

**Expertenchat am 7. Dezember 2020 zum Thema:
Kummer, Trauer... depressive Störung?**

**Experte: Thomas Voigt
Protokoll**

Frage von Elisabeth:

Nun gibt es ja verschiedene Depressionserkrankungen, unter anderem auch die "Winterdepression". Sind Antidepressiva generell immer indiziert oder gibt es auch "alternative Heilmittel"? Kann ich vielleicht auch vorbeugen?

Antwort:

Antidepressiva sind nicht generell indiziert. Es kommt hier immer auf die Art der Depression und die Schwere an. Es gibt zahlreiche andere Therapien gegen Depressionen. Bei der Winterdepression hilft sehr gut eine entsprechende Lampe, die speziell dafür konstruiert wurde. Die "beste" Alternative ist eine Psychotherapie.

Frage von Marion:

Kann aus einer "depressiven" Verstimmung eine Depression werden, wenn sie sehr lange anhält (im Bereich von Monaten) und wenn ja, ist es möglich, durch alltagspraktische Maßnahmen wie Bewegung und Ernährung dem vorzubeugen? Ich fühle mich auf diese Weise vom Thema betroffen.

Antwort:

Es gibt mildere Formen der Depression, z. B. die Dysthymie. Bewegung und ausgewogene Ernährung sind grundsätzlich auch im Zusammenhang mit der Depression gut. Allerdings reichen sie i. d. R. nicht, wenn tatsächlich eine depressive Verstimmung vorliegen sollte. Dies sollte im Rahmen einer entsprechenden Diagnostik abgeklärt werden und die der Verstimmung zugrunde liegende Ursache ggf. psychotherapeutisch abgeklärt werden.

Frage von Marion:

Muss ich mir bei jedem Suizidgedanken Sorgen machen, dass ich akut suizidgefährdet bin?

Antwort:

Suizidgedanken bedeuten nicht automatisch, dass man das auch umsetzen will oder wird. Ratsam wäre es aber, mit jemandem darüber zu sprechen. Gerade auch dann, wenn diese Gedanken mit Ängsten verbunden sind. Wichtig wäre hier die Klärung der Hintergründe für diese Gedanken.

Frage von kruemelli:

Guten Abend, ich habe eine schwere Depression, die mit Medikamenten nicht in den Griff zu bekommen ist - halte aber keine Minute mehr aus (bin sehr unruhig und doch zu Tode erschöpft, kann nicht schlafen ...) Was könnte denn nur helfen? Für einen rettenden Tipp oder eine hilfreiche Information bedanke ich mich vorab.

Antwort:

Hallo! Bei der Pharmakotherapie kommt es auf das richtige Antidepressivum an. Wurden hier bereits Verschiedene probiert? Ein Teil der Patienten reagiert allerdings nicht auf

Antidepressiva. In einem solchen Fall sollte überlegt werden, ob andere Therapiemethoden in Betracht zu ziehen sind. Zum Beispiel die transkranielle Magnetstimulation (TMS). Dabei werden durch starke Magnete die Nervenzellen im Gehirn stimuliert. Oder auch die Elektrokonvulsionstherapie (EKT) bei der diese Stimulation durch elektrische Ströme vorgenommen wird. In vielen Fällen hat dies Patienten, die nicht auf Antidepressiva reagierten, geholfen. Eine solche Behandlung sollte mit dem behandelnden Facharzt besprochen werden. Ich hoffe Sie finden eine passende Therapie!

Frage von mlienow:

Ich habe schon über Jahre versucht, Hilfestellungen etc. für meine mittlerweile schwer an Depression erkrankte Mutter zu organisieren. Sie lehnt jedoch jede Hilfe ab. Gibt es überhaupt Möglichkeiten noch zu helfen, wenn die Patientin selber dies nicht möchte?

Antwort:

Für Angehörige ist es i. d. R. schwer zu ertragen, das Leiden zu sehen und nicht helfen zu können. Dies umso mehr, wenn der Angehörige diese Hilfe ablehnt, was ebenfalls oft bei depressiven Patienten vorkommt. Trotz der ggf. psychischen Erkrankung hat der Patient immer das Recht auf Selbstbestimmung, d. h. er entscheidet, ob er sich behandeln oder helfen lassen will oder nicht. Man kann im Grunde immer nur die Hilfe anbieten und für den Angehörigen da sein. Drängen ist dagegen nicht hilfreich.

Frage von Gast_ed42f3d5:

Hallo, mein 27-jähriger Sohn leidet unter der Trennung von seiner Freundin. Er fühlt sich erschöpft und macht nichts mehr. Arbeit, Essen - alles unwichtig. Wie kann ich als Mutter helfen.

Antwort:

Zunächst ist eine Trennung vom Partner für die meisten Menschen etwas sehr Belastendes. Entsprechende Gefühle der Trauer sind daher normal und wichtig, um die Trennung zu verarbeiten. Erst wenn diese Trauer ein "gewisses Maß" überschreitet, d. h. zu lange andauert oder die eigene Lebensführung in wichtigen Punkten aufgegeben oder vernachlässigt wird oder sogar Suizid-Tendenzen deutlich werden, sollte professionelle Hilfe aufgesucht werden. Vielleicht hilft es Ihrem Sohn, wenn Sie für ihn wichtige "Angebote" machen, von denen Sie wissen, dass die für ihn zuvor wichtig waren oder ihm Freude bereitet haben. Vermitteln Sie ihm, dass Sie für ihn da sind, wenn er Sie braucht.

