

Depression – mehr als eine Stimmungsschwankung

Informationen von Ihrem Versorgungsteam



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Was ist eine Depression und welche Symptome gibt es?	4
Woher kommt eine Depression?	6
Was kann mir jetzt helfen?	7
Wirksame Behandlungsmöglichkeiten	8
Hilfreiche Tipps	14
Mein Aktivitäten-Plan	16
Mein Stimmungstagebuch	18
Wenn Stress die Seele belastet	20
Mit Depressionen am Arbeitsplatz	22
Wie können Ihnen Freunde und Angehörige helfen?	24
Wie hilft Ihnen Ihre KKH?	25
Noch mehr Informationen	26

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt.

Liebe Lesende,

viele Menschen geraten in ihrem Leben in depressive Phasen. Die Auslöser dafür sind vielfältig.

Wer unter Depressionen leidet, hat oft auch körperliche Beschwerden. Suchen Sie wegen solcher Beschwerden eine ärztliche Praxis auf, ist es wichtig, dort auch Ihr seelisches Befinden zu schildern. Depressionen gelten als gut behandelbar, wenn sie als solche erkannt sind. Ihr Arzt kann Ihre Beschwerden richtig einordnen und Ihnen helfen. Sind sie wirklich Anzeichen einer Depression, können verschiedene Wege beschritten werden.

Wenn eine depressive Verstimmung durch konkret benennbare Probleme ausgelöst wird, können offene Gespräche mit vertrauten Personen oder themenspezifische Beratungen hilfreich sein. Manchmal sind aber auch Medikamente (Antidepressiva) sinnvoll bzw. eine Psychotherapie. Oft ist eine Kombination mehrerer Maßnahmen der beste Weg.

Auch wenn Sie Sorge haben, wie Ihr Umfeld reagiert – es ist wichtig, Freunde und Angehörige einzuweihen. Mit Verständnis für Ihre Situation und der richtigen Behandlung werden Sie sich hoffentlich bald wieder besser fühlen.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr
KKH Versorgungsteam



Was ist eine Depression und welche Symptome gibt es?

Eine Depression im medizinischen Sinn ist etwas anderes als ein kurzzeitiges „Stimmungstief“.

Sie geht über eine normale Reaktion auf aktuelle Lebensprobleme hinaus. Es handelt sich um eine Krankheit, die ärztliche Hilfe erfordert. Sie beginnt nicht von heute auf morgen, sondern hat sich schon über einen längeren Zeitraum entwickelt.

Leiden Sie seit mehr als 14 Tagen unter den folgenden Beschwerden, befinden Sie sich möglicherweise in einer depressiven Phase.



Hauptsymptome

Ob Sie eine Depression haben, können Sie insbesondere daran merken, dass Sie ...

- bedrückt und niedergeschlagen sind,
- kein Interesse oder keine Freude verspüren und
- antriebslos sind oder schnell ermüden.

Nebensymptome

Häufig kommen weitere Anzeichen hinzu. Sie ...

- können sich nicht mehr so gut konzentrieren,
- schlafen schlecht, liegen wach und grübeln,
- blicken pessimistisch in die Zukunft,
- haben schon einmal daran gedacht, sich das Leben zu nehmen.

Körperliche Beschwerden

Manchmal können sich auch körperliche Beschwerden einstellen, wie ...

- Kopfschmerzen,
- Rückenschmerzen,
- Magen-Darm-Beschwerden.



Woher kommt eine Depression?

Bei der Entstehung einer Depression sind innere und äußere Faktoren beteiligt.

Ursache einer Depression ist meistens eine Kombination aus erblichen, biochemischen, psychologischen und sozialen Einflussfaktoren. Lebensumstände, die mit schweren seelischen Belastungen verbunden sind, können eine auslösende Wirkung haben.

Häufige Auslöser sind:

- **einschneidende Lebensveränderungen**
wie herbe Enttäuschungen oder schwere Verluste, traumatische Erlebnisse, familiäre oder partnerschaftliche Konflikte, Entwurzelung und Vereinsamung, das Wochenbett, die Wechseljahre
- **berufliche Überlastung oder Konflikte**
- **das Älterwerden und damit verbundene Einschränkungen**
- **bestimmte Medikamente**
- **körperliche Erkrankungen**
- **psychische Erkrankungen wie Suchterkrankungen, Angststörungen**

Was kann mir jetzt helfen?

