

DR. MED. SAMUEL PFEIFER



DEPRESSION

VERSTEHEN – BERATEN – BEWÄLTIGEN

PSYCHIATRIE *&* SEELSORGE
SEMINARHEFT

Inhaltsverzeichnis

Grundsymptome der Depression	2
Schlüsselfragen	3
Kriterien der Depression	4
Die Entstehung der Depression.....	5
Bipolare Störungen, Manie	6
Die Formen der Depression	8
Depression und Lebensphase.....	9
Depressive Persönlichkeit und Dysthymie	11
Verlaufsformen der Depression	12
Rückfallgefahr.....	13
Depressionen bei Frauen	14
Depressionen bei Männern.....	15
Depressionen bei Kindern.....	16
Depression und Kultur	17
Depressionen im Alter.....	18
Chronische Müdigkeit / Fibromyalgie	22
Depression und Schmerz	23
Depressive Denkmuster.....	24
Suizidgefahr erkennen	26
Burnout	28
Umfassende Therapiekonzepte.....	29
Interpersonelle Therapie der Depression	30
Hilfen zum Gespräch mit Depressiven	31
Aktivitätsaufbau	32
Biochemie und Medikamente	33
Depression und Glaube.....	38
Hilfen für die Helfenden	41
Weiterführende Literatur und Internetadressen.....	42

Zum Geleit

Depressionen sind die Krankheit unserer Zeitschlechthin geworden. Immermehr Menschen klagen über Energielosigkeit, mangelndes Selbstwertgefühl, Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit.

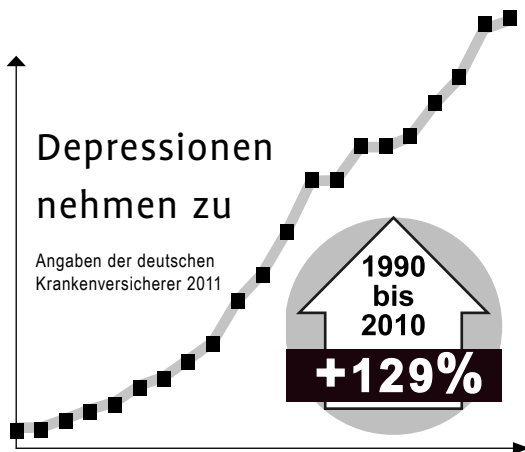
Prof. Paul Kielholz, einer der Pioniere der Depressionsforschung schreibt dazu: «Diese Zunahme ist einerseits auf die Verbesserung der Diagnostik und der Therapien der depressiven Zustände zurückzuführen, andererseits liegen deren Ursachen in der Beziehungslosigkeit und Vereinsamung der Menschen in unserer Konsum- und Wegwerfgesellschaft.»

Der Theologe Paul Schütz bezeichnete die Schwermut als Massenerkrankung. «Die Schwermut quillt in einer Blutung, die unstillbar ist, aus jeder mit sich selbst und mit der Welt uneinen Seele.»

In der Tat zeigen die Statistiken: Jede vierte Frau unter 30 war schon einmal wegen depressiver Beschwerden in Behandlung. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) bezeichnet Depressionen weltweit als grösstes Problem, das die Lebensqualität einschränkt.

In unserer Zeit gibt es so manches neue Wort, von «Burnout» bis zum «Chronic Fatigue Syndrome». Und doch ist Depression ein altes Phänomen, gleichsam eine Grundbefindlichkeit des Menschen in Einengungs- und Belastungssituationen. Schon in den Psalmen werden in eindringlicher Sprache depressive Symptome geschildert. Der Glaube kann in der Depression verdunkelt werden, trotz aller Gebete und Anstrengungen. Aber der Glaube kann auch eine wichtige Stütze sein.

