

# Was man bei Depression selbst tun kann

Klinikdirektor der Schussental-Klinik gibt Anregungen, wie man der Krankheit entgegenwirkt

Von Dorothee Kammel

**AULENDORF** - Die Depression ist eine Erkrankung, die zunimmt. Klinikleiter Nikolai Köppelmann und Oberarzt Claudius Rautmann der Schussental-Klinik, Aulendorfs Psychosomatisches Zentrum, erklären, wann ein Winterblues mehr als ein Blues ist und welche Warnzeichen es zu beachten gilt. Ganz ausgeliefert sind Betroffene der Krankheit nicht. Es gibt einiges, was man selbst tun kann, so die beiden Mediziner.

Jede oder jeder kennt das Gefühl: Die Laune ist getrübt, die Lust, etwas zu unternehmen, gedämpft. Selbstzweifel können dann leichtes Spiel haben, das innere Gleichgewicht ins Wanken zu bringen. Es gibt aber einige Unterschiede zwischen einem Stimmungstief und einer Depression, bestätigen Köppelmann und Rautmann.

Entscheidend sei auch die Dauer, sagt Köppelmann. Wenn sich das Tief über Wochen hinziehe, das eigene Selbstwertleben beeinträchtigt sei, sodass man Fehler nur noch bei sich selbst suche und wenn Freude, Interesse und Appetit verloren gehen, dann kann eine Depression oder eine depressive Anpassungsstörung vorliegen.

Auch eine extrem verkürzte „Zündschnur“, also schnelle Reizbarkeit, könne ein Indiz dafür sein, dass das innere Gleichgewicht mehr als nur etwas schwankt. Bei Depression werde der Spielraum, flexibel auf etwas zu reagieren, kleiner, bestätigt der Klinikdirektor.

Die beiden raten dazu, Rückmeldungen von Verwandten oder Freunden ernst zu nehmen und eher als Hilfestellung zu betrachten, denn als Einmischung. Selbst zu erkennen und auch zu akzeptieren, dass man mit der Situation nicht alleine zurechtkommt, sei ein wichtiger Schritt, so der leitende Oberarzt Rautmann.

Psychische Erkrankungen sind nicht nur für die Betroffenen ein Problem. Auch für den Arbeitge-



Klinikdirektor Dr. Nikolai Köppelmann appelliert an die Eigenverantwortung der Patienten.

FOTO: DOROTHEE KAMMEL

ber sorgen die teilweise langen Fehlzeiten für erhebliche finanzielle Ausfälle. Laut aktuellem Gesundheitsreport der Barmer Krankenkasse stiegen die Fehlzeiten im Jahr 2023 um fast 30 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. 23 Tage waren Arbeitnehmer im Schnitt krankgeschrieben.

Viele Menschen nehmen Druck auf der Arbeit oder andere Probleme lange hin – oft zu lange. Schlafstörungen und vegetative Probleme wie Nervosität oder Magenbeschwerden die dann auftreten können, verbinden viele nicht mit einer Depression, so die Erfahrung der beiden Mediziner.

Bei Magendrücken gehen die meisten zuerst zum Hausarzt. Das sei nicht verkehrt, sagen auch

Rautmann und Köppelmann. Doch auch Depressionen können sich als erstes durch körperliche Beschwerden zeigen. Schwierig sei es, wenn die Hausärzte wenig Zeit hätten. Rautmann sieht in letzter Zeit, dass viele Patienten nicht ausreichend betreut würden. Antidepressiva würden noch zu oft unkritisch oder falsch dosiert verordnet, so die Erfahrung des Oberarztes.

Er rät den Patienten: „Es ist wichtig, dass Sie sich selbst kümmern.“ Die Betroffenen seien Organisator der eigenen Krankheit. Doch gerade bei depressiven Menschen ist dieser Punkt erschwert. Oft schaffen es Betroffene morgens kaum aus dem Bett. Was kann noch ein Zeichen sein,

dass die miese Stimmung mehr als ein Tief ist? „Wenn das Alltagsleben durch die Beschwerden stark beeinträchtigt wird“, nennt Köppelmann einen weiteren möglichen Indikator. Schafft man es nicht mehr, pünktlich zur Arbeit zu gehen, einzukaufen, Freunde zu treffen, kann dies ein Indiz sein.

Die Patienten und Patientinnen in der Schussental-Klinik sind mehrere Wochen in intensiver Betreuung. Das sogenannte multimodale Konzept, ein Mix aus verschiedenen Therapien zwischen Ärzten, Psychotherapeuten und ergänzenden Therapien wie Ergo-, Physio- oder Kunst- und Musiktherapie ermöglichen es, aus dem Alltag heraus-

gelöst, sich der eigenen Situation und Krankheit zu stellen. „Der Abstand kann helfen“, betont auch Köppelmann. Auch das Miteinander der Patienten sei wichtig.

Einsamkeit kann eine Depression begünstigen und ist ein großes Thema. Die beiden Mediziner raten dazu, schon früh Interessen, die über die reine Arbeit und Leistung hinausgehen, zu pflegen und aufzubauen. Der im Schwäbischen oft noch verbreitete Arbeitsethos sei da eher hinderlich, findet Köppelmann. Der erste und wichtige Schritt bleibe: Das eigene Problem selbst sehen und anerkennen. Und sich zugehen, dass es einem nicht gut geht.