Einen ersten großen Schritt in die richtige Richtung haben Sie bereits getan, wenn Sie sich eingestehen, dass Ihre Seele Hilfe braucht.

Mit Ihren engsten Mitmenschen sollten Sie offen darüber sprechen, wie es Ihnen jetzt geht. Verständnis und Wertschätzung Ihrer Person werden Ihnen guttun.

Bei konkreten Lebensproblemen können Ihnen auch spezielle Beratungsstellen weiterhelfen (z. B. Schuldnerberatung, Eheberatung, Rechtsberatung usw.).

Sprechen Sie mit einem Arzt Ihres Vertrauens und schildern Sie Ihre Beschwerden möglichst genau. Vielleicht haben Sie sich in den Tagen zuvor schon ein paar Notizen gemacht. Scheuen Sie sich nicht, Ihr seelisches Befinden detailliert zu beschreiben, umso besser kann Ihr Arzt Ihnen helfen.

Wenn Ihnen das leichter fällt, können Sie – oder Ihre Bezugspersonen – sich auch zunächst an den Sozialpsychiatrischen Dienst Ihres Gesundheitsamtes wenden.

Wirksame Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt verschiedene Wege, eine Depression zu behandeln. Besprechen Sie mit Ihrer ärztlichen Praxis, was Ihnen persönlich am besten helfen kann. Nachweislich wirksam sind Medikamente und eine Psychotherapie.

Medikamente

Antidepressiva helfen insbesondere bei schwerer Betroffenen. Sie können im Gehirn den Stoffwechsel bestimmter Botenstoffe normalisieren und haben eine stimmungsaufhellende Wirkung. Da es jedoch sehr viele unterschiedliche Präparate mit zusätzlichen Wirkungen gibt – z. B. aktivierende oder antriebsneutrale – ist es wichtig, dass Sie Ihrem Arzt die Symptome ganz genau beschreiben. Ein Facharzt für Psychiatrie kann Sie zu den Arzneimitteln am besten beraten.

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie zu Beginn der Medikamenteneinnahme erst einmal nur die Nebenwirkungen spüren. Es kann zwei Wochen oder länger dauern, bis sich Ihre Stimmung hebt. Setzen Sie Ihre Medikamente bitte auf keinen Fall vorzeitig ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.



Eine Regel

Nach der Akutphase einer depressiven Episode ist die anhaltende Einnahme von Medikamenten sechs bis neun Monate sinnvoll. Ob das Medikament danach abgesetzt werden kann, muss immer individuell betrachtet werden.

Die Entscheidung treffen Arzt und zu behandelnde Person gemeinsam.



Keine Sorge

Antidepressiva machen nicht süchtig. Sie führen auch nicht zu einer Persönlichkeitsveränderung. Bei abruptem Absetzen kann es allerdings zu körperlichen Beschwerden wie innerer Unruhe, Übelkeit, Schwitzen und Kopfschmerzen kommen. Wenn Sie Ihre Medikamente also reduzieren oder absetzen wollen, sollten Sie darüber unbedingt offen mit Ihrer behandelnden ärztlichen Praxis sprechen.

Wenn Sie nach einer früheren medikamentösen Therapie wieder erste Anzeichen einer Depression bemerken, besprechen Sie bitte rasch mit Ihrem Arzt, ob Sie mit der Einnahme wieder beginnen sollten. Je schneller Sie jetzt gegensteuern, umso milder wird Ihre Depression verlaufen.

Wenn sich bei Ihnen Phasen der Niedergeschlagenheit und des Hochgefühls abwechseln, könnten Sie an einer Bipolaren Affektiven Störung erkrankt sein. In dem Fall ist eine medikamentöse Behandlung zur Rückfallprophylaxe besonders wichtig, da man oft zu extremen Handlungen und Entscheidungen neigt.

Stehen Sie im Berufsleben, könnten **Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)** für Sie sinnvoll sein. Sie verbessern die Stimmung, steigern den Antrieb, machen nicht müde und werden in aller Regel sehr gut vertragen. In der Anfangsphase können sich vereinzelt Übelkeit, Durchfall, eine vorübergehende innere Unruhe oder auch Kopfschmerzen einstellen.

