

Wolkenstein · Hautzinger



Ratgeber

Chronische Depression

Informationen für Betroffene
und Angehörige

HOGREFE



Ratgeber Chronische Depression

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie

Band 30

Ratgeber Chronische Depression

von Dr. Larissa Wolkenstein und Prof. Dr. Martin Hautzinger

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Ratgeber

Chronische Depression

Informationen für Betroffene
und Angehörige

von Larissa Wolkenstein
und Martin Hautzinger

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Dr. Larissa Wolkenstein, geb. 1980. Seit 2010 Akademische Rätin am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Tübingen.

Prof. Dr. Martin Hautzinger, geb. 1950. Seit Oktober 1996 Ordinarius für Psychologie und Leiter der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie am Psychologischen Institut der Universität Tübingen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © artush – Fotolia.com
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2516-0

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus Wolkenstein und Hautzinger: Ratgeber Chronische Depression (9783840925160) © 2015 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 7 |
| 1 Chronische Depression – Was genau ist das? | 11 |
| 1.1 Wie äußert sich eine Depression? | 11 |
| 1.1.1 Charakteristische Merkmale einer Depression | 12 |
| 1.1.2 Unterschiedliche Formen der Depression | 16 |
| 1.2 Wann genau ist eine Depression chronisch? | 18 |
| 1.2.1 Formen der chronischen Depression | 18 |
| 1.2.2 Besondere Merkmale der chronischen Depression | 19 |
| 1.3 Ist die chronische Depression das gleiche wie eine therapie- resistente Depression? | 22 |
| 1.4 Wie häufig sind chronische Depressionen und wer entwickelt diese Störung? | 24 |
| 1.5 Leiden auch Sie unter einer chronischen Depression? | 26 |
| 2 Wie entsteht eine chronische Depression und warum geht sie nicht von alleine wieder weg? | 27 |
| 2.1 Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell | 28 |
| 2.1.1 Faktoren, die für eine chronische Depression anfällig machen | 28 |
| 2.1.2 Stress | 34 |
| 3 Was kann man gegen eine chronische Depression tun? .. | 36 |
| 3.1 Was kann ich selbst gegen eine chronische Depression tun? .. | 36 |
| 3.1.1 Aufarbeitung von Prägungen durch wichtige Bezugspersonen | 37 |
| 3.1.2 Aktivierung, Strukturierung und Aufbau angenehmer Aktivitäten | 46 |
| 3.2 Wann ist eine Behandlung sinnvoll? | 54 |
| 3.3 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? | 54 |
| 3.3.1 Medikamentöse Behandlung | 55 |
| 3.3.2 Hirnstimulation | 57 |
| 3.3.3 Psychotherapie | 60 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3.3.4 | Wirksamkeit und wissenschaftliche Evidenz | 66 |
| 3.3.5 | Was kann ich zu meiner Behandlung beitragen? | 67 |
| 3.3.6 | Was kann ich von der Behandlung erwarten? | 69 |
| 3.3.7 | Wie bekomme ich eine angemessene Behandlung und was kostet sie? | 70 |
| 4 | Was kann ich als Angehöriger tun? | 73 |
| 4.1 | Sich informieren | 73 |
| 4.2 | Unterstützung auf die richtige Weise anbieten | 74 |
| 4.3 | Umgang mit Traurigkeit und Interessensverlust | 74 |
| 4.4 | Umgang mit Distanziertheit | 75 |
| 4.5 | Umgang mit Zweifeln an der Therapie | 75 |
| 4.6 | Mitarbeit in der Psychotherapie | 76 |
| 5 | Zum Schluss | 77 |
| | Anhang | 78 |
| | Literatur | 78 |
| | Arbeitsblätter | 79 |

Vorwort

Wie so oft sitzt Michael S. in einer schlaflosen Nacht vor dem Computer. Er gibt Schlagworte in eine Suchmaschine ein, die seine Gemütslage gut beschreiben: Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Selbstzweifel, Interessenlosigkeit. Schnell landet er auf Internetseiten mit Überschriften wie „Ratgeber Depression“ oder „Depressionen erkennen“. Hier sind Anzeichen und Symptome von Depressionen aufgelistet und Michael S. erkennt sich selbst in diesen Beschreibungen wieder. Neben typischen Anzeichen für Depressionen wie Freudlosigkeit, Interessenverlust, Energielosigkeit, Gewichtsveränderung, Schlafstörungen und Suizidgedanken, findet Michael S. auf besagten Internetseiten Angaben über die Verbreitung und den typischen Verlauf von Depressionen. Es ist die Rede davon, dass etwa 15% aller Menschen irgendwann im Laufe ihres Lebens an einer Depression erkranken und dass die Symptome mal da sein können und dann wieder verschwinden.

