

DAS THEMA

Aboservice: 01801-567567 (Ortstarif)
Anzeigenservice: 01801-678678 (Ortst.)
E-Mail: service.center@mainpost.de

Freitag, 11. März 2005 - Nr. 58

Würzburger Bündnis gegen Depression

WÜS - Seite B 8

Von Angst und Hoffnungslosigkeit befreien

In der nächsten Woche startet das „Würzburger Bündnis gegen Depression“

Thema intern

Es gibt Hilfe

Sie sind längst eine Volkskrankheit: Depressionen. Doch „Depressionen werden häufig unterschätzt und irgendwo zwischen Schnupfen und Einbildung eingeordnet“,



LUDWIG SANHÜTER
ludwig.sanhüter@mainpost.de

so die Experten. Dabei handelt es sich um eine ernste Erkrankung. Wird sie aber richtig behandelt, sind die Heilungschancen gut. Darauf will jetzt das „Würzburger Bündnis gegen Depression“ aufmerksam machen. Aufklärung und Information sind der erste Schritt. Denn wer kennt nicht graue Stunden und graue Tage? Doch es gibt Hilfe.

Von unserem Redaktionsmitglied
LUDWIG SANHÜTER

WÜRZBURG Das „Bündnis gegen Depression“ soll in Stadt und Landkreis Würzburg umgesetzt werden. Das Projekt hat sich im Raum Nürnberg bereits als sehr erfolgreich erwiesen. Es startet mit einer Veranstaltung am 15. März in Würzburg.

Die Betroffenen sprechen von einem „bleiernen Mantel, der auf mir lag“ oder sie fühlen sich, als sei ihnen eine Plastiktüte über den Kopf gestülpt worden. Patienten mit schweren Depressionen können oft keine Trauer empfinden, sondern fühlen sich innerlich wie tot. Zu den Symptomen gehören Antriebschwäche, Schuldgefühle, Schlafstörungen, Appetitverlust, und in der Hälfte aller Fälle auch der Versuch, sich selbst zu töten.

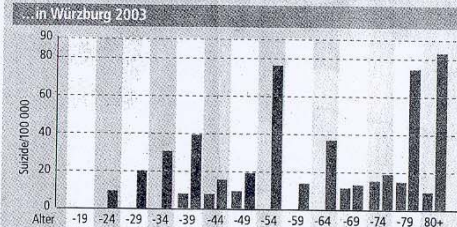
Depressionen sind eine Erkrankung, die jeden treffen kann. Auf keinen Fall sind sie Ausdruck persönlichen Versagens, wie Professor Armin Schmidtke betont. Der Fachmann könne sie von Verstimmungen oder Lebenskrisen unterscheiden. „Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig zum Arzt oder Psychotherapeuten gehen.“ Die meisten depressiven Patienten können erfolgreich behandelt werden. Der Psychologe von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Würzburg: „Die Medikamente machen weder süchtig noch verändern sie die Persönlichkeit.“ Zudem stehen psychotherapeutische Verfahren zur Verfügung. Der Patient lernt, positive Erfahrungen aufzubauen und negative Grübeleien zu durchbrechen.

Schmidtke lehrt an der Universität Würzburg und ist einer der weltweit führenden Suizid-Forscher. Als Vorsitzender der Initiativgruppe „Nationales Suizid-Präventions-Programm“ leitet er auch das Würzburger Bündnis gegen Depression.

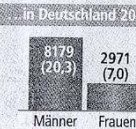
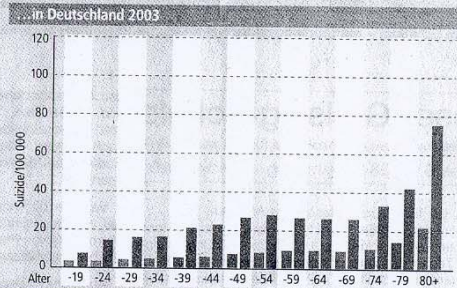
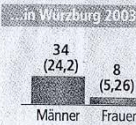
In Deutschland nimmt sich alle 47 Minuten ein Mensch das Leben. 11 150 waren es im Jahr 2003, berichtet Schmidtke. Das sind fast doppelt so viele wie Verkehrstote. „Ein groteskes Missverhältnis“, wie Professor Schmidtke findet. Besonders beschäftigt ihn, dass viele Menschen vor ihrem Suizid oder Suizidversuch mehrmals einen Arzt aufsuchen,

Suizide

nach Altersgruppen



Gesamtzahlen (Zahlen in Klammern sind Suizide/100.000)



QUELLE BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

MP-GRAFIK JUTTA GLOCKNER

Selbsttest Depression

Kreuzen Sie „ja“ an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft. Fragen, die mit „ja“ beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt 5 Punkte. Wenn Sie 5 Punkte und mehr erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein.