Dieses Heft soll einen Überblick über den heutigen Stand der Depressionsforschung und damit Hilfe für ein besseres Verständnis geben



Depressionen nehmen zu

Angaben der deutschen Krankenversicherer 2011

1990
bis
2010

+129%

DUNKLER, ENDLOSER WEG

Ich ging einen dunklen, endlosen Weg.
Ich gehe auf diesem dunklen, endlosen Weg,
und ich werde diesen dunklen, endlosen Weg
noch tausendmal gehen . . .

Ich habe das Gefühl,
mich ständig im Kreis zu drehen.
All diese hellen, schönen Nebenstrassen,
auf denen sich's gut gehen lässt,
führen auf kurz oder lang wieder zurück,
zurück auf jenen dunklen, endlosen Weg.

Ich dreh mich nicht nur im Kreis,
nein, ich bin gefangen in einem
endlosen, sinnlosen Labyrinth.

Nimm meine Hand,
zeig mir den richtigen Weg,
führe mich auf die richtige Strasse.
Führe Du mich heraus aus
diesem endlosen Labyrinth.
Nur Du kannst es, ich brauche Dich . . .

Debby, in Teens Mag

Depression – ein Überblick

HÄUFIGKEIT DER DEPRESSION

- 15 - 20 % fühlen sich an einem beliebigen Stichtag depressiv.
- 3 % erkranken im Verlauf eines Jahres an einer schweren Depression.
- 0,6 % erkranken im Verlauf ihres Lebens an einer manisch-depressiven (bipolaren) Psychose.



ÜBUNG

Frauen werden vier Mal häufiger wegen einer Depression behandelt als Männer. Was könnten die Gründe sein?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hinweise auf S. 14

Basis-Symptome

1. DEPRESSIVE VERSTIMMUNG

Freudlosigkeit, tiefe «vitale» Traurigkeit, innere Unruhe und Angst, Reizbarkeit, Gefühl der Leere, Entmutigung, Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Gefühlslosigkeit und Abstumpfung.

2. STÖRUNGEN DES DENKENS

Verlangsamung, depressive Gedankeninhalte (negative Sicht von sich selbst, der Umwelt und der Zukunft), «Kognitive Denkfehler», Grübeln, Entschlussunfähigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, in schweren Fällen depressive Wahnideen (groteske Vorstellungen der Verarmung, der Versündigung und des Versagens).

3. PSYCHOMOTORISCHE HEMMUNG ODER ERREGUNG

Bewegungsarmut, Maskengesicht, Verlangsamung oder aber: äußere Unruhe, Getriebenheit, leerer Beschäftigungsdrang.

4. SOMATISCHE / VEGETATIVE STÖRUNGEN (nicht immer vorhanden)

Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Mundtrockenheit, Druck- und Engegefühl im Hals und über der Brust, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Herzbeklemmung, inneres Beben. - Gewichtsabnahme, Magenschmerzen, Magendruck, Blähungen, Verstopfung, chronischer Durchfall, Harndrang, Unterleibsschmerzen, rheuma-ähnliche chronische Schmerzzustände, gestörte Sexualfunktion, allgemeine Kraftlosigkeit und fehlende Frische, rasche Erschöpfbarkeit.

Schlüsselfragen

JA	NEIN	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Können Sie sich noch freuen?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Wie steht es mit Ihrem Interesse, ist es noch wie früher?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sind Sie weniger initiativ als noch vor Wochen oder Monaten? Vernachlässigen Sie Dinge, die Ihnen früher wichtig waren?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fühlen Sie sich tagsüber erschöpft, ohne Schwung?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sind Sie körperlich erschöpft, ohne dass sich ein medizinischer Grund findet? Werden Sie vermehrt von Schmerzen geplagt?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fühlen Sie sich nervös, innerlich gespannt, ängstlich?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Leiden Sie an Schlafstörungen?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Haben Sie Schmerzen, verspüren Sie einen Druck auf der Brust?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Haben Sie wenig Appetit, haben Sie an Gewicht verloren?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Verspüren Sie eine sexuelle Lustlosigkeit?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Neigen Sie in letzter Zeit vermehrt zum Grübeln?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Plagt Sie das Gefühl, Ihr Leben sei sinnlos geworden?