Michael S. kommt ins Grübeln. Er kann sich nicht daran erinnern, dass es ihm in seinem Leben je bedeutend besser gegangen wäre als aktuell. Soweit seine Erinnerung zurückreicht, war er traurig, blickte ohne jeglichen Optimismus in die Zukunft, fühlte sich wertlos und wie abgeschnitten vom Rest der Welt.

Bei seiner weiteren Recherche kommt Michael S. auf Internet-Foren zu Depressionen und findet Schilderungen anderer Betroffener, die ihn noch nachdenklicher stimmen. Eine Betroffene schildert ihre Ängste:

„[...] Zurzeit geht mir oft im Kopf herum, wie lange ich schon gegen meine Depressionen kämpfe. Ich habe schon öfters gelesen, dass man ab 2 Jahren von einer chronischen Depression spricht. Nun bin ich zwar im Winter erst 1 Jahr in Therapie, aber ich weiß, dass ich sie schon sehr viel länger habe. Je näher diese 2-Jahres-Grenze in meinem Kopf rückt, desto unruhiger werde ich. Was, wenn ich es nicht mehr schaffe? Werde ich nie wieder normal? Mag sein, dass es in den Ohren anderer lächerlich klingt, über was ich mir Sorgen mache. Für mich ist es eine Katastrophe. Ich habe Angst vor dem Älterwerden. Vor dem Erwachsensein. Vor den vielen Problemen. Mir scheint das Leben eine einzige Tortur zu sein. Woher weiß ich, dass es nicht für immer bleibt?“

Ein anderer Nutzer des Forums schreibt:

„Ich leide schon fast mein halbes Leben an Depressionen. In den letzten 8 Jahren habe ich viel Therapie gemacht, ambulant und stationär, auch medikamentös, verschiedenste Therapieformen ... wenn ich objektiv darauf schaue, sehe ich schon, dass sich meine Lebensqualität verbessert hat. Ich versuche auch, aktiv selber gegen die Depressionen anzugehen (Sport, Entspannung, gewisse Lebensführung halt allgemein). Die letzten Tage ist wieder viel eingebrochen. Klar kann ich dafür auch Gründe nennen, das sind allerdings Dinge, die im Leben immer wieder auftauchen, d. h. die ich nicht aus meinem Leben beseitigen kann. Eigentlich komme ich mittlerweile auch mit den Tiefs so halbwegs klar. Dachte ich zumindest. Trotzdem ist da immer noch dieser Impuls, alles hinzuwerfen, irreversible Entscheidungen zu treffen (Freundschaften zu beenden, Uni abzubrechen etc.), weil ich denke, dass sowieso nie alles gut werden wird. Laut Diagnosen muss ich mich wohl auch damit abfinden, an chronischen Depressionen zu leiden. Einerseits schäme ich mich, deswegen rumzujammern, es gibt schlimmere chronische Erkrankungen. Andererseits leide ich darunter und kann mir nicht vorstellen, wie das ein Leben lang weitergehen soll. Ich versuche, jeden Tag zu meistern, aber ich werde in einem Monat 24 und da denkt man ja langsam auch mal in längerfristigen Bahnen. Also was Job und Familie angeht vor allem. Zum Teil beginne ich, meine Lebensplanung in eine Richtung zu lenken, die die Depressionen einplant. Also z. B. dass ich immer mehr mit dem Kinderkriegen abschlieÙe. Natürlich kann es sein, dass ich irgendwann ganz gesund bin, aber nach so langer Zeit rechne ich nicht mehr damit. Zukunftsplanung ist für jeden schwer, aber wie ich diese Komponente „Depressionen“ da noch unterkriegen soll, weiß ich nicht.“

Beide Beschreibungen verdeutlichen, was auch der Erfahrung von Michael S. entspricht: Es gibt Menschen, die an chronischen Depressionen leiden. Menschen, bei denen die Symptome der Depression nicht wie bei der Mehrzahl der Betroffenen kommen und nach einigen Wochen wieder vergehen, sondern die die längste Zeit ihres Lebens an depressiver Verstimmung leiden. Kennen Sie das auch von sich oder von einem Ihrer Angehörigen?

