

### Ressort

Du befindest dich hier: Home > Gesundheit

Mit deinen Freundinnen teilen

Gefällt mir  Twittern

## Depressionen erkennen

Depressionen. Ein tiefes, schwarzes Loch, aus dem Betroffene nur schwer herausfinden. Wie man die Symptome richtig deutet – und als Angehöriger Unterstützung leistet.

von Johanna Schwarz am 18.08.2014, 7:44



Robin Williams: Der Schauspieler litt an Depressionen, nahm sich das Leben

© 2011 Getty Images/Ryan Pierse



**Muskelkraft statt Kilos**  
Straff und schlank mit Krafttraining. Jetzt testen, bis 28.9. 50 Euro sparen.



**TAUERN SPA Zell am See**  
Genießen Sie Fitness, Sport und Regeneration in exklusiver 4-Sterne-Superior Atmosphäre



**Der Urlaubstraum ganz nah**  
Die schönsten Sandstrände am Mittelmeer, traumhafte Hotelanlagen und herzliche Gastfreundschaft

Nach außen wirkte er fröhlich, lustig. Ein Spaßmacher, mit Frau, Kindern, Erfolg, Geld. Ein Mensch, der glücklich sein *muss*. Erst mit seinem Freitod wurde bekannt: Schauspieler Robin Williams litt jahrelang unter einer Krankheit, die das Glück verhinderte.

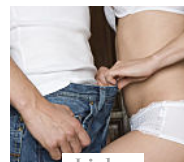


### Nicht verpassen



Society

Mamadonna! Ist die groß!



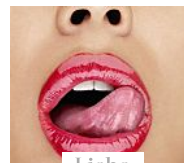
Liebe

Zeig mir deinen Penis und ich sag dir...



Liebe

Sex-Tipps: So geht der "Handjob"



Liebe

Besser Blasen: Tipps für den Blowjob

Empfohlen von

Beauty

Depressionen. Sie ziehen Menschen in ein tiefes, schwarzes Loch. Machen das Leben freudlos, düster, verzweifelt.

Die WHO warnt vor der neuen Volkskrankheit Depression. In Österreich leiden geschätzte 800.000 Menschen an depressiven Erkrankungen, betroffen sind vor allem Frauen.

Woran erkennt man, ob es nicht einfach nur ein zwischenzeitliches Tief ist? Was sind die Symptome von Depressionen, wie unterstützt man Betroffene bestmöglich? Wir haben mit Kristina Stürz, Gesundheitspsychologin am Department für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uniklinik Innsbruck, gesprochen.

## »Ich kann nicht mehr, ich bin eine Belastung für alle...«

**WOMAN:** Was genau versteht man unter einer Depression?

**Kristina Stürz:** Die Depression ist eine Krankheit, die Gefühle, Gedanken und Verhalten eines Menschen verändert. Für die Feststellung gibt es mehrere Kriterien, von denen mindestens zwei Haupt- und zwei sogenannte Nebenkriterien zutreffen müssen. Zu den Hauptkriterien gehören: eine gedrückte Grundstimmung, Interessensverlust und Verminderung des Antriebs. Zu den Nebenkriterien gehören: verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, mangelndes Selbstwertgefühl und mangelndes Selbstvertrauen, Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit, negative und pessimistische Zukunftsperspektive, Suizidgedanken oder Suizidhandlungen, Schlafstörungen, Appetitverlust oder gesteigerter Heißhunger. Man bezeichnet die Depression auch als „Losigkeitserkrankung“, also alle Adjektive, die mit „los“ enden. Man ist freudlos, schlaflos, antriebslos, appetitlos, ... Und ganz wichtig, diese Symptome müssen über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen durchgehend auftreten!

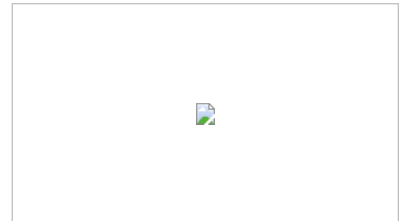
**WOMAN:** Wie unterscheidet man die echte Depression von einer schlechten Lebensphase?

**Stürz:** Man sagt ja oft im Alltag „Ich bin depressiv...“ Diese manchmal auftretenden Stimmungsschwankungen oder Traurigkeitsgefühle, die jeder von uns kennt, entsprechen nicht der Diagnose, wie gesagt, ganz wichtig sind zum Beispiel die anhaltenden Symptome über einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen.

**WOMAN:** Wie äußert sich eine Depression, speziell bei Frauen?

**Stürz:** Oft sind es Frauen, auch Mütter, die sagen: „Ich kann und schaffe nichts mehr, ich kriege nichts mehr auf die Reihe, ich bin eine Belastung für alle, ich bin schlechter als die anderen Frauen, ich bin eine schlechte Mutter, ich bin unattraktiv.“ Die Kombination von negativem Selbstbild und Emotionen wie Angst und Unsicherheit hindern Betroffene ihre Rollen in Beruf und Familie in gewohnter Form zu erfüllen. Innerer und äußerer Druck steigen enorm. Als Reaktion folgt dann nicht selten ein starker Rückzug. Das Hauptsymptom Antriebslosigkeit heißt nicht, dass man nicht mehr will, sondern dass man nicht mehr kann. Bei schweren Depressionen kann es so weit kommen, dass man es auch gar nicht mehr schafft, hinauszugehen. Man ist dann so antriebslos, dass normale alltägliche Dinge, wie zum Beispiel Einkaufen, Körperpflege etc. nicht mehr erledigt werden können.

Bei Müttern kann es sein, dass sich aufgrund des geringen Selbstwertes und des Gefühles der Inkompetenz problematische Erziehungspraktiken einschleichen, sie greifen weniger ein oder spiegeln wichtige Emotionen des Kindes nicht wieder. Das führt dann zu Konflikten, Kinder fühlen sich wenig „gehalten“ und unsicher.



**Schlaf und gesundes Essen gegen alternde Haut**  
Ernährung und Schlafgewohnheiten wirken sich auf das Hautbild aus. Auch Pflege ist notwendig.

### Mehr zum Thema



Leben

16 Zeichen, dass du erwachsen wirst



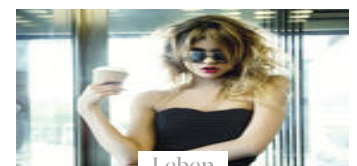
Report

Frauen in der Gewaltfalle



Leben

Tipps: Leichter lernen



Leben

Da hätte ich auf Mutter hören sollen!





Robin Williams: Wie es wirklich in einem Menschen aussieht, kann niemand sagen



## Energetik gegen Angst

Dr. Claudia van de Rijdt hilft,  
gratis Erstberatung!



**WOMAN:** *Wie kann ich als Partner helfen?*

**Stürz:** Das hängt vom Schweregrad der Depression ab. Bei leichten Depressionen hilft es oft schon, zu sagen: „Komm, wir machen was, lass uns wo hin fahren, lass uns eine Auszeit nehmen, das wird dir gut tun.“ Man kann zum Beispiel auch gemeinsam Sport machen, das hat auch oft schon eine leicht antidepressive Wirkung.

Hat der Partner eine schwere Depression, wäre dieses Verhalten genau das Falsche, denn der Erkrankte kann sich an einem Ausflug nicht mehr erfreuen. Hier muss man viel Verständnis und Zuwendung aufbringen, und das ist nicht immer leicht. Viele Partner werden ungeduldig, hilflos, auch wütend und sagen: „Das gibt es ja nicht, kannst du dich denn nicht zusammen reißen.“ Familienmitglieder müssen erkennen, dass ihr Beistand nur begrenzt ist, dass sie keinen Therapeuten ersetzen können und auch nicht sollen und dass dann professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden muss.

**WOMAN:** *Aber manche Leute wollen einfach keine Hilfe annehmen...*

**Stürz:** Ja, viele Leute lehnen Hilfe zunächst ab, gestehen sich ihr Problem – oft aus Scham – nicht ein. Manche Frauen und Männer gehen jahrelang über ihre eigenen Grenzen hinaus, beißen die Zähne zusammen und sagen: „Das geht schon noch, ich hab ja noch immer alles geschafft!“

»Du hast ein Problem – Diese Aussage ist tabu!«

**WOMAN:** *Wie geht man damit um?*

**Stürz:** Ganz wichtig: Nicht sagen: „Du hast ein Problem.“ Immer beim „Ich“ bleiben. Also lieber sagen: „Ich mache mir Sorgen um dich, ich merke, du hast dich verändert. Wollen wir gemeinsam schauen, ob es da vielleicht einen Fachmann gibt, an den du dich wenden kannst?“ Man kann auch anbieten, mitzugehen, um die Scheu und Angst zu nehmen. Oder man sagt: „Ich bin hilflos, weiß nicht mehr, wie ich reagieren soll.“ Auf jeden Fall darüber sprechen und bitte: Keine Vorwürfe machen oder Schuld zuweisen. Und sparen Sie sich Ratschläge wie „Ja, einen Tag Wellness, dann geht es dir besser.“ oder „Nimm dir einen Tag frei, dann wird das schon wieder.“ Man muss das Problem ernst nehmen! Sätze wie: „Ist ja alles nicht so schlimm.“ Oder „Es gibt andere, denen geht es schlechter“ helfen auf keinen Fall weiter!

**WOMAN:** *Wie sieht die Behandlung dann aus?*

**Stürz:** Der sogenannte „Gold Standard“, also das Mittel der Wahl, ist eine medikamentöse Behandlung in Kombination mit einer begleitenden Psychotherapie. Letztere beginnt zu greifen, wenn das erste „tiefe Loch“ überwunden ist. Aber das Wichtigste ist: Depressionen sind behandelbar!

**WOMAN:** *Wenn ich die Depression bekämpft habe, bin ich dann für immer geheilt?*

**Stürz:** Eine Depression kann einmalig sein – zum Beispiel nach einer großen Belastung, wie dem Tod eines Familienmitglieds. Sie kann aber auch ohne offensichtlichen Auslöser auftreten.

Und es gibt wiederkehrende – sogenannte rezidivierende Depressionen. Dem Patienten geht es dann zwischenzeitlich gut, das ist aber leider keine Garantie, dass sie nicht wieder auftreten können.

## »Positives wird nicht mehr wahrgenommen...«

**WOMAN:** *Wie kommt es soweit, dass ein Kranker den Freitod wählt?*

**Stürz:** 60% der Suizide sind auf Depressionen zurückzuführen. Es ist schwer zu erklären, aber jemand, der an einer schweren Depression leidet, ist im Denken und Fühlen so eingeschränkt, dass er in ein sogenanntes „präsuizidales Syndrom“ rutschen kann. Er kann dann nicht mehr denken wie jemand, der gesund ist, sieht nichts Positives mehr in der Zukunft. Normalerweise freut man sich ja zum Beispiel auf die Hochzeit der besten Freundin oder auf die Geburt des Enkelkindes, diese Patienten haben diese Gefühle dann nicht mehr. Suizid ist für sie der letzte Ausweg aus ihrem Leid.

**WOMAN:** *Gibt es Depressionen auch bei Kindern?*

**Stürz:** Nicht in dem Ausmaß, aber ja. Man unterscheidet Kinder unter 12. Lebensjahr, da sind 0.3-2.5% betroffen und bei den 12-17jährigen 3-10%.

**WOMAN:** *Das klingt wahnsinnig hoch!*

**Stürz:** Ja, es ist auch durchaus ernst zu nehmen. Die Schwierigkeit bei kleinen Kindern ist, dass sie zu wenig Worte haben, um ihre Befindlichkeit auszudrücken, bei ihnen äußern sich seelische Belastungen oft eher durch Bauchweh, Kopfweh, sie wirken aber auch traurig und zurückgezogen, haben Alpträume oder keine Freude. Oft zeigen sich dann Veränderungen in schulischen Leistungen, eine Änderung der Essgewohnheiten, Grübeln, Konzentrationsschwierigkeiten...

**WOMAN:** *Was kann ich dann tun?*

**Stürz:** Die Warnsignale nicht ignorieren. Scheuen Sie sich nicht, gehen Sie zur Familienberatung, zum Schulpsychologen, zum Kinderpsychiater. Zuerst wird man dort nach Belastungen schauen, zum Beispiel Mobbing in der Schule, großer Leistungsdruck oder Trennung der Eltern. Die psychiatrisch-psychologische Betreuung von Kindern ist in Österreich aber auf jeden Fall ausbaufähig und leider noch etwas vernachlässigt.

**WOMAN:** *800.000 Menschen in Österreich sind an Depressionen erkrankt. Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen?*

**Stürz:** Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer, jede vierte Frau und jeder achte Mann erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Depression, Frauen sind manchmal offener, holen schneller Hilfe. Oft spielen sehr hohes Leistungsstreben, Perfektionismus, und Anpassung zusammen. Man muss hier auch sagen, dass Frauen tendenziell eine ängstlich-depressive Symptomatik entwickeln und Männer eher dazu neigen, sich bei Belastungen beispielsweise in eine Abhängigkeit (z.B. Alkohol) zu flüchten. Hormonelle Schwankungen, wie beispielsweise in den Wechseljahren, spielen bei Frauen oft zusätzlich eine Rolle.

**WOMAN:** *Auf welchem Stand ist die Forschung, was wird die Zukunft bringen?*

**Stürz:** Neben den großen Gebieten der psychopharmakologischen und neurobiologischen Forschung sind weitere Ziele die Früherkennung und Vorsorge, auch punkto Suizide. Das Behandlungsangebot auch im Bereich der Psychotherapie muss in Österreich optimiert werden. Viele Programme setzen sich für die Aufklärung, Prävention und Rehabilitation ein. Es braucht aber dringend mehr frauenspezifische Angebote! Und, ganz wichtig: Die Krankheit muss entstigmatisiert werden. Wir müssen offener darüber reden. Laut WHO wird die Depression bis 2020

zweithäufigste Volkskrankheit sein. Oft schiebt man heute das Burn-Out Syndrom noch vor, weil es in der Gesellschaft anerkannter ist. Aber Depression ist keine Schwäche oder fehlende Willenskraft, sondern eine Krankheit, die behandelt werden kann!



Dr. Kristina Stürz, Gesundheitspsychologin am Department für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uniklinik Innsbruck

Thema: Psychologie

Mit deinen Freundinnen teilen

29 3 18 0

Gefällt mir [Twittern](#) [g+](#)

Jetzt anmelden und mitdiskutieren!

[Jetzt registrieren](#)

Das könnte dich auch interessieren



Gesundheit

Fit, ohne teure Geräte



Liebe

5 Anzeichen, dass du diesen Mann...



News

Schwangerschaft bestätigt



News

Diäten: Top 3 im Test



Sponsored

Die wichtigsten Do's and Dont's der...

(Asklubo)



Sponsored

Gehirntraining - Fitness für den Kopf

(NeuroNation)



Sponsored

Die 5 größten Irrtümer im Ausdauersport (Sportaktiv)



Sponsored

Die 25 besten Actionfilme aller Zeiten (Cinefacts)

Empfohlen von

Neues aus dem Netzwerk

Cranberry-Orangen-Honig-Crumble (gusto.at)

Winterreifentest 2014: ÖAMTC Vergleichstest mit 28 Reifen – nur 8 sind top (autorevue.at)

Ich lebe in der von der Terrormiliz IS kontrollierten syrischen Stadt Raqqah

[\(profil.at\)](#)

Rekordumsätze mit zeitgenössischer Kunst: "Zu Lebzeiten investieren"

[\(format.at\)](#)

IS: US-Allianz bröckelt

[\(news.at\)](#)

---

### Kommentare

---

Einen Kommentar schreiben

Anmelden

Mit Facebook verbinden

[Themen](#) [Trendflash](#) [Blogs](#) [Mobilversion](#)

---

Gefällt mir

30.604

WERBEN MIT WOMAN

---

1995-2014 © News Network Internetservice GmbH | [Impressum/Offenlegung](#) | [AGB](#) | [Jobs](#) | [Tarife Online](#) | [Tarife Print](#) | [Archiv](#) | [Feedback](#) | [Fotocredits](#)