Wenn innere Unruhe und Angst überwiegen (agitierte Depression), können **trizyklische Antidepressiva** verordnet werden. Diese haben neben der stimmungsaufhellenden meistens eine beruhigende Wirkung. Außerdem können Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, Sehstörungen, Mundtrockenheit sowie Müdigkeit auftreten. Nehmen Sie Ihre Medikamente deshalb am besten abends ein.

Benzodiazepine haben angstlösende, aber keine antidepressive Wirkung. Aufgrund ihres hohen Suchtpotenzials sollte Ihnen Ihr Arzt diese Medikamente nur bei schwerwiegenden Krankheitssymptomen verordnen, und auch dann nur für eine Einnahme von maximal vier Wochen.



Psychotherapie

Unter Psychotherapie versteht man die Behandlung seelischer Erkrankungen mittels wissenschaftlich anerkannter Verfahren. Ein Psychotherapeut ermittelt mit Ihnen die Ursachen Ihrer seelischen Probleme und zeigt Ihnen im Rahmen von Gesprächen auf, wie Sie Schritt für Schritt besser mit Ihren Beschwerden umgehen können.

Bei Depressionen und Angststörungen ist vor allem eine Verhaltenstherapie gut geeignet. Bei dieser werden z. B. auch Verhaltensübungen, Rollenspiele etc. mit einbezogen werden. Die KKH übernimmt bei Therapeuten mit Kassenzulassung für eine Verhaltenstherapie, eine Psychoanalyse oder eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie die Kosten.



Übrigens: Für den Erfolg einer Psychotherapie ist es ausgesprochen wichtig, dass Sie bereit sind, an sich zu arbeiten und dass Sie einen Therapeuten finden, bei dem Sie sich gut aufgehoben fühlen. Eine Psychotherapie können Sie durchführen, ohne arbeitsunfähig zu sein. Die Therapie kann als Unterstützung direkt in Ihren Alltag integriert werden.

Hilfreiche Tipps

Wie vielen anderen fällt es vermutlich auch Ihnen während einer depressiven Phase schwer, mit den Einschränkungen umzugehen.

Sie leiden darunter, plötzlich nicht mehr zu „funktionieren“, und haben Sorge, von Ihren Mitmenschen nicht verstanden zu werden? Gerade jetzt sollten Sie den Kontakt zu Menschen aufrechterhalten, die Ihnen wichtig sind.

- Versuchen Sie nicht, sich zusammenzureißen und zu Dingen zu zwingen, die Sie überfordern. Gönnen Sie sich eine **Pause**, wenn Ihnen das guttut.
- Haben auch Sie Ihr **Stimmungstief** am Morgen? Dann sollten Sie Tätigkeiten, die Ihnen besonders schwer fallen, möglichst auf den Nachmittag verschieben, wenn es Ihnen wieder besser geht.
- Da Stimmung und Verhalten sich gegenseitig beeinflussen, sollten Sie aktiv werden, auch wenn es zunächst schwer fällt. Schon kleine Erfolgserlebnisse verbessern die Stimmung. Besonders **Ausdauersportarten** wie Walking, Jogging, Radfahren und Schwimmen wirken antidepressiv und entspannend. Außerdem können Sie damit Ärger und Wut auf gesunde Weise abbauen. Klingen Ihre Beschwerden dann langsam ab, steigern Sie Ihr Aktivitätspensum und belohnen sich für Geleistetes.
- Auch die Teilnahme an einer **Selbsthilfegruppe** kann Ihnen durch den Kontakt zu Menschen in einer ähnlichen Situation emotional helfen.



- Da **Alkohol und andere Suchtmittel** eine Depression nicht nur verursachen und verschlimmern können, sondern auch die Wirksamkeit von Antidepressiva verringern und zu gefährlichen Nebenwirkungen führen können, sollten Sie unbedingt darauf verzichten.

Übrigens: Mit dem Abklingen der Depression wird auch das negative Denken wieder nachlassen.

Mein Aktivitäten-Plan

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Psychologen, was Sie selbst tun können, wenn es Ihnen wieder etwas besser geht. Ein Aktivitäten- und Freizeitplan, der Ihre Tage strukturiert, kann Ihnen zu mehr Stabilität und positiven Erlebnissen verhelfen.