Dieser Ratgeber wendet sich in erster Linie an Menschen, die unter einer solchen, chronischen Depression leiden. Wir möchten Ihnen in einem ersten Schritt Informationen zum besseren Verständnis der chronischen Depression an die Hand geben. Darüber hinaus möchten wir Wege aufzeigen wie Sie aus der chronischen Depression wieder herausfinden können und Ihnen dabei helfen, erste Schritte zur Bewältigung des Problems zu gehen. Sicherlich ist dieser Ratgeber auch für Angehörige von Menschen, die unter

einer chronischen Depression leiden, von Interesse. Der Ratgeber kann Ihnen dabei helfen, die Situation Ihrer/Ihres Angehörigen besser nachzuvollziehen. Zudem enthält er Hinweise, wie Sie nahestehende Personen in der Bewältigung ihrer Erkrankung unterstützen können.

Tübingen, im Juni 2014

*Larissa Wolkenstein und
Martin Hautzinger*

1 Chronische Depression – Was genau ist das?

1.1 Wie äußert sich eine Depression?

Depressionen sind psychische (seelische) Erkrankungen, die durch ein Gefühl von Traurigkeit, Verlust von Freude, Interessenlosigkeit, emotionale Leere, Antriebslosigkeit und zahlreiche körperliche Beschwerden gekennzeichnet sind.

Bittet man Betroffene, ihr Befinden und sich selbst zu beschreiben, so fallen häufig Sätze, die den nachfolgend aufgeführten ähneln.

Beispiele für Selbstbeschreibungen:

- „Ich bin sehr niedergeschlagen, traurig und verstimmt.“
- „Ich habe überhaupt keine Energie mehr, bekomme nichts mehr richtig hin und bin völlig antriebslos.“
- „Ich habe starke Selbstzweifel, glaube, dass ich eigentlich nichts wirklich kann, und fühle mich richtig wertlos.“
- „Ich habe Schlafstörungen. Ich kann nur sehr schwer einschlafen, wache zwischendurch immer wieder auf und erwache auch morgens viel früher als sonst.“
- „Ich kann mich auf nichts richtig konzentrieren. Früher habe ich gerne ein gutes Buch oder Zeitung gelesen. Heute ist das undenkbar – ich kann mich gar nicht mehr richtig auf den Inhalt konzentrieren.“
- „Ich denke oft, dass das Leben sowieso keinen Sinn hat. Oft wünsche ich mir, einfach nicht mehr da zu sein.“
- „Manchmal denke ich darüber nach, mir das Leben zu nehmen. Dann hätte ich endlich Ruhe.“

Einige der genannten Gefühlszustände und Beschwerden sind, wenn sie ein bestimmtes Ausmaß und/oder eine bestimmte Dauer nicht überschreiten, Teil des gesunden menschlichen Erlebens: Nahezu jeder Mensch er-

lebt beispielsweise in besonders stressreichen Lebensphasen oder auch nach belastenden Ereignissen, wie einem Verlust, einem Misserfolg, Zeiten der Einsamkeit oder einer Enttäuschung, vereinzelt depressive Symptome wie Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Erschöpfung. Es gibt jedoch Menschen, bei denen mehrere charakteristische Merkmale der Depression über einen längeren Zeitraum hinweg gemeinsam vorliegen. In solchen Fällen spricht man im Gegensatz zu der umgangssprachlichen Verwendung des Begriffs „Depression“ von einer klinisch bedeutsamen, d. h. krankheitswertigen Depression.