Diagnostische Fragebogen

Zur Messung der Depression und zur Überprüfung des Therapiefortschrittes werden verschiedene Fragebogen verwendet.

BECK'SCHES DEPRESSIONS-INVENTAR (BDI)

Dieser Selbstbeurteilungsbogen wurde vom Begründer der Kognitiven Therapie der Depression (Aaron T. Beck) entwickelt. Die 21 Themen werden jeweils in vier Aussagen aufgeteilt, die unterschiedliche Schweregrade beschreiben. Ein Beispiel:

- 0 = Ich fühle mich nicht als Versager
- 1 = ich habe das Gefühl, öfter versagt zu haben als der Durchschnitt
- 2 = Wenn ich auf mein Leben zurückblicke,

sehe ich bloss eine Menge Fehlschläge.
3 = Ich habe das Gefühl, als Mensch ein völliger Versager zu sein.

Hinweis: Der Gesamt-Fragebogen ist abgedruckt in dem Buch von A.T. Beck: «Kognitive Therapie der Depression.» (Beltz).

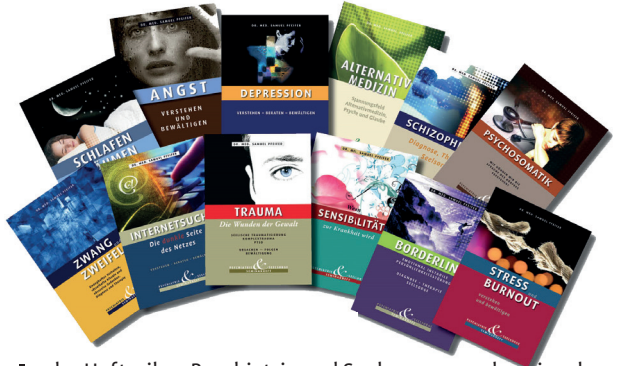
HAMILTON DEPRESSIONS-SKALA

Fremdbeurteilungsbogen für Ärzte und Therapeuten. Dabei werden die oben genannten Schlüsselfragen systematisch erfasst.

Hinweis: Der Gesamt-Fragebogen ist abgedruckt in dem Buch von Andreasen & Black, «Lehrbuch Psychiatrie» (Beltz).

REIHE «PSYCHIATRIE & SEELSORGE»

- ▶ *Angst verstehen und bewältigen*
- ▶ *Borderline – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Stress und Burnout*
- ▶ *Depression verstehen und bewältigen*
- ▶ *Schizophrenie – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Der sensible Mensch und seine Lebensnöte*
- ▶ *Alternativmedizin, Psyche und Glaube*
- ▶ *Psychosomatik*
- ▶ *Schlafen und Träumen*
- ▶ *Zwang und Zweifel*
- ▶ *Internetsucht*
- ▶ *Trauma – Die Wunden der Gewalt*



In der Hefreihe «Psychiatrie und Seelsorge» werden einzelne Themen umfassend und doch in knapper Form dargestellt. Auf wenigen Seiten finden sich die wesentlichsten Informationen über Häufigkeit, Ursachen, Entstehungsformen und Behandlungsmöglichkeiten der einzelnen Störungen. Zudem wird eine Übersicht über weiterführende Literatur gegeben.

Die Seminarhefte von Dr. Samuel Pfeifer sind neu als gedruckte Hefte und als PDFs erhältlich beim Verlag mosaicstones:

<https://www.mosaicstones.ch/suche/Seminarheft>



Samuel Pfeifer
Psychotherapie & Seelsorge

PSYCHIATRIE UND RELIGION – PSYCHOTHERAPIE UND SPIRITUALITÄT / SEELSORGE

https://www.youtube.com/channel/UCcEi_O8a07uBq7YV9qNbg_w