

# Das Allerwichtigste: Geduld haben

**Talk im Klinikum |** Dr. Jochen Ostermann und Dirk Klaus Cichy referierten zum Thema Depressionen

**Bad Salzungen** – „Viele Menschen sind von Depressionen betroffen, aber die Krankheit ist mit vielen Vorurteilen behaftet“, begann Dr. Jochen Ostermann, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik seinen Vortrag. Gemeinsam mit Oberarzt Dirk Klaus Cichy referierte er zum Thema „Wenn das Leben zur Last wird – Depressionen verstehen“. Etwa 100 Besucher waren zum „Talk im Klinikum“ gekommen.

Ab wann ist jemand eigentlich depressiv, stellte Dr. Ostermann dem Publikum eine häufig gestellte Frage vor. Diese zu beantworten sei auch für die Mediziner nicht einfach, denn zwischen dem „prallen Leben“ und „Angst, Mutlosigkeit und Verzweiflung“ liege eine breite Spanne an Stimmungen, die jeder Mensch durchlebe. Um herauszufinden, wann ein Mensch behandelt werden müsse, sei besonders wichtig, wie die Betroffenen sich selbst einschätzen. „Die Depression hat viele Gesichter“, sagte Dirk Klaus Cichy und stellte den Zuhörern verschiedene Symptome anhand von Patientenaussagen vor. „Es hat doch alles keinen Sinn. Jeder Tag ist eine unbeschreibliche Qual“, sagen beispielsweise viele depressive Patienten. Aussagen wie diese beschreiben das Symptom der

Sinnlosigkeit, die depressive Menschen oft empfinden. Auch das Gefühl, dass einem alles zu viel ist oder das Empfinden von tiefen, jedoch unbegründeten Schuldgefühlen weisen auf eine Depression hin.

„Depressionen sind häufige Erkrankungen“, betonte Cichy. Oft werde diese jedoch von den Betroffenen verschwiegen. Deshalb gebe es eine große Dun-



**Dr. Jochen Ostermann.**

kelziffer unter den Betroffenen. Frauen erkranken bis zu dreimal häufiger an Depressionen als Männer, so Cichy. Hauptsymptom der Depression sei die Antriebslosigkeit: „Es ist nicht so, dass die Menschen nicht wollen, sie können einfach nicht.“ Dies sei für den ge-

sunden Menschen oft schwer nachzuvollziehen. Auch Konzentrations- und Gedächtnisstörungen können auf eine Depression hinweisen. „Stellen Sie sich vor, wie quälend es für die Betroffenen ist, wenn sie plötzlich bekannte Kochrezepte vergessen haben oder ein Buch nach einer Seite abbrechen müssen“, versuchte Cichy den Zuhörern die Leiden von depressiv Erkrankten näherzubringen. Er stellte verschiedene Formen von Depressionen wie etwa die „Jammer-Depression“, die von quälender Unruhe und klagendem Verhalten des Patienten gekennzeichnet ist, vor.

---

## „Die Krankheit nicht herunterspielen“

---

Dass mit der Krankheit sehr ernst umgegangen werden muss, zeige die hohe Selbstmordrate. „Es ist falsch zu glauben, dass Menschen, die von Selbstmord sprechen, keinen begehren“, verdeutlichte Jochen Ostermann. Es gebe fast keinen, der Selbstmord begehe, ohne vorher indirekt oder direkt darauf hingewiesen zu haben. Außerdem sei es immer wichtig, betroffenen Personen,

bei denen ein Verdacht auf Suizidalität besteht, darauf anzusprechen. Dr. Ostermann informierte die Zuhörer über den richtigen Umgang mit suizidgefährdeten Menschen: „Man darf nicht beschwichtigen oder die Krankheit herunterspielen.“

Depressive Erkrankungen verlaufen meist phasenhaft, erklärte Oberarzt Cichy. „Nach einer Erkrankungsphase folgt also meist eine völlige oder weitgehende Beschwerdefreiheit.“ Vor allem ältere Menschen neigen jedoch dazu, chronisch depressiv zu sein. Besonders im Frühjahr und im Herbst treten Depressionen häufiger auf. „Nicht jede Depression muss sofort behandelt werden“, beschrieb Dirk Klaus



**Dirk Klaus Cichy.**

Fotos: Matz

Cichy. Bevor eine klinische Behandlung nötig wird, könne auch der Hausarzt oder der Facharzt helfen. Ob eine Depression vorliegt, ermitteln die Ärzte unter anderem nach einem international anerkanntem Regelwerk. Es beschreibt drei Haupt- und sieben Nebensymptome der Krankheit. Sind gleichzeitig zwei Haupt- und mindestens zwei Nebensymptome beim Patienten erkennbar, muss dieser behandelt werden. Auch die Ursachen von Depressionen seien vielschichtig, beschrieb Jochen Ostermann. Erbliche Veranlagung, die eigene Lebensgeschichte oder auch biologische Faktoren wie etwa eine Stoffwechselstörung können eine depressive Erkrankung verursachen.

„Das Allerwichtigste im Umgang mit depressiven Menschen ist, Geduld zu haben“, sagte Jochen Ostermann. Die Aufforderung, „man solle sich einfach zusammenreißen“, sei völlig nutzlos. Wichtig sei es, immer wieder Mut zu machen und auf kleine Erfolge hinzuweisen. „Einfühlsames Verständnis“ sei gefragt, auch wenn dies den Mitmenschen von Betroffenen verständlicherweise oft schwerfalle. Zum Schluss betonte Jochen Ostermann erneut: „Und immer wieder, wenn es auch schwer fällt, Geduld haben.“

cam