

# «Hilfe und Besserung sind möglich»

Erkranken Eltern an einer Depression, haben sie für Erziehungsaufgaben oft keine Kraft mehr. Wichtig ist, dass dann das soziale Netz greift: Der gesunde Elternteil, der Grossvater, eine Tante oder Nachbarn können ein Kind auffangen.

Interview **Barbara Beckenbauer**

## Wie häufig treten Depressionen auf?

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen überhaupt. Sie treten unabhängig von sozialen Schichten, Kulturen und Nationalitäten auf. Wir gehen davon aus, dass in der Schweiz ungefähr 17 bis 20 Prozent aller Menschen irgendwann im Leben an einer depressiven Episode erkranken. Gegenwärtig dürften ungefähr 10 Prozent der Schweizer Bevölkerung davon betroffen sein, die Hälfte von einer schweren Depression. Auch junge Menschen kann es treffen. Etwa 2 Prozent der Kinder unter 12 Jahren und 5 Prozent der Jugendlichen unter 20 Jahren erkranken an Depressionen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass die Depression in den industrialisierten Ländern bis ins Jahr 2030 die wichtigste Ursache von Beeinträchtigungen der Gesundheit und Lebensqualität darstellen wird.

## Werden Depressionen heute häufiger diagnostiziert?

Immer noch gibt es zu viele Fälle, die nicht diagnostiziert und damit auch nicht behandelt werden. Kommt hinzu, dass selbst bei richtiger Diagnose die Behandlung oft

unzureichend ist. Gemäss neuesten Untersuchungen gehen wir davon aus, dass höchstens ein Fünftel der Depressionen richtig behandelt wird. In den letzten Jahren wurden in der Schweiz grosse Bemühungen gemacht, die Öffentlichkeit für Depressionen zu sensibilisieren und Aufklärung zu leisten. In verschiedenen Kantonen wurden Bündnisse gegen Depression gegründet. Gerade auch die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) hat grosse Anstrengungen unternommen, Ärzte zu diesem Thema fortzubilden. So haben wir in Zusammenarbeit mit anderen Ärzteorganisationen erstmals Behandlungsempfehlungen erstellt, die auf gutes Echo gestossen sind.

## Woran kann jemand erkennen, dass er depressiv ist?

Die Depression ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern, mit unscharfen Grenzen und Schweregraden. Das macht die Diagnose schwierig und erklärt, warum viele lange leiden, ehe sie eine Behandlung erfahren. Dies gilt insbesondere, wenn eine Depression zum ersten Mal auftritt. Viele wollen auch nicht wahrhaben, dass sie an einer



Josef Hättenschwiler,  
Depressionsspezialist

psychischen Erkrankung leiden, weil sie sich schämen. Aus verschiedenen Untersuchungen haben sich aber zwei Fragen herauskristallisiert, die recht zuverlässig auf die Verdachtsdiagnose «Depression» hinweisen. Erstens: «Haben Sie sich im letzten Monat oft niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos gefühlt?» Zweitens: «Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Interesse und Lust an Dingen, die Sie sonst gerne tun?» Wer eine der Fragen mit Ja beantworten kann, sollte eine Fachperson aufsuchen. Dem nahen Umfeld fällt zunächst meist auf, dass sich Betroffene über kurz oder lang verändern. Oft ziehen sie sich zurück, wirken verschlossener, traurig, in Gedanken versunken, sind manchmal wie abwesend. Hinzu kommen Schlafprobleme und Konzentrationsstörungen, der Appetit kann reduziert oder massiv verstärkt, das sexuelle Verlangen vermindert sein. Oft werden auch Minderwertigkeits- und Schuldgefühle geäussert, in schwereren Fällen auch Andeutungen von Suizidwünschen.

### **Es herrscht immer noch die Ansicht, dass depressive Menschen vor allem traurig sind und viel weinen.**

Wie gesagt: Depression hat verschiedene Gesichter. Bei der typischen Depression stehen tatsächlich Traurigkeit oder ein Leeregefühl, die innere Lähmung, Erstarung und die abnehmende Aktivität im Vordergrund. Daneben gibt es aber Formen der Depression, bei denen eine grosse innere Unruhe und diffuse Angst vorherrschen. Wir sprechen dann von der agitierten Depression. Bei einer sogenannten larvierten Depression verbirgt sich die Depression hinter körperlichen Symptomen. Betroffene fühlen sich nicht grundsätzlich nieder-

geschlagen oder verzweifelt. Vielmehr leiden sie unter verschiedenen, meist diffusen körperlichen Beschwerden, für die sich keine körperliche Ursache findet. Sehr häufig ist die sogenannte atypische Depression, die bis zu 40 Prozent aller Depressionsfälle ausmacht.

### **Woran erkennt man diese atypische Form der Depression?**

Je nach Situation kann sich die Stimmung der Betroffenen plötzlich vorübergehend aufhellen. Typisch sind auch ein gesteigerter Appetit auf Kohlenhydrate, allenfalls eine damit verbundene Gewichtszunahme und ein übermässiges Schlafbedürfnis. Betroffene sprechen von einer «bleiernen Schwere» des Körpers und von Überempfindlichkeit gegenüber persönlichen Zurückweisungen. Mit ähnlichen Symptomen präsentiert sich die saisonale Depression, die regelmässig im Herbst und im Winter als Folge von mangelndem Licht auftritt.