Tragen Sie Ihre Ziele und gleich auch Belohnungen ein, wenn Sie sie erreicht haben – das spornt an und lässt Sie besser durchhalten.

Ich werde mich mehr bewegen.

Meine Ziele von _____ bis _____ :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Vorschläge:

- Ich nehme im Betrieb die Treppen, anstatt den Aufzug zu benutzen.
- Ich gehe bei gutem Wetter zu Fuß und verzichte auf den Bus.
- Ich walke, jogge oder fahre zweimal in der Woche Fahrrad.

Ich werde mehr Menschen treffen, mit denen ich gern zusammen bin.

Meine Ziele von _____ bis _____ :

- _____
- _____
- _____

Vorschläge:

- Ich verabrede mich zweimal pro Woche mit jemandem, mit dem ich mich gut verstehe.
- Ich nehme Kontakt zu Leuten auf, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Weitere Ziele: Ich werde ...

Meine Ziele von _____ bis _____ :

- _____
- _____

Vorschlag:

- Ich bereite mir regelmäßig Mahlzeiten zu.

Damit belohne ich mich:

- _____
- _____

Vorschlag:

- Ich gönne mir einen Ausflug mit Freunden.

Mein Stimmungstagebuch

Wer depressiv ist, neigt dazu, schwarzzusehen und vieles negativ zu beurteilen. Versuchen Sie deshalb, bestimmte Auslöser für Ihre Stimmung aufzuschreiben. Ebenso kann es helfen, Maßnahmen zu notieren, die Ihre Stimmung positiv beeinflussen.

Ein sogenanntes „Stimmungstagebuch“ verhindert, dass Sie im Rückblick alles verzerrt wahrnehmen. Gleichzeitig erleichtern Sie damit Ihrem Arzt, zu erkennen, wie die Behandlung bei Ihnen anschlägt.

Unser Tipp: Wenn Sie ein solches Stimmungstagebuch führen möchten, können Sie unsere Vorlage nutzen.

kkh.de/dl → Tagebücher & Ausweise

Datum	Tageszeit	Äußere Auslöser für meine Stimmung (wie Konflikte und anderer Stress, Alkohol, Schlafmangel, Wetter etc.)
_____	morgens:	_____
_____	mittags:	_____
_____	nachmittags:	_____
_____	abends:	_____
_____	nachts:	_____



Mein Eigenbeitrag zur Stimmungsänderung
(wie Aktivitäten, Bewegung, positive Gedanken, Medikamente, Genuss etc.)