- | | ja | nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder müde. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie jetzt nicht mehr. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Sie zermartern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Am Morgen ist alles am schlimmsten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Sie leiden an hartnäckigen Schlafstörungen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Sie ziehen sich von Kontakten zurück. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 Sie haben körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Sie haben keinen oder wenig Appetit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Sie haben keine Lust mehr auf Sexualität. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

dass dabei aber die Gefahr allzu oft nicht erkannt wird.

Depressionen sind eine Volkskrankheit - fünf Prozent aller Deutschen leiden daran und die Dunkelziffer dürfte noch einmal so hoch sein. Noch immer gelten sie als Tabuthema. Deswegen will das Bündnis gegen Depression ab dem 15. März im Raum Würzburg an die Öffentlichkeit gehen. Im Raum Nürnberg gab es die Aktion bereits 2001 und 2002 - mit großem Erfolg. Die Zahl der Suizide ging um 25 Prozent zurück. In Würzburg, das damals Kontrollregion war, stieg sie leicht an.

Ärzte, Lehrer, Pflegekräfte, Polizisten und Feuerwehrleute werden geschult. Die Öffentlichkeit soll mit Plakaten, Broschüren, Filmen und Veranstaltungen informiert werden. Professor Schmidtke plant, mit dem Mainfranken Theater den „Suizid in Oper und Operette“ zum Thema zu machen. „Fast in jeder zweiten Oper

wird ein Suizid dargestellt.“ Auch zur Darstellung der „Melancholie in der Literatur des 18. und 19. Jahrhunderts“ wird es einen Vortrag geben.

Was kaum jemand weiß: Viele prominente Künstler und Wissenschaftler litten unter Depressionen, so Johann Wolfgang von Goethe,

Serie Leben Sie GESUND!?

Thomas Mann und Ernest Hemingway. Aber auch die Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart, Richard Wagner und Robert Schumann. Die Politiker Otto von Bismarck und Winston Churchill blieben ebenso wenig verschont wie der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud. Am Rande des Afrika-Festivals wird

dargestellt, wie andere Kulturen mit Depressionen umgehen.

Das besondere Gewicht in Würzburg soll auf der Information für Senioren liegen. Die Suizidraten in Deutschland zeigen eine besondere Häufung bei Personen über 75 Jahren. Dahinter kann die Angst vor Schmerzen stehen oder vor dem Verlust des gewohnten Lebensumfeldes. Im Raum Würzburg haben die Forscher eine außergewöhnliche Häufung bei Männern mittleren Alters festgestellt. Woher dies kommt, ist aber noch unklar. Überhaupt liegt die Suizidrate in der Region höher als im Bundesdurchschnitt. Schmidtke geht davon aus, dass dies zum einen an der hohen Zahl der Studenten liegen kann. Wegen Leistungsdruck und Unsicherheit sei „Studentsein eine permanente Krisensituation“. Auch Fälle in der geordneten Beamtenstadt jemand, der den Arbeitsplatz verliert oder psychisch erkrankt, stärker aus dem Rahmen.

Weitere Aufschlüsse erhoffen sich die Wissenschaftler auch durch das Bündnis gegen Depression. Die Forscher sprechen übrigens nicht von „Selbstmord“ oder „Freitod“. Denn wenn sich ein Mensch selbst das Leben nimmt, dann sei das weder Mord noch habe dies mit Freiheit zu tun. „Es gibt keine vernünftigen Gründe, sich das Leben zu nehmen“, betont Professor Schmidtke. „Es ist eine Handlung, die aus Angst und Hoffnungslosigkeit, das Leben nicht mehr meistern zu können, geschieht. Und von dieser Angst und Hoffnungslosigkeit kann man Menschen befreien. Das will das Bündnis gegen Depression vermitteln.“

Hilfesuchende können sich an folgende Adressen wenden:
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Würzburg, ☎ (09 31) 201-76 00
Krisendienst: ☎ (09 31) 57 17 17
Sozialpsychiatrischer Dienst (BRK): ☎ (09 31) 41 30 80
Erthal-Sozialwerk: ☎ (09 31) 55 415