Frage von Gast_07dfc552:

Hallo, ich bin in letzter Zeit von einer mir wichtigen Person sehr verletzt worden und unfassbar traurig darüber. Jetzt frage ich mich, bis zu welchem Maß die Trauer noch "normal" ist. Können Sie da evtl. eine Einschätzung abgeben? Ich beschäftige mich auch bereits mit dem Online-Programm Selfapy. Manchmal möchte ich aber einfach traurig sein und kann mich darauf nicht richtig einlassen.

Antwort:

Die Traurigkeit ist ein Gefühl und Gefühle üben einen sehr starken Einfluss auf unser Verhalten aus. Wenn Sie sich mit dem Online-Programm beschäftigen finden dabei primär kognitive Prozesse statt, d. h. das Denken ist im Vordergrund. Gefühle sind i. d. R. aber mächtiger als Gedanken. Daher funktioniert es nicht mit dem Online-Programm, wenn Sie so traurig sind. Insofern ist es gut, wenn Sie sich Raum geben für Ihre Gefühle. Um die Enttäuschung allerdings schadlos bewältigen zu können, wären wahrscheinlich Gespräche mit einem anderen Menschen hilfreich. Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, sollten Sie sie nutzen (Freundin etc.).

Frage von anonym:

Guten Abend Herr Voigt, in der Einführung zum Thema wird schon darauf hingewiesen, dass Kummer und Depression nicht immer gut trennbar sind. Ich empfinde seit mehreren Jahren eine Niedergeschlagenheit über mein Leben im Allgemeinen und seit nun mehreren Monaten so massiv, dass sich auch Sinnlosigkeitsempfinden hineinmischt. Die bekannte Antriebslosigkeit allerdings nehme ich aber mehr nur als Lustlosigkeit wahr. Ich stehe also jeden Morgen auf und gehe zur Arbeit und bewältige meinen Alltag zwar mit großer Mühe, aber ich bewältige ihn. Ich hätte gern mal wieder Freude in meinem Leben. Ist da schon eine Tendenz zu einer Depression zu befürchten? Wer kann das abklären? Meine Hausärztin sagt mir, ich soll meinen Stress reduzieren, ist aber ansonsten nicht weiter auf meine Erschöpfung und Niedergeschlagenheit eingegangen. Blutuntersuchung ist - wie immer - spitzenmäßig.

Antwort:

Kummer ist eine normale, hilfreiche emotionale Reaktion auf Verluste oder Ähnliches. Depression ist eine Erkrankung des Gehirns. Offenbar haben Sie die Fähigkeit, Freude zu empfinden, verloren. Man nennt dies Anhedonie, ein typisches Symptom der Depression. Wenn Sie tatsächlich an einer Depression leiden sollten - was ich hier nicht diagnostizieren kann - wäre es wichtig, einen Facharzt für Psychiatrie oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Sie können beide auch ohne Überweisung aufsuchen.

Frage von Gast_fc0a40ec:

Sehr geehrter Herr Voigt, wie kann man verhindern, dass Verluste / Schicksalsschläge von Bewältigung (ggf. Trauer) zu einer Überlastung und dann zu Resignation (ggf. Depression) führt. Wo kann man dann Hilfe finden, um die einzelnen Verluste / Schicksalsschläge zu verarbeiten? Mit freundlichen Grüßen.

Antwort:

Leider kann man das nicht immer verhindern, und manche Menschen werden von derartigen Schicksalsschlägen häufiger getroffen. Um sich vor Überlastung zu schützen, ist es zunächst wichtig, die eigenen Grenzen (Belastbarkeitsgrenzen) zu kennen und sich, soweit man dies kontrollieren kann, keinen grenzüberschreitenden Gegebenheiten aussetzt. Die meisten haben es nicht gelernt, sich entsprechend abzugrenzen, also auch „Nein“ zu sagen. Wenn man mit einem Verlust nicht fertig zu werden glaubt, kann ein Weg darin bestehen, danach zu schauen, ob es "Alternativen" gibt oder das durch diesen Verlust betroffene Bedürfnis zu verändern. Das können Sie am besten in einer Psychotherapie machen.

Frage von Gast_87c78bf1:

Meine Mutter hat seit etwa zwei Jahren eine Altersdepression, diese Diagnose steht zumindest im Raum. Sie möchte jedoch keinerlei Hilfe. Was kann ich als Tochter tun, um sie zu unterstützen?

Antwort:

Ihr das Gefühl und die Sicherheit geben, dass Sie für sie da sind, ihr helfen würden, wenn sie es wollte und Angebote machen, um mit ihr darüber zu sprechen. Sie können über die Angebote hinaus nicht viel machen, denn Ihre Mutter entscheidet, was sie will.