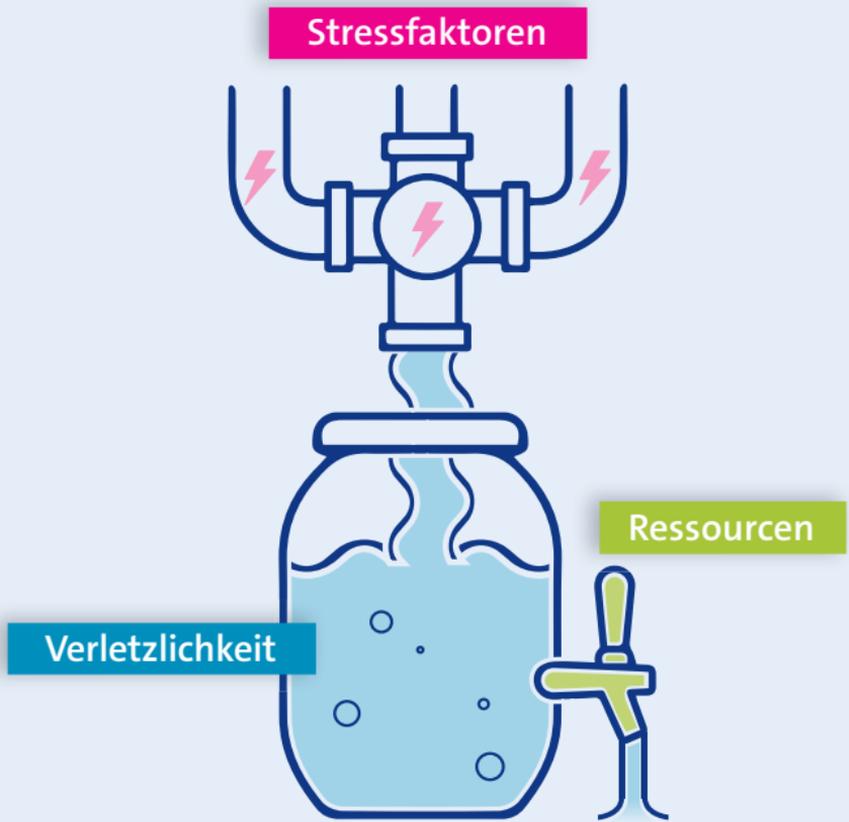
Wenn Stress die Seele belastet

Menschen mit einem „dicken Fell“ sind vor seelischen Belastungen besser geschützt als verletzbare Menschen.

Immer wieder sind wir in unserem Leben besonderen Belastungen ausgesetzt. Im Schul- und Berufsleben herrscht hoher Leistungsdruck, daheim wollen Beziehungskonflikte geklärt und familiäre Probleme gelöst sein. Krankheiten fordern ihren Tribut und eines Tages werden wir mit Pflege und Tod von Angehörigen und Freunden konfrontiert.

Damit wir Stress im Alltag abbauen können, brauchen wir Ruhe und Erholung. Je stressiger es ist, umso ruhebedürftiger werden wir. Gewähren wir unserem Körper keine Erholung, kann uns der Dauerstress seelisch und körperlich krank machen.

Ob wir tatsächlich krank werden oder nicht, hängt nach Meinung der Wissenschaft von unserer persönlichen Verletzlichkeit ab, die von genetischen und sozialen Faktoren bestimmt wird. Je größer unsere Verletzlichkeit ist, umso geringer ist unsere Widerstandskraft gegenüber Belastungen im Alltag.



Die Grafik veranschaulicht: Die Stressfaktoren füllen das Fass und erhöhen die Verletzlichkeit. Je dünnhäutiger wir sind, umso schneller droht unser „Fass“ überzulaufen. Bei Menschen mit hoher Verletzlichkeit kann Dauerstress zu seelischen Erkrankungen wie z. B. einer Depression führen. Daher ist es besonders wichtig, die eigenen Ressourcen zu kennen und zu stärken. Sie helfen, das Fass nicht überlaufen zu lassen.



Mit Depressionen am Arbeitsplatz

Wenn Sie durch eine Depression niedergeschlagen und antriebsarm sind, kann sich das natürlich auch an Ihrem Arbeitsplatz bemerkbar machen. Umgekehrt können aber auch die Arbeitsumstände selbst so belastend sein, dass sie bei Ihnen eine Depression hervorrufen.

Was Ihnen helfen kann

- Da Stress ein wichtiger Auslöser für Depressionen ist, können **Entspannungstechniken** wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung (PMR) hilfreich sein.
- Denken Sie darüber nach, was Ihnen wirklich wichtig ist: Anerkennung am Arbeitsplatz? Aufstiegsmöglichkeiten? Gestaltungsmöglichkeiten? Entscheidungsmacht? Familie? Hobby, Freunde? Machen Sie sich bewusst, worauf es Ihnen wirklich ankommt, und stecken Sie sich **realistische Ziele**.

- Hinterfragen Sie auch einmal Ihre „**Leitsätze**“ wie z. B., dass Sie keine Fehler machen dürfen, es allen recht machen wollen, dass Sie immer perfekt sein oder immer einen guten Eindruck hinterlassen müssen. Muss das wirklich so sein?
- Sind Sie **ständig erreichbar**? Überlegen und besprechen Sie, zu welchen Zeiten dies am Arbeitsplatz oder privat wirklich notwendig ist.
- Lernen Sie Ihre Stärken außerhalb Ihres Berufslebens mehr zu schätzen und lernen Sie, **auch einmal „Nein“ zu sagen**.
- Versuchen Sie, **nicht immer Anerkennung und Dankbarkeit zu erwarten**. Dann geht vieles schon etwas leichter.
- Führen Sie ein **offenes Gespräch mit Ihrer Führungskraft**, in dem es darum gehen sollte, Arbeitspensum, Arbeitsabläufe, Prioritäten und Pausenregelungen an Ihre Belastbarkeit anzupassen. Beziehen Sie, wenn möglich, auch den Personalrat oder Betriebsrat mit ein.
- Liegt bei Ihnen ein GdB (Grad der Behinderung) von mindestens 30 % vor, haben Sie die Möglichkeit, eine Beratung über den Integrationsfachdienst sowie eine Begleitung am Arbeitsplatz in Anspruch zu nehmen. Außerdem kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Gleichstellung mit einem schwerbehinderten Menschen beantragt werden.
- Bedenken Sie, welche positiven Aspekte Ihnen Ihr Arbeitsumfeld bietet: Sie pflegen **Kontakt mit anderen Menschen**, üben eine sinnvolle Tätigkeit aus, erhalten dafür Anerkennung, können Ziele erreichen und Erfolgserlebnisse verbuchen.
- In der Regel können die depressiven Symptome durch eine Krankschreibung nicht gemindert werden.