### **Mütter kann eine Depression nach der Geburt des Kindes treffen. Wie häufig kommt das vor?**

Die Schwangerschaft und insbesondere die Geburt sind Lebensphasen, die gerade bei verletzlichen Frauen mit einem erhöhten Depressionsrisiko einhergehen. Es ist jedoch völlig normal, dass viele Frauen nach der Geburt unter einer labilisierten Stimmung leiden. Wir sprechen vom sogenannten «Babyblues», der sich mit Traurigkeit, Weinen, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Aggressivität, Verwirrtheit, Schlaf- und Appetitstörungen äussern kann. Der Babyblues tritt wenige Tage nach der Geburt auf und verschwindet innerhalb von Tagen wieder, ohne dass eine Behandlung notwendig wäre. Etwa 7 bis 10 Prozent der Mütter



entwickeln jedoch innerhalb der ersten drei Monate eine richtige Depression.

### Wie lange dauert diese?

Die Dauer einer postnatalen Depression ist individuell und schwankt zwischen ein paar Wochen und mehreren Jahren. Bei etwa der Hälfte der Frauen dauert sie weniger als drei Monate, bei rund einem Zehntel länger als ein Jahr. Das Wichtigste ist, dass die postnatale Depression frühzeitig erkannt und richtig behandelt wird, damit weder Säugling noch Mutter Schaden nehmen.

### Was bedeutet es für Menschen, die von einer Depression betroffen sind, sich Hilfe zu holen?

Vielen fällt es ausserordentlich schwer, bei psychischen Problemen Hilfe anzunehmen. Sie schämen sich, befürchten, als schwach abgestempelt zu werden, und versuchen so – selbst mit schwerwiegenden depressiven Symptomen –, sich durchzukämpfen. Wenn sie endlich Hilfe annehmen, sind oft schon viele andere Probleme dazugekommen, und so wird die Behandlung schwieriger.

### Wie behandeln Sie Depressionen?

Da eine Depression immer die Seele, den Körper und das soziale Umfeld betrifft, muss die Behandlung alle diese Aspekte berücksichtigen. Sie muss auch den Schweregrad der Störung beachten. Während bei leichter Depression eine Psychotherapie ausreichen mag, sind bei mittelschwerer Depression zusätzlich Antidepressiva dringend nötig. Es gibt heute eine breite Palette von wirksamen und gut verträglichen Antidepressiva. Innerhalb von zwei bis drei Wochen sollte eine spürbare Besserung eintreten, sonst muss die Behandlung überdacht werden.

### Viele depressive Menschen sind auch Eltern. Was sind ihre Ängste?

Eine Depression bringt den betroffenen Elternteil oft in eine zusätzliche Drucksituation. Aus der Verantwortung für die Kinder heraus wollen sie ihnen gegenüber stark sein. Sie wollen ihren Kindern nicht zeigen,

dass sie Hilfe benötigen. Deswegen spielen sie die Symptome der Depression oft herunter. Ängste, nicht zu genügen, keine guten Eltern zu sein, sind typische Minderwertigkeitsgefühle. Eltern, die depressiv sind, brauchen entsprechend eine umfassende Betreuung, die auch die Kinder direkt oder indirekt einbezieht. Der Arzt wird ihnen erklären, um was es geht und dass Hilfe und Besserung möglich sind. Ebenso wichtig ist es aber auch, andere Bezugspersonen der Kinder, etwa Hortner, Kindergärtnerinnen oder Lehrer, einzubeziehen.

### Was sind die grössten Gefahren für Kinder mit depressiven Eltern?

Die Depression eines Elternteils ist für die Kinder oft eine grosse Belastung und Verunsicherung. Sie können das veränderte Verhalten der Mutter oder des Vaters nicht einordnen. Kinder fühlen sich oft verantwortlich für die Stimmung ihrer Eltern. Daher können Schuldgefühle entstehen. Kleinere Kinder können selber Symptome entwickeln, ältere fangen oft an, Verantwortung für den kranken Elternteil oder die Geschwister zu übernehmen. Überforderung und schlechte Schulleistungen sind meist die Folge.

### Was braucht es, damit Kinder depressiver Eltern in Notfällen richtig aufgefangen werden?

Entscheidend ist, dass jemand da ist, der den erkrankten Elternteil ersetzt, beziehungsweise dass sich eine verlässliche erwachsene Bezugsperson um die Kinder kümmert. Dies können der gesunde Elternteil, die Grosseltern oder Nachbarn sein. Je nach Bedarf vermitteln wir in verschiedenen Städten auch Gruppenangebote für Kinder von psychisch kranken Eltern.

.....  
**Dr. med. Josef Hättenschwiler** ist Chefarzt des Zentrums für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich (ZADZ) und Past-Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD).