

VOGELSBERGKLINIK

Dr. Ebel Fachklinik  
für Psychotherapie und Psychosomatik



## Patienteninformation Depression



### Was sind Depressionen?

Die meisten Menschen verwenden das Wort „Depression“ im Alltag für einen Zustand von niedergedrückter Stimmung und Lustlosigkeit. Solche Zustände beruhen meist auf belastenden Veränderungen im sozialen Umfeld eines Menschen. Sie bessern sich rasch, wenn die Betroffenen menschliche Zuwendung erfahren und sie sich so mit den veränderten Lebensbedingungen auseinandersetzen können.

Von einer Depression als Krankheit muss man jedoch sprechen, wenn alle alltäglichen Versuche der Bewältigung fehlschlagen. Depressive Menschen erleben sich dann als völlig hilflos, als stecken sie in einem „tiefen Loch“, und haben keine Hoffnung auf Besserung mehr. Sie ziehen sich zurück, spüren keinen Antrieb und keine Lust mehr, am Leben teilzunehmen. Sie beschreiben ihre Gefühle oft als traurig, gedrückt, gefühllos.

Die Betroffenen verlieren das Interesse am Essen oder an sexueller Aktivität, legen sich oft stundenlang auch tagsüber ins Bett und reagieren auf ihre Umwelt entweder apathisch oder mit Ärger und Feindseligkeit. Einige Betroffene versuchen diesen bedrängenden Gefühlszuständen auch mit dem Missbrauch von Alkohol oder Medikamenten zu begegnen.

Das Denken richtet sich auf die negativen Seiten des Lebens, während die alltäglichen Schönheiten und positiven Dinge fast nicht mehr wahrgenommen oder geschätzt werden können. Die Betroffenen schätzen sich oft im Vergleich mit anderen als unfähig oder wertlos ein. Forschungsergebnisse belegen inzwischen, dass diese Zustände auch mit einer Veränderung von Stoffwechselfvorgängen im Gehirn und im Nervensystem einhergehen.

Der seelische Zustand einer Depression kann so quälen und so verzweifelt werden lassen, dass die Betroffenen nur noch den Ausweg sehen, sich selbst zu töten. Gelingt es ihnen jedoch, die „Seelenfinsternis“ zu überwinden, nehmen sie großen Abstand von solchen Absichten. Oft gehen Depressionen auch mit zahlreichen körperlichen Symptomen, wie z.B. innerer Unruhe, Zittern, Herzklopfen, immer wieder auftretenden Schmerzen oder anderen, oft schwer beschreibbaren, Körperzuständen einher.

### **Erscheinungsformen von Depressionen sind:**

Man unterscheidet verschiedene Formen depressiver Störungen und ihre Entstehungsbedingungen. Depressionen, die im Zusammenhang mit Verlusterelebnissen (z.B. Verlust des Partners oder des Arbeitsplatzes) stehen, werden als depressive Reaktion bezeichnet. Depressionen, die mit persönlichen Einstellungen, wie z.B. immer für andere da sein, nicht nein sagen können und eigene Bedürfnisse hintanzustellen, entstehen oftmals im mittleren Lebensalter und werden als Dysthymie bezeichnet. Andere Depressionsformen lassen sich nicht aus den Lebensumständen bzw. der Lebensgeschichte erklären und treten häufig phasenweise auf. Bei dieser Form sind oft auch im weiteren familiären Umfeld Depressionen bekannt. Man

spricht hier von depressiven Episoden oder wiederkehrenden depressiven Störungen.

Alle oben genannten Formen der Depression können in unterschiedlichen Schweregraden auftreten.

### **Andere Krankheiten, die mit Depressionen einhergehen:**

Depressive Symptome finden sich bei zahlreichen körperlichen Erkrankungen, wie z.B. Herz-, Leber- oder Nierenerkrankungen. Viele andere chronische Krankheiten können als Begleitsymptom ebenfalls Depressionen aufweisen. Diese müssen erkannt und entsprechend behandelt werden.