1.1.1 Charakteristische Merkmale einer Depression

So unterschiedlich wie Menschen an sich sind, äußern sich auch Depressionen von Mensch zu Mensch verschieden. Dennoch gibt es Merkmale, also Symptome der Depression, die viele Betroffene in ähnlicher Art und Weise erleben.

Diese wesentlichen Symptome der Depression betreffen verschiedene Bereiche des menschlichen Erlebens und Verhaltens und lassen sich daher gut auf fünf verschiedenen Ebenen beschreiben:

- Auf der *Gefühlsebene* lässt sich beschreiben, wie sich eine Depression für die Betroffenen typischerweise anfühlt.
- Auf der *gedanklichen Ebene* lässt sich zusammenfassen, welche Gedanken üblicherweise auftreten, wenn man unter einer Depression leidet.
- Auf der *körperlichen Ebene* kann man beschreiben, welche körperlichen Reaktionen im Rahmen einer Depression häufig auftreten.
- Auf der *motivationalen Ebene* lässt sich verdeutlichen, was Betroffene dazu veranlasst, bestimmte Dinge zu tun bzw. nicht zu tun, sich also in einer bestimmten Art und Weise zu verhalten.
- Auf der *Verhaltensebene* kann schließlich beschrieben werden, wie sich Menschen, die unter einer Depression leiden, typischerweise verhalten, wie sie sich bewegen und wie ihr Erscheinungsbild ist.

Im folgenden Abschnitt möchten wir auf häufig vorkommende Symptome der Depression genauer eingehen. Dabei werden wir die Symptome aufgeteilt nach den sieben aufgeführten Ebenen beschreiben.

Die Gefühlsebene: Wie fühlt sich eine Depression an?

Das zentrale Gefühl im Rahmen einer Depression ist meist ein Gefühl von Traurigkeit und Niedergeschlagenheit. Für manche Betroffene fühlt sich das ähnlich an wie Trauer, andere wiederum sagen, dass sich das Gefühl von Traurigkeit im Rahmen einer Depression anders anfühlt als das übliche Gefühl von Trauer, das sie beispielsweise dann empfinden, wenn eine ihnen nahestehende Person gestorben ist oder sich etwas anderes Schlimmes in ihrem Leben ereignet hat. Auch Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit werden oft beschrieben. Einige Betroffene fühlen sich verlassen und einsam. Manche beschreiben, dass sie vor allem ein Gefühl von Leere verspüren, also eher gefühllos sind und eine gewisse Distanz zur Umwelt empfinden. Auch Gefühle von Unzufriedenheit, Selbstunsicherheit und Schuld können im Rahmen einer Depression auftreten. Es ist allerdings auch denkbar, dass Gefühle von Feindseligkeit auftreten. Manche empfinden auch besonders viel Angst.

Die gedankliche Ebene: Was und wie denken Personen mit Depressionen?

Viele Betroffene haben sich selbst gegenüber eine negative Einstellung. Sie sind beispielsweise der Meinung, dass sie nichts wert seien, nichts können und auch rein äußerlich unattraktiv sind. Sie üben gedanklich also permanent Selbstkritik aus. Viele Betroffene haben jedoch nicht nur sich selbst, sondern auch anderen Menschen gegenüber eine negative Einstellung. Sie erwarten nichts Gutes von ihren Mitmenschen. Auch gegenüber der Zukunft haben Personen mit Depressionen oft eine negative Einstellung. So sehen sie die Zukunft oft wie eine Sackgasse oder ein schwarzes Loch. Das Leben erscheint ihnen ausweglos und zwecklos. Sie machen sich mehr Sorgen als gewöhnlich, erwarten Katastrophen oder auch Bestrafung für Dinge, die sie getan oder auch nicht getan haben. Die negativen Gedanken können auch wahnhaftige Ausmaße annehmen. Beispielsweise kann es sein, dass Betroffene der festen Überzeugung sind, dass sie sich versündigt haben und daher bestraft werden sollten. Oder dass sie sich sicher sind, dass sie entweder arm sind oder in Zukunft arm sein werden, obwohl ihre finanzielle Situation objektiv unbedenklich ist und es keine Hinweise darauf gibt, dass sich dies zukünftig verändern wird. Nicht selten denken die Betroffenen an den