuan-Lu. (2018). Current Rapid-Onset Antidepressants and Related Animal Models. *Current Pharmaceutical Design*. 24. 10.2174/1381612824666180727115222.
- 8 Kasper K, Lehofer M, Sachs GM, Bartova L, Dold M, Erfurth A, Hausmann A, Kapfhammer HP, Kautzky A, Klier C, Kraus C, Plener P, Praschak-Rieder N, Rados C, Rainer M, Willeit M, Winkler D (2019) Depression – Medikamentöse Therapie. Konsensus-Statement – State of the Art 2019. *CliniCum neuropsychy. Sonderausgabe November 2019. Kapitel 11.2. Empfohlene Maßnahmen bei Therapieresistenz. Seite 24*
- 9 Patientenleitlinie zur S3-Leitlinie Unipolare Depression, Seite 29–30. Abgerufen im Mai 2025, von https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-005l_S3_Unipolare-Depression_2023-07.pdf
- 10 Sozialversicherung Österreich (2011): Analyse der Versorgung psychisch Erkrankter, Seite 6, 27, 29. Abgerufen im Mai 2025, von <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.715357&version=1391184577>
- 11 Kasper S, Lehofer M, Doering S, Geretsegger C, Frey R, Haring C, Hausmann A, Hofmann P, Jelem H, Kalousek M, Kapfhammer HP, Klier C, Oberlerchner H, Rados C, Rothenhäusler HB, Sachs GM, Praschak-Rieder N, Psota G, Rainer M, Windhager E, Winkler D, Wrobel M. (2012) Depression – Medikamentöse Therapie. *CliniCum neuropsychy. Sonderausgabe November 2012; Kapitel 4*
- 12 Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (2017): Suizid und Suizidprävention in Österreich: Seite 3, 12. Abgerufen im Mai 2025, von https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=687&attachmentName=Suizid_und_Suizidpr%C3%A4vention_in_%C3%96sterreich_Bericht_2023.pdf
- 13 World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva (2017) Seite 8,9. Abgerufen im Mai 2025, von <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>
- 14 Kasper S, Psota G, Bach M, Geretsegger C, Gößler R, Klier C, Lentner S, Ludwig H, Praschak-Rieder N, Toplak H, Wancata J, Aigner M, Fruhwürth G, Hausmann A, Hofmann P, Kapfhammer HP, Lehofer M, Musalek M, Rados C, Rainer M, Sachs GM, Scherthaner G, Windhager E, Wrobel M (2010) Antidepressive Therapie bei somatischen Erkrankungen. Konsensus-Statement – State of the art 2010. *CliniCum neuropsychy Sonderausgabe November 2010; Kapitel 11*
- 15 Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (2017): Suizid und Suizidprävention in Österreich: Seite 3. Abgerufen im Mai 2025, von https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=687&attachmentName=Suizid_und_Suizidpr%C3%A4vention_in_%C3%96sterreich_Bericht_2023.pdf
- 16 Kasper S, Kalousek M, Kapfhammer HP (Hrsg.) Aichhorn W, Butterfield-Meissl C, Fartacek R, Frey R, Gößler R, Haring C, Kapitany T, Kapusta N, Karwautz A, Klier C, Konstantinidis A, Leuteritz I, Marksteiner J, Musalek M, Niederkrotenthaler T, Praschak-Rieder N, Psota G, Rados C, Rainer M, Stein C, Tölk A, Wancata J, Windhager E (2011) Suizidalität. Konsensus-Statement – State of the art 2011. *CliniCum neuropsychy Sonderausgabe April 2011, S. 13*
- 17 Kasper S, Haring C, Marksteiner J, Sachs GM, Tölk A, Wrobel M (2008) Das Resilienzkonzept bei psychiatrischen Erkrankungen; *CliniCum neuropsychy Sonderausgabe November 2008; Seite 2*
- 18 Helmreich, Lieb (2015) Resilienz – Schutzmechanismen gegen Burnout und Depression; *InFoNeurologie & Psychiatrie 17 (2) 2015; Seite 1, 6*
- 19 Patientenleitlinie zur S3-Leitlinie Unipolare Depression, Seite 23–24. Abgerufen im Mai 2025, von https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-005l_S3_Unipolare-Depression_2023-07.pdf

Weitere Lesequellen

- Kasper S, Bach M, Sachs GM, Aigner M, Erfurth A, Glehr R, Konstantinidis A, Lehofer M, Löffler-Stastka H, Quasthoff S, Radoš C, Rießland-Seifert A, Windhager E (2015) Schmerz bei psychiatrischen Erkrankungen. Konsensus-Statement – State of the art 2015. *CliniCum neuropsychy Sonderausgabe November 2015*
- Kasper S, Bach M, Dold M, Bartova L, Schosser A, Kapfhammer HP, Kautzky A, Konstantinidis A, Kraus C, Frey R, Kranz GS, Sachs GM, Rainer M, Klier C (2017) Therapieresistente Depression. Konsensus-Statement – State of the art 2017. *CliniCum neuropsychy Sonderausgabe November 2017*
- Dold M, Kasper S (2017) Evidence-based pharmacotherapy of treatment-resistant unipolar depression. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice 21:13-23*
- Kasper S, Sachs GM (2018) Österreichische Konsensus-Dokumente – Psychopharmakologie. *Sammelband der ÖGPB 2005–2018. CliniCum neuropsychy, Sonderausgabe 2018*