Wie können Ihnen Freunde und Angehörige helfen?

Damit Ihre engsten Mitmenschen verstehen, dass hinter Ihrer „Veränderung“ eine Krankheit steckt, sollten Sie offen mit ihnen darüber sprechen.

Kennen sie den wahren Grund für Ihr Verhalten, können sie viel besser damit umgehen und fühlen sich eher in der Lage, Ihnen zu geben, was Sie jetzt dringend brauchen: Wärme, Zuspruch und Anerkennung. So wäre es z. B. gut, wenn Sie während einer depressiven Phase von manchen Aufgaben entlastet werden könnten. Außerdem kann Ihr Umfeld Sie motivieren und dabei unterstützen, Ihre Behandlung fortzuführen.

Darüber hinaus sollten Sie immer die Möglichkeit haben, sich bei Bedarf zurückzuziehen. Auch gut gemeinte Angebote wie z. B. eine Einladung oder eine Urlaubsreise müssen Sie ablehnen dürfen.





Wie hilft Ihnen Ihre KKH?

In dieser Broschüre haben wir verschiedene Informationen zusammengestellt, die Sie bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung unterstützen können. Sie erfahren u. a., wie Sie Stress vorbeugen und mit Belastungen am Arbeitsplatz umgehen können. Eine gute Hilfe im Alltag können außerdem der Aktivitäten-Plan sowie der Stimmungskalender sein.

Falls Sie länger arbeitsunfähig sind, wird Ihnen ein Fallmanager der KKH seine Unterstützung bei Fragen zur medizinischen Versorgung anbieten.

Bei seelischen Belastungen können Entspannungsübungen für wirksame Erholung sorgen. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Hatha-Yoga und andere Techniken werden auch in Ihrer Nähe angeboten. Wenden Sie sich bei Fragen nach Präventionskursen gern an Ihre Servicestelle oder Informieren Sie sich auf unserer Internetseite unter [kkh.de/präventionskurse](https://www.kkh.de/praeventionskurse)

Angebote der integrierten Versorgung finden Sie im Internet unter [kkh.de/psychische-erkrankungen](https://www.kkh.de/psychische-erkrankungen)

Die folgenden Bücher könnten für Sie, Ihre Freunde und Angehörigen hilfreich sein

Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige

Autor: Martin Hautzinger

ISBN-10: 3801718794

Depression verstehen und bewältigen: Aus der therapeutischen Praxis. Einfühlsam und verständlich

Autor: Manfred Wolfersdorf

ISBN-10: 3642135110

Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte

Autor: Matthew Johnstone

ISBN-10: 3888975379

Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren.

Autoren: Ainsley Johnstone, Matthew

Johnstone

ISBN-10: 3888975948

Mamas Monster: Was ist nur mit Mama los?

Autor: Erdmute von Mosch

ISBN-10: 3867390401

Informationen im Internet

deutsche-depressionshilfe.de

patienten-information.de/depression

gesundheitsinformation.de/depression.html

bapk.de

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e. V.

nakos.de

Selbsthilfegruppen

dajeb.de/beratungsfuehrer-online

Beratungsstellen

Kostenlose 24h-Hotline

**Telefonseelsorge – Ein Angebot der
Evangelischen und der Katholischen Kirche**

Telefon 0800.11 10 111 oder 0800.11 10 222

telefonseelsorge.de



KKH Kaufmännische Krankenkasse

Hauptverwaltung
Karl-Wiechert-Allee 61
30625 Hannover
service@kkh.de
kkh.de