Frage von Gast_14c17f2a:

Wenn eine Person im Familienkreis Depressionen und psychische Störungen hat, aber es nicht selbst einsieht und keine Hilfe annimmt, wie kann man so einer Person helfen?

Antwort:

Es gibt einige psychische Störungen, bei denen der Patient keine Krankheitseinsicht hat. Wenn hier Selbst- oder Fremdgefährdung vorliegt, ist es möglich, den Patienten in gewissen Grenzen quasi gegen seinen Willen zu behandeln. Ansonsten ist eine Zwangsbehandlung auch bei den meisten psychischen Störungen nicht vorgesehen.

Frage von Gast_97d9a226:

Hallo Herr Voigt, mein Bruder hat die Diagnose „mittelschwere Depression“ im Oktober erhalten. Für ihn bin ich die einzige richtige Bezugsperson, so sagt er. Ich stehe ihm zur Seite und versuche für ihn da zu sein, soweit ich kann (viele Gespräche, kein Therapeut oder Arzt etc.). Er befindet sich momentan in psychologischer Behandlung (1 x in der Woche). Nun meine Frage: Ab wann, würden sie sagen, ist eine stationäre Therapie ratsam? Und was kann ich tun, wenn er diesen Schritt einfach nicht gehen will?

Antwort:

Eine stationäre Behandlung bietet ganz besondere Möglichkeiten, muss aber nicht in jedem Fall sein. In Ihrem Fall wäre die Klärung der Frage, warum Ihr Bruder Sie als einzige Bezugsperson erlebt, also was es so schwierig macht, zu anderen Personen eine Beziehung aufzubauen. Da er zurzeit eine Therapie macht, wäre aus meiner Sicht sinnvoll, zunächst abzuwarten, wie sich diese entwickelt. Ein stationärer Aufenthalt könnte sich im Rahmen der derzeitigen Therapie ggf. als Indikation ergeben.

Frage von Marion:

Zurzeit sind verständlicherweise alle Therapeuten, die ich kontaktiert habe, nur über lange Wartelisten erreichbar. Was, wenn man wirklich dringend Hilfe benötigt. Wo kann man das sinnvoll vorbringen?

Antwort:

Sie können sich in dringenden Fällen an eine psychiatrische Notfallambulanz wenden.

Frage von Gast_db2946b4:

Sehr geehrter Herr Dr. Voigt, bei mir wurde vor 10 Jahren eine F60.31G (emotional-instabile) Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ diagnostiziert. Hinzu kommt eine rezidierte Depression (F33.1G), Störung mittelgradig. Außerdem Fibromyalgie. Es folgte tiefenpsychologische Therapie. Antidepressiva, die ich aber jetzt seit 5 Jahren nicht mehr nehme. Mein Hausarzt möchte, dass ich wieder Antidepressiva nehme oder mir einen Platz in der Klinik suchen soll. Ich schlafe seit 15 Jahren nicht mehr durch, ständig kreisen Gedanken, die mich nicht zur Ruhe kommen lassen. Panikattacken kommen vermehrt vor, Ängste auch. Meine Frage an Sie, da ich seit einem halben Jahr keinen Arzt mehr an meiner Seite habe, was Sie von einer Heilpraktikerin halten, die auch Psychotherapie und Hypnose anbietet halten? Vielen lieben Dank im Voraus.

Antwort:

Ich möchte Ihnen dringend raten, sich an einen Facharzt für Psychiatrie zu wenden. Eine Heilpraktikerin dürfte nach meiner Erfahrung überfordert sein.

Frage von Gast_97d9a226:

Was raten Sie, wenn der Betroffene fragt, was er selbst noch tun könnte? Er am Ende aber nicht diesen Ratschlag annimmt? Obwohl er fragt und man ein Angebot unterbreitet, was er als gut betrachtet, aber am Ende nicht umsetzt.

Antwort:

Das Problem bei der Depression ist oft die Tatsache, dass sich die Katze selbst in den Schwanz beißt: Bewegung ist antidepressiv, aber der Depressive mag nicht. Man kann sich als Depressionspatient meist nicht selbst am Schopf aus dem Schlamassel ziehen. Versuchen Sie dem Patienten die Symptome der Erkrankung zu erklären, nämlich Motivationsmangel, negatives Denken und so weiter. Und dass es eben wichtig ist, um aus diesem Teufelskreis herauszukommen, sich quasi selbst am Schopf packt und etwas macht. Das wieder aufgeben kann er dann ja immer noch.

Frage von Peter:

Massives Mobbing hat mich in die Frühberentung getrieben. Abgesehen von den vielfältigen Schäden, die für meine Person entstanden sind, sind für die BKK hohe Gesamtkosten angefallen. Müsste sich die BKK diese Kosten nicht von den Mobbern zurückholen wollen bzw. den Geschädigten bei einem gerichtlichen Vorgehen gegen die Mobber wenigstens unterstützen, beraten?

Antwort:

Ich denke, dass dies eher schwierig werden dürfte wegen der Beweislast. Insofern führte ein derartiges Verfahren zu einer weiteren Belastung.