

# Was ist Henne, was ist Ei?

Eine Frage, die viele beschäftigt, die mit Ängsten und Depressionen zu kämpfen haben. Wir sprachen darüber mit der Diplom-Psychologin Ines Heinz. Sie ist Projektleiterin beim Deutschen Bündnis gegen Depression.

## **Wer zugleich an Ängsten und Depressionen leidet, fragt sich mitunter: Was habe ich eigentlich? Was war zuerst da?**

Ungefähr 50 bis 60 Prozent derjenigen Menschen, die im Laufe ihres Lebens die Diagnose einer depressiven Episode erhalten, weisen in der Vorgeschichte oder auch aktuell zugleich eine Angststörung auf. Die Frage, was zuerst da war, kann man nicht immer pauschal beantworten. Eine Depression geht häufig mit Ängsten und Befürchtungen einher, die vor der Depression noch nicht da waren. Genauso können depressive Symptome erst im Verlauf einer Angststörung auftreten.

## **Ängste können aber auch ein typisches Symptom einer Depression sein und nicht eine eigene Erkrankung?**

Genau. Typische Angstsymptome im Rahmen einer Depression sind zum Beispiel Versagensängste, auch in alltäglichen Situationen. Depressive Menschen haben häufig das Gefühl, in ihrem Leben versagt zu haben. Alltägliche Dinge wie der Gang zur Arbeit, Hausarbeit oder Einkaufen können mit der Angst, diese nicht zu schaffen, verbunden sein. Aber auch Zukunftsängste sind typisch. Menschen, die an einer Depression leiden,

haben oft eine sehr negative Zukunftsperspektive. Sie glauben nicht daran, dass es ihnen irgendwann wieder besser gehen wird und dass sie erfolgreich behandelt werden können. Die Angst davor, nicht mehr gesund zu werden, aber auch die Familie, den Arbeitsplatz, die finanzielle Sicherheit zu verlieren, kann als Symptom einer Depression auftreten. Und das kann bei sehr schweren Formen bis ins Wahnhafte gehen, wenn man etwa fest der Überzeugung ist, sich finanziell ruiniert oder schwere Schuld auf sich geladen zu haben. Hier ist eine schnelle medikamentöse Behandlung sehr wichtig.

## **Genauso gut ist es möglich, dass eine Angststörung einer Depression vorausgeht und sie auslöst?**

Angststörungen können eine Depression begünstigen, zum Beispiel durch den angstbedingten sozialen Rückzug. So können Betroffene aufgrund ihrer Angst Orte und Dinge meiden, die ihnen früher Spaß gemacht oder Kraft gegeben haben – wie Kinobesuche, Treffen mit Freunden, Einkaufen. Das kann mit der Zeit unter Umständen zu Depressionen führen.

## Ein Bündnis gegen Depression

Das **Deutsche Bündnis gegen Depression** ist aus einem Großforschungsprojekt, gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, heraus entstanden und begann als Pilotprojekt 2001 in Nürnberg. Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten, Beratungsstellen und viele weitere Einrichtungen schlossen sich zum „Nürnberger Bündnis gegen Depression“ zusammen mit dem Ziel, die Öffentlichkeit über die Volkskrankheit Depression aufzuklären und die Versorgung Betroffener zu verbessern. Denn nur ein Bruchteil der Erkrankten erhielt (und erhält) kompetente Hilfe. Von geschätzten vier Millionen Betroffenen in Deutschland wird nur ca. ein Zehntel den heutigen Möglichkeiten entsprechend behandelt. Das Projekt war so erfolgreich, dass sich auch andere Regionen und Städte in ganz Deutschland sowie im deutschsprachigen Ausland zusammaten, um das Konzept zu übernehmen. Mittlerweile gibt es ein bundesweites Netzwerk von über 70 Städten und Regionen, die im Bündnis mitmachen.

Das Bündnis gegen Depression und seine Dachorganisation, die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**, betreiben gemeinsam ein **Online-Forum** im Internet, das über die Seite [www.deutsche-depressionshilfe.de/forum-depression](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/forum-depression) aufgerufen werden kann. Mit über 13 000 Nutzern

ist es das größte unabhängige Internetforum zum Thema Depression im deutschsprachigen Raum. Es ist als zeit- und ortsunabhängiges Angebot eine ideale Plattform, um sich mit anderen auszutauschen und Unterstützung zu erhalten. Die Anmeldung ist anonym möglich, es bedarf lediglich einer gültigen E-Mail-Adresse, um sich einmalig zu registrieren. Wer nur Beiträge lesen möchte, kann dies auch ohne Anmeldung tun. Das Forum wird durch zwei Moderatoren betreut. Sie bieten gegebenenfalls fachliche Hilfe an oder korrigieren medizinisch-fachliche Fehlinformationen.

Mit Unterstützung des Schirmherren der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Harald Schmidt, fand am 2. Oktober 2011 in Leipzig auch der **1. Deutsche Patientenkongress** zum Thema Depression statt: Eine Plattform zum Austausch und zur Information über den Umgang mit der Erkrankung für Betroffene, Angehörige und Fachleute mit Vorträgen, Workshops und einer Podiumsdiskussion. Der „2. Deutsche Patientenkongress Depression für Betroffene und Angehörige“ findet 2013 statt.

Weitere Informationen unter:  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)  
[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

### **Kann man die Symptome einer Depression und einer Angststörung immer genau auseinanderhalten?**

Es gibt viele Überschneidungen. Auch depressive Menschen ziehen sich oft aus dem sozialen Leben zurück, aber hier spielt die Antriebslosigkeit meist eine größere Rolle als Ängste. Es gibt Symptome, die sowohl bei Angststörungen als auch bei Depressionen auftreten und die es schwierig machen, die Erkrankungen diagnostisch abzugrenzen. Dazu zählen z. B. auch Symptome im Bereich Schlaf und Konzentration. Aber es gibt feste Kriterien, anhand derer Experten die entsprechende Diagnose – ob nun Depression oder Angststörung – stellen können.

#### **Und die wären?**

Es gibt eine internationale Klassifikation der Erkrankungen – genannt ICD-10, in der die Kriterien genau beschrieben sind. Bei der Depression müssen mindestens zwei Hauptsymptome (gedrückte Stimmung, Störung des Antriebs, Verlust von Freude und Interesse) plus mindestens zwei Zusatzsymptome für mindestens zwei Wochen vorliegen, damit die Diagnose gestellt werden kann. Aber viel wichtiger als die Frage, „was Henne, was Ei“ ist, ist es für Betroffene, dass sie sich frühzeitig professionelle Hilfe suchen und zum Arzt gehen. Das ist auch wichtig, um eventuelle körperliche Ursachen auszuschließen. Depressive Symptome können auch andere Ursachen haben, zum Beispiel im Rahmen von Schilddrüsenerkrankungen auftreten.

#### **Sich professionelle Hilfe suchen: Wie sollte man da vorgehen?**

Der erste Ansprechpartner ist der Hausarzt, der gegebenenfalls zu einem Facharzt oder Psychotherapeuten überweisen wird. Der Vorteil ist, dass wir heute Medikamente haben, die sowohl zur Behandlung von De-



Der Entertainer Harald Schmidt ist Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und moderierte auch den 1. Deutschen Patientenkongress zum Thema Depression im Oktober 2011 in Leipzig.

pressionen als auch von Angststörungen eingesetzt werden können. Es gibt Antidepressiva – die sogenannten Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI) -, die stimmungsaufhellend und zugleich angstlösend wirken. Und es gibt Psychotherapien wie die kognitive Verhaltenstherapie und die interpersonelle Therapie, deren Wirksamkeit sowohl für die Behandlung von Angststörungen als auch von Depressionen gut belegt ist.

#### **Und wie sieht es mit Selbsthilfemöglichkeiten aus?**

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann eine wichtige Unterstützungsmöglichkeit bieten, sowohl im Falle einer Depression als auch einer Angststörung. Die soziale Unterstützung durch andere Betroffene und der Erfahrungsaustausch sind ganz wichtige und hilfreiche Aspekte.

## Buchtipps:



Müller-Rörich/ Hass/ Margue/  
van den Broek/ Wagner:  
Schattendasein – Das  
unverstandene Leiden Depression.  
Springer Verlag, Berlin, 2007,  
29,95 Euro  
ISBN: 978-3540716235

Bücher zum Thema Depression gibt es viele. Das erstmals 2007 erschienene Buch „Schattendasein. Das unverstandene Leiden Depression“ aber ist etwas Besonderes: ein echtes Fachbuch „von Betroffenen, über Betroffene, für Betroffene“. Die Autoren sind selbst an Depression Erkrankte, die sich über das Online-Forum der Deutschen Depressionshilfe kennengelernt haben. Auf der Infoseite zum Buch ([www.schattendasein.info](http://www.schattendasein.info)), auf der man auch Auszüge daraus herunterladen kann, schreiben sie: „Der moderierende Arzt des Forums,

Dr. med. Nico Niedermeier, gab den Anstoß dazu, dieses authentische Wissen über die Realität der Depression (...) auszuwerten und ein Buch darüber zu schreiben, das beide Welten – Fachwelt und Betroffenenwelt – miteinander kombiniert. Wir Autoren nahmen ihn begeistert auf, weil wir als Betroffene wussten, dass dieses Projekt längst überfällig ist. Unser Buch sollte hautnah sein und doch sachlich und praxisbezogen. Wir haben Originalzitate von über 300 Betroffenen sorgfältig ausgewählt und anonymisiert, kommentieren sie mit Begriffen der Fachwelt und hoffen, auf diese Weise verständlich zu machen, worum es bei der Krankheit Depression eigentlich geht.“

Neben der Beschreibung der Krankheit und ihren Auswirkungen liegt ein Schwerpunkt des Buchs auf den Behandlungsmöglichkeiten. Es gibt viele Informationen zu den Themenbereichen „Therapie“, „Medikamente“, „alternative Methoden“ – auch aus Betroffenenpersicht – sowie zu rechtlichen Fragen bezüglich Krankenkasse, Rententräger, Arbeitgeber etc. Das Buch ist auch Ärzten, Therapeuten und Angehörigen zu empfehlen, um die komplexe Volkskrankheit Depression besser zu verstehen. Derzeit arbeiten die Autoren an einer Aktualisierung und Neuauflage, die 2013 erscheinen soll.