



November - der klassische Monat für Depressionen?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. In diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmüller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der neuen Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten vor.

Schlecht drauf ist jeder mal. Das wird schon wieder... Echt? Bei manchen Menschen eben nicht, zumindest nicht ohne Hilfe. „Freudlosigkeit, Antriebsmangel, verminderte Selbstwertgefühle und mangelnde Selbstbestimmtheit, man fühlt sich durch nichts und niemanden angesprochen, hat vielleicht suizidale Gedanken: Für Deutschland schätzt die WHO die Zahl der Menschen mit Depressionen auf 4,1 Millionen, das sind 5,2 Prozent der Bevölkerung. 4,6 Millionen Menschen leben mit Angststörungen. Oft gehen sie und die Depression eine unheilvolle Verbindung ein. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe spricht von einer Volkskrankheit. Depressionen gehören zu den häufigsten und mit Blick auf die Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. 10 bis 15 Prozent der Depressionen münden in Selbsttötung“, erklärt Dr. Willi Martmüller. „Die sogenannte unipolare Depression ist die häufigste Form der depressiven Erkrankung. Im Gegensatz zur bipolaren (manisch-depressiven) Störung bestehen keine gegensätzlichen Empfindungen (himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt), sondern nur melancholische Phasen mit den typischen Symptomen wie Morgentief, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit. Menschen mit einer Depression ziehen sich immer mehr zurück. Irgendwann nehmen sie sich selbst nicht mehr wahr. Depressive Menschen sind nicht traurig, sie fühlen sich leer und ausgebrannt“, so Martmüller. „Eine Depression kann man in jedem Alter bekommen. Bei jungen Frauen zwischen 15 und 19 Jahren liegt die Suizidversuchsrate am höchsten, das höchste Suizidrisiko haben allerdings Männer über 75 Jah-



mit Dr. med.
Willi Martmüller

November ist nicht der Suizidgipfel-Monat

Es sind nicht die Wintermonate, die den Suizidgipfel ausmachen. Nach Prof. Dr. med. Volker Faust sind die internationalen Ergebnisse eindeutig: Die höchste Selbstmordrate gibt es bei einer Schönwetterlage im Mai. Warum? Ein seelisch, körperlich und psychosozial ‚auf den Nullpunkt gebremster‘ Depressiver mag in der Tat langsam verzweifeln, wenn alles um ihn herum genießt, was ihm nicht nur verwehrt ist, sondern auch noch eine schwer erklärbare Pein verursacht“, sagt er. Und das ist in der schönen Jahreszeit eben öfter der Fall als in den dunklen Monaten, in denen viele Menschen einen Winter-Blues haben.

re. Im Alter ist eine Depression die häufigste psychische Störung. Oft stellt der Hausarzt die ‚Verdachtsdiagnose‘ Depression. Er ist es, der den Patienten zur Psychotherapie schickt oder in ein psychiatrisches Krankenhaus einweisen kann. Oder es gibt eine psychotherapeutische Behandlung, manchmal eine Kombinationstherapie aus Gesprächen und Medikamenten. Das Ziel ist immer, die Symptome zu mindern, das seelische Gleichgewicht wieder zu erreichen und die berufliche und psychosoziale Leistungsfähigkeit wiederherzustellen“, sagt Martmüller. „Wichtig ist es, dass der Betroffene erkennt, er ist nicht allein.“

In der stationären Therapie kommen den Alltag strukturierende Maßnahmen wie Mal- oder Tanztherapie, Sport, Entspannungskurse und vieles mehr dazu. „Es geht vor allem um den Aufbau einer Tagesstruktur und den Patienten wieder am Leben teilhaben zu lassen. Das ist ein wichtiges Ziel stationärer und auch der ambulanten Therapie. Um diese Ziele erreichen zu können, ist eine tragfähige therapeutische Beziehung unerlässlich. Wichtig zu wissen: Eine Depression ist gut behandelbar.“ anja

◆ Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de