

# Depression ist behandelbar

Kein Grund zu resignieren

Bei körperlichen Beschwerden gehen die meisten Menschen wie selbstverständlich zum Arzt. Bei Depressionen ist dies nicht der Fall. Obwohl sie hierzulande bereits zu den häufigsten psychischen Leiden zählen, sucht nur etwa ein Drittel der Betroffenen professionelle Hilfe. Diese Zurückhaltung schreibt der Frankfurter Gesundheitsdezernent Stefan Majer vor allem Scham, Versagensgefühlen und negativen Bildern zu. Bei der Veranstaltung „Depressionen über die Lebensspanne“ appellierte er, mit der Tabuisierung zu brechen. „Depression ist eine ernste Erkrankung mit schlimmen Folgen, die bis zum Suizid reichen können“, stellte der Stadtrat klar. „Sie ist kein Problem schwacher Menschen, sondern kann jeden treffen“; selbst harte Kerle wie Winston Churchill, der sich zeitlebens mit einer chronischen Depression herumgeschlagen habe und sie als „schwarzen Hund“ bezeichnete.

Die vom Gesundheitsamt, der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Seit Anfang 2016 finden Betroffene und/oder Angehörige auch in Frankfurt beim regionalen Bündnis gegen Depressionen Beistand und Rat. Nähere Informationen: Telefon 069/630-152 22 oder 069/630-163 73, E-Mail: [info-buendnis-frankfurt@gmx.de](mailto:info-buendnis-frankfurt@gmx.de) oder <http://buendnis-depression.de/depression/frankfurt-main.php>

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hilft bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe weiter. Nähere Informationen: Telefon 069/55 93 58 oder [www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net) sti

und dem Bündnis gegen Depression organisierte Veranstaltung richtete das Augenmerk auf jene Lebensphasen, in denen Depressionen verstärkt in Erscheinung treten: die Kinder-



Auch wenn alles trüb und grau wirkt und man sich allein auf weiter Flur glaubt, gibt es oftmals etwas, das wieder Farbe ins Leben bringt.

und Jugendjahre, Schwangerschaft und Wochenbett sowie das höhere Lebensalter. Letzterem widmete sich Bernhard Wirtz von der im Markuskrankenhaus angesiedelten Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Dort wurde vor knapp einem Jahr eigens eine Abteilung für seelische Erkrankungen im fortgeschrittenen Lebensalter eröffnet. Mit Blick auf die seither gesammelten Erfahrungen besteht für den leitenden Psychologen kein Zweifel: „Es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten und keinen Grund zu resignieren.“ Umso mehr bedauert er, dass

viele Senioren die schwindende Lebensfreude als normal betrachten.

## Den eigenen Lebensweg würdigen

Wie Bernhard Wirtz im Plenarsaal des Römers unterstrich, existiert „eine unendlich lange Liste“ an Maßnahmen, mit denen ältere Menschen Depressionen begegnen können. So führe etwa die kognitive Verhaltenstherapie zu einer „signifikanten Verbesserung“. Hier gehe es darum, Passivität zu überwinden, Unterstützungssysteme aufzubauen und den eigenen Lebensweg zu würdigen. Neben psychischen Prädispositionen wie mangelndem Selbstwertgefühl oder sozialen Faktoren wie Vereinsamung können nach Beobachtung des Psychologen auch durch körperliche Beeinträchtigungen wie Schilddrüsenstörungen, Inkontinenz oder Mobilitätsverlust depressive Stimmungen ausgelöst werden.

„Depression ist letztlich immer ein Zusammenspiel genetischer und psychischer Disbalance“, so Bernhard Wirtz. Im Alter müsse man zwar mit einer Zunahme psychosomatischer Beschwerden wie Angst, chronische Müdigkeit oder kognitive Leistungsdefizite rechnen – allerdings nur bis zu einem gewissen Grad. Wie der Gesundheitsdezernent warnte er auf

der im Rahmen der Kampagne „Selbsthilfe hilft. Gemeinsam. Aktiv. Vielfältig“ anberaumten Veranstaltung davor, Depressionen zu verdrängen oder als unvermeidliche Begleiterscheinung abzutun. „Gerade bei den über 65-Jährigen ist die Suizidgefahr deutlich erhöht.“ Wenn Äußerungen wie „Es hat doch alles keinen Sinn mehr“ erfolgen oder geliebte Aktivitäten aufgegeben werden, sollten bei Angehörigen, Freunden oder Bekannten die Alarmglocken schrillen.

Doris Stickler