### **Wie werden Depressionen behandelt?**

Beim Verständnis depressiver Störungen sind unterschiedliche Erklärungsmodelle von Bedeutung. Depressive Verstimmungszustände können bei einem großen Teil der Patienten als Reaktion auf den Verlust zentraler positiver Ereignisse, auf dauerhafte Konflikte oder Belastungen im Leben verstanden werden. Bei einem Teil der Patienten spielen erlernte dysfunktionale Einstellungen, Bewertungsmuster und Erwartungen eine Rolle. Andere Patienten wiederum scheinen aufgrund ihrer besonderen Disposition und aufgrund neurochemischer Prozesse zu wiederkehrenden und häufig schweren depressiven Verstimmungszuständen zu neigen, ohne dass die depressive Störung in ihrem Schweregrad durch äußere Belastungsfaktoren erklärt werden kann. Häufig entsteht ein Teufelskreis zwischen dem Verlust positiver Anreize und der Einschränkung positiver Aktivitäten, was wiederum zu einer Einbuße an Erfolgserlebnissen und Selbstwertgefühl führt. Es kommt zu sozialem Rückzug, erlernter Hilflosigkeit und der Vermeidung von

## **DEPRESSION**

Neuerfahrungen. Der depressiv erkrankte Mensch befindet sich zunehmend in einem „Teufelskreis“ negativer Gedanken und Gefühle.

Bei der gemeinsamen Erarbeitung therapeutischer Zielsetzungen und Ansatzpunkte kommt es darauf an, positive Verhaltens- und Interaktions-Kreisläufe zwischen Person und Umwelt wieder zu fördern. Der Aufbau positiven Erlebens und die Reaktivierung individueller gesunderhaltender Ressourcen sind hierbei ebenso wesentlich wie die Realitätsüberprüfung und Modifikation depressiver Wahrnehmungsverzerrungen und Gedankenkreisläufe.

Der handlungsorientierte Therapieansatz beinhaltet die zielgerichtete Planung, Motivierung, Erprobung und gemeinsame Auswertung der in angemessenen Lernschritten stattfindenden Veränderungen.

Je nach Art und Schwere der Depression hilft die integrative Psychotherapie den Betroffenen mit folgenden Elementen in Einzel- und Gruppentherapien:

- durch Ermutigung, die kleinen alltäglichen Dinge wieder aufzunehmen, wieder Erfolgserlebnisse zu erfahren,
- zusammen mit dem Patienten zu verstehen, welche Faktoren die Depression fördern, womit sie zusammenhängt und welche Folgen sie für sein Leben hat;
- durch das Erkennen und Verändern unangemessener und übertriebener Denkmuster;
- durch Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens und Genießens;
- durch Unterstützung, vorhandene Lebensprobleme anzugehen und aktiv zu lösen;

- durch Unterstützung, Unabänderliches zu akzeptieren und mit schwerem Schicksal umzugehen.

Daneben bilden die Teilnahme an kreativ- oder körpertherapeutischen Behandlungen, ein ausgleichendes Sportprogramm, die Genussgruppe eine Ergänzung der „sprechenden“ Psychotherapie zum Aufbau positiver Aktivitäten und damit zur Überwindung der Depression.

## Medikamente

Durch ärztliche Einschätzung muss entschieden werden, ob die Depression so schwer ist, dass eine Behandlung mit so genannten „Antidepressiva“, also Medikamenten, die Depressionen lösen helfen, angezeigt ist. In einigen Fällen wird Psychotherapie alleine ausreichend sein, in vielen Fällen helfen die Medikamente jedoch, den depressiven Zustand wirksam und schnell zu verlassen oder Psychotherapie erst möglich zu machen. Oftmals ist dann die Kombination beider Therapieverfahren am wirksamsten.

## Fragen und Antworten

### Sind Depressionen heilbar?

Die Mehrzahl der Betroffenen kann einen vollständigen Rückgang der depressiven Symptome erreichen. Eine weitere Gruppe der Betroffenen muss mit wiederholtem Auftreten von depressiven Phasen rechnen und steht vor der Aufgabe, solche Phasen früh zu erkennen und ihnen früh gegenzusteuern.

Unter einer angemessenen Psychotherapie, auch in Kombination mit Medikamenten, kann eine merkliche Verbesserung innerhalb von einigen Wochen eintreten. Das vollständige Abklingen der Depression dauert dann meistens drei bis sechs Monate, wobei die Verläufe sehr unterschiedlich sein können.

