

Depressionen auf dem Vormarsch

Warum Hilfe holen so wichtig und eigentlich so einfach ist

Depressionen gehören zu den häufigsten und mit Blick auf die Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Denn nichts anderes ist eine Depression: Eine psychische Krankheit. Und sie betrifft viel mehr Personen als man denkt: Jeder fünfte Deutsche leidet Studien zufolge mindestens einmal im Leben an einer Depressionserkrankung. Und durch die Corona-Pandemie hat die gemessene Zahl psychischer Erkrankungen in den letzten Monaten nochmal deutlich zugenommen. Trotzdem gilt eine Depressionserkrankung immer noch als Tabuthema und ist mit vielen Vorurteilen beladen. Völlig zu Unrecht, meint Oberarzt Daniel Senekovic von der Klinik Mengerschwaige. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie will Betroffene ermutigen, sich frühzeitig professionelle Hilfe zu suchen.



Daniel Senekovic, Oberarzt

auch ebenso individuell behandelt werden. Ein Patentrezept gibt es nicht. Aber ich empfehle grundsätzlich: Wer sich länger als 14 Tage niedergeschlagen, müde, antriebslos oder traurig fühlt, sollte einen Arzt aufsuchen. Dazu ist es als ersten Schritt wichtig, erstmal vor sich selbst einzugestehen, dass man an Symptomen leidet. Gerade das fällt den allermeisten Betroffenen schwer.

Meiner Erfahrung nach machen viele ihre Ängste und Sorgen lange Zeit nur mit sich selbst aus. Und nehmen in Eigenregie vielleicht sogar Stimmungsaufheller oder andere nicht verschreibungspflichtige Medikamente ein. Doch das kann gefährlich werden. Wichtig ist jetzt, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Denn nur so kann eine Erkrankung auch diagnostiziert werden.

Warum fällt es vielen Betroffenen so schwer, sich Hilfe zu suchen?

Daniel Senekovic: Ein Grund ist, dass Depressionserkrankungen immer noch ein tabuisiertes Thema sind – zu Unrecht. Es ist eine Erkrankung wie jede andere auch, für die sich niemand zu schämen braucht. Einige andere Länder machen bereits vor, wie man mit Depressionen in der Öffentlichkeit besser umgehen kann. In den USA ist es zum Beispiel gang und gäbe, über eine Depressionskrankheit und die entsprechende Behandlung wie etwa Psychotherapie ganz offen zu sprechen. Und in Filmen und Serien gilt sogar oft als „hip“, wer einen Psychotherapeuten hat. Davon sind wir hier in Deutschland leider noch weit entfernt. Umso begrüßenswerter ist es, dass auch hierzulande immer mehr Prominente, die selbst von einer Depressionskrankheit betroffen sind, dem Thema eine mediale Plattform bieten und somit auch einen Beitrag zur Enttabuisierung von Depressionserkrankungen leisten.

Es gibt auch viele Vorurteile rund um Depressionserkrankungen.

„Ich komme in die Klapse“, ist nur eines davon. Was ist dran?

Daniel Senekovic: „Da komme ich nie wieder raus“, „Die pumpen mich nur mit Medikamenten voll“ sind weitere Sorgen, die viele davor zurückschrecken lassen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei kann ich Betroffene beruhigen: Das sind wirklich nur Vorurteile. Es gibt viele professionelle und hochspezialisierte Einrichtungen, die allergrößten Wert auf die individuel-

len Bedürfnisse ihrer Patienten legen. Wenn Sie denken, möglicherweise an einer Depression erkrankt zu sein, finden Sie beispielsweise hier in der Klinik Mengerschwaige sofort Hilfe: Sie können jederzeit einen Termin in unserer Ambulanz vereinbaren. Oder unsere Kurzzeittherapie in Anspruch nehmen. Auch ein längerfristiger Aufenthalt ist möglich. Nach der Aufnahme erstellt ein Team aus Ärzten, Psychologen, Milieuthérapeuten und Spezialtherapeuten einen individuellen Behandlungsplan. Alle Therapieschritte werden zusammen mit dem Patienten besprochen. Und keine Sorge: Gezwungen wird hier niemand zu etwas. Viele Patienten erfahren im Gegenteil oft zum ersten Mal, dass man sie und ihre Probleme ernst nimmt und ihnen auf Augenhöhe begegnet. Im Rahmen einer professionellen Psychotherapie finden Sie hier kompetente Ansprechpartner, die Sie ganz individuell bei der Bewältigung Ihrer Depressionskrankheit unterstützen – vor Ort und natürlich auch bei der Vorbereitung einer ambulanten Weiterbehandlung.

Unsere Behandlungsschwerpunkte

- Angststörungen
- Anpassungsstörungen
- Burnout
- Depressionen
- Essstörungen
- Probleme mit Krankheitsverarbeitung
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychiatrische Störungen wie z.B. Psychosen
- Selbstschädigendes Verhalten
- Traumatische Erfahrungen

Traurig oder lustlos ist jeder mal. Ab wann spricht man von einer Depressionserkrankung?

Daniel Senekovic: Oft gibt es keine einzelne Ursache einer Depression, sondern die Erkrankung entwickelt sich aufgrund verschiedener Faktoren. So können zum Beispiel Überlastungssituationen, Verluste aber auch Lebensveränderungen eine Depression auslösen. In der Corona-Pandemie kommen weitere mögliche Auslöser für depressive Störungen dazu: Einsamkeit durch die Kontaktbeschränkungen, die Sorge, sich zu infizieren oder um Angehörige oder Freunde, die Angst vor Jobverlust, eine angespannte Familiensituation... Die Liste lässt sich beliebig verlängern. Wer an einer Depression erkrankt, leidet an gedrückter Stimmung, Interessen- oder Freudlosigkeit, fehlendem Antrieb und erhöhter Ermüdbarkeit. Weitere mögliche Symptome sind eine Verminderung der Konzentration, Abnahme des Selbstwertgefühls, pessimistische Zukunftsperspektiven, verminderter Appetit, Schlafstörungen bis hin zu Suizidgedanken.

Eine Depression hat nicht nur bei jeder Person individuelle Ursachen und Erscheinungsformen, sondern muss

„Winterdepression – Erkennen und behandeln“

INFORMATIONENABEND am 17.11.2021 um 19.00 Uhr

Leitung: Thomas Bihler, Leitender Psychologe

Wir bitten um Voranmeldung unter Tel. 089 / 64 27 23 - 0 oder E-Mail an: info@klinik-mengerschwaige.de

Bitte tragen Sie eine FFP2 Maske. Wir führen kostenlos Schnelltests durch. Dafür finden Sie sich bitte 20 Minuten früher vor Ort ein. Covidgenesene oder geimpfte Personen sind bei Vorlage einer Bestätigung bzw. des Impfausweises vom Schnelltest entbunden.

Holen Sie Hilfe, wenn Sie selbst oder bei anderen Personen erste Anzeichen von Depressionen, Angst oder anderen Störungen bemerken:

Beratung zur Aufnahme und für individuelle Terminwünsche:

Sie erreichen unsere Aufnahmemanagerin **Frau Stadler** von 9.00–13.30 Uhr

Tel. 0 89/64 27 23-34

Klinik Mengerschwaige

Geiseltgastegstraße 203

81545 München

Tel. 0 89/64 27 23-0

www.klinik-mengerschwaige.de