# DEPRESSION

### **Was soll ich tun, wenn Angehörige oder Freunde unter Depressionen leiden?**

Die Betroffenen selbst sind oft so tief in einem „schwarzen Loch“, dass sie selbst gar nicht um Hilfe ersuchen. Erst die Aufmerksamkeit der Angehörigen, die sie mit Geduld dazu überreden, sich ärztliche und therapeutische Hilfe zu suchen, ist der erste Schritt zur Besserung. Generell gilt, dass der Schritt, sich von Fachleuten Hilfe zu holen, sowohl für die Angehörigen als auch für die Betroffenen eine Entlastung bedeuten und einen Ausweg aus der Sackgasse der Depression ermöglichen kann.

Wenig hilfreich sind allgemeine Aufforderungen wie „Reiß' Dich zusammen!“, sie vertiefen oft das Leid der Betroffenen noch. Immer ist das soziale Umfeld, die Familie von der Depression „mitbetroffen“, belastet, deshalb bieten wir ein Angehörigenseminar an, in dem alle offenen Fragen geklärt werden können.

### **Sind Depressive „verrückt“?**

Die Tendenz zur übermäßigen Selbstkritik und Selbstabwertung der Betroffenen und auch ihr für Außenstehende oft unverständliches Verhalten verleiten manche, die Betroffenen als „Verrückte“ abzustempeln. Aber nur in seltenen Fällen sind Depressionen mit Wahnvorstellungen verbunden, was im Volksmund „verrückt“ genannt wird.

### **Wie bekomme ich die richtige Behandlung?**

- Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten und ggf. von ihm zu einem ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten überweisen.
- Zur Überprüfung, ob eine stationäre Behandlung sinnvoll ist, können Sie ein Vorgespräch in unserer Klinik vereinbaren.
- Sie können sich auch über Selbsthilfegruppen informieren.
- Prüfen Sie genau, ob Sie dem jeweiligen Therapieangebot wirklich zustimmen können. Die Therapie ist am hilf-

reichsten, wenn Sie dem therapeutischen Angebot und dem Behandler vertrauen können.

## **Hier finden Sie Hilfe**

### **Die Vogelsbergklinik**

Die Vogelsbergklinik ist eine Rehabilitationsklinik für Psychosomatik und Psychotherapie. Sie verfügt über insgesamt 207 Behandlungsplätze.

Sie erhalten eine integrative Einzel- und Gruppenpsychotherapie, die wichtige Anteile der tiefenpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Therapie kombiniert.

Diese werden durch so genannte Spezialtherapien wie Sport- und Bewegungstherapie, körperorientierte Therapieverfahren, Ergotherapie, Gestaltungstherapie und Soziotherapie ergänzt.

Weiterhin kommen Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson sowie Atemfeedback und andere Biofeedback-Verfahren zur Anwendung.

Außerdem führen wir physiotherapeutische und krankengymnastische Einzel- und Gruppenbehandlung durch und bieten ein großzügiges freizeitpädagogisches Angebot an.

Zur Klärung von Unsicherheiten hinsichtlich der Indikation oder Motivation besteht die Möglichkeit eines ambulanten Vorgesprächs, das nach Absprache mit der Chefärztin stattfindet.

## Patientenzuweisung und Kostenübernahme

Leistungsträger für eine stationäre Psychotherapie sind die Rentenversicherungsträger, die Krankenkassen (gemäß Versorgungsvertrag nach § 111 SGB V) und private Krankenversicherungen. Die Behandlung in der Vogelsbergklinik ist als beihilfefähig anerkannt.

Vor einer Aufnahme ist das Vorliegen einer Kostenübernahmeerklärung der Krankenkasse oder des Rentenversicherungsträgers notwendig. Diese muss von Ihrem Hausarzt, Facharzt, ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten beantragt werden.



Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Vogelsbergklinik  
Jean-Berlit-Straße 31  
36355 Grebenhain  
OT Ilbeshausen-Hochwaldhausen  
Telefon 06643 – 701-0  
Telefax 06643 – 701 – 476  
eMail: [info@vogelsbergklinik.de](mailto:info@vogelsbergklinik.de)  
Internet: <http://www.vogelsbergklinik.de>

Der Lesbarkeit halber verwenden wir im Text entweder nur die weibliche oder die männliche Sprachform. Damit soll jedoch keinerlei Diskriminierung verbunden werden.

Version 04\_2005

# DEPRESSION

