



# Informationen für Patientinnen und Patienten<sup>1</sup>

## Vorab

Ihre Psychotherapeutin oder Ihr Psychotherapeut wird Sie im persönlichen Gespräch aufklären und insbesondere über Ihre Erkrankung, Risiken und Nutzen der empfohlenen Behandlung, Behandlungsalternativen und die Befunde der Untersuchungen informieren. Sie oder er kann Ihnen dazu auch schriftliche Informationen geben. Sie können diese schriftlichen Unterlagen nutzen, um die Gespräche mit der Psychotherapeutin vor- oder nachzubereiten. Sie ersetzen jedoch nicht das persönliche Gespräch.

## Was ist eine Depression?

Eine Depression ist mehr als ein vorübergehendes Stimmungstief. Wer ein paar Tage lang niedergeschlagen ist, ist noch nicht depressiv. Gefühle können schwanken, das ist völlig normal. Wenn die Niedergeschlagenheit sehr stark wird oder länger andauert und auch Gespräche mit vertrauten Personen nicht mehr helfen, sollten Sie darüber nachdenken, sich von einer Psychotherapeutin oder Ärztin beraten zu lassen.

Eine Psychotherapeutin wird Ihnen Fragen stellen wie zum Beispiel:

- Fühlen Sie sich schon länger als zwei Wochen niedergeschlagen?
- Haben Sie das Interesse an Dingen verloren, die Ihnen früher Freude bereiteten?
- Sind Sie schneller müde?
- Fällt es Ihnen schwer, Dinge des Alltags zu erledigen?

Die Antworten auf diese Fragen geben Hinweise auf die wichtigsten Symptome, die bei einer Depression auftreten können. Häufig fällt es depressiv erkrankten Menschen auch schwer, sich zu konzentrieren oder aufmerksam private und berufliche Dinge zu erledigen. Aufgaben werden vergessen oder nicht richtig erledigt. Das Selbstvertrauen

schwindet. Depressive Menschen fühlen sich oft wertlos und schuldig und machen sich Sorgen, dass etwas nicht klappt oder Konflikte nicht zu bewältigen sind. Die Zukunft scheint hoffnungslos. Depressive Menschen können oft nicht mehr ruhig und durchgehend schlafen. Sie haben keinen Appetit, auch die sexuelle Lust kann schwinden.

Anzeichen einer Depression sind auch wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Suizid. Gedanken an den Tod sind bei einer gedrückten Stimmung nicht ungewöhnlich. Sie sollten Ihrer Psychotherapeutin oder Ärztin allerdings auf jeden Fall davon berichten, wenn Ihnen solche Gedanken durch den Kopf gehen.

Haben Sie Zweifel, ob Sie an einer Depression erkrankt sind, ist es immer möglich, sich von einer Psychotherapeutin oder Ärztin untersuchen und beraten zu lassen.

## Depressionen können wirksam behandelt werden

Depressionen können in den meisten Fällen wirksam behandelt werden.

Die Behandlungen sind jedoch unterschiedlich, je nachdem wie viele Symptome vorliegen und wie sehr Sie hierdurch beeinträchtigt sind, Ihre alltäglichen Aufgaben zu erledigen.

## Leichte Depression

Wenn Sie unter einer leichten Depression leiden, reichen häufig eine allgemeine Beratung und die Aufklärung über die Erkrankung zunächst aus. Die Psychotherapeutin berät Sie dann, was gegen die gedrückte Stimmung helfen kann.

Die Psychotherapeutin kann Ihnen anbieten, sich zu einem bestimmten Termin wieder zu melden und zu berichten, ob die Erkrankung zurückgegangen ist.

<sup>1</sup> Alle Geschlechter sollen sich von dem Inhalt dieser Patienteninformation gleichermaßen angesprochen fühlen. Aus Gründen der Lesbarkeit erwähnen wir beide Geschlechter bzw. nur die weibliche Form, gemeint sind dann alle Geschlechter."

Wenn das nicht der Fall ist, beraten Sie gemeinsam, was weiterhelfen könnte. Dann kann auch eine Psychotherapie ratsam sein.

Bei einer leichten Depression sollen Antidepressiva nur ausnahmsweise genommen werden. Vorher sollten Nutzen und Nebenwirkungen in jedem Fall zusammen mit der behandelnden Ärztin kritisch beurteilt werden.

### Mittelschwere Depression

Bei einer mittelschweren Depression reichen Beratung und Selbsthilfe nicht aus. Die Niedergeschlagenheit dauert an, weitere Beschwerden kommen hinzu. Alles kostet Sie zum Beispiel große Kraft, Sie können sich kaum mehr zu etwas aufraffen.

Solche Depressionen sollten mit Psychotherapie oder Medikamenten behandelt werden. Beide Behandlungsarten helfen. Die Wirkung verbessert sich aber nicht weiter, wenn Sie mit beiden behandelt werden.

### Schwere und chronische Depressionen

Eine Depression kann so schwer sein, dass Sie sich zum Beispiel nicht nur ständig niedergeschlagen fühlen und alles unglaublich anstrengend ist, sondern auch die Freude an sämtlichen Aktivitäten verlieren. Die Depression ergreift über einen langen Zeitraum von Ihrem gesamten Leben Besitz.

Ist die Depression so schwer, ist es ratsam, sich sowohl psychotherapeutisch behandeln zu lassen als auch gleichzeitig spezielle Medikamente gegen die Erkrankung (Antidepressiva) zu nehmen.

### Behandlung im Krankenhaus

Manchmal verbessern sich auch bei einer kombinierten Behandlung mit Psychotherapie und Medikamenten die Beschwerden nicht. Manchmal fällt es einem schwer, überhaupt noch morgens und abends ins Badezimmer zu gehen. Manchmal hören auch die Gedanken an den Tod gar nicht mehr auf oder Sie haben den Drang, sich das Leben zu nehmen. Dann benötigen Sie intensivere Hilfe, ein multiprofessionelles Team, das Sie tagtäglich unterstützt. Dafür sind Krankenhäuser da. Lassen Sie sich beraten, welches Krankenhaus für Sie das richtige ist, und nutzen Sie die intensive Hilfe, die diese Häuser bieten.

## Nebenwirkungen

### Psychotherapie

Eine Psychotherapie beansprucht Zeit und Energie. Manchmal wird man dabei mit einer Sicht auf das eigene Leben konfrontiert, die auch unangenehm sein kann. Die Beschwerden können sich auch vorübergehend verschlimmern. Jede Psychotherapie verläuft etwas anders. Es kommt häufig vor, dass eine Verbesserung der Beschwerden erst nach einigen Wochen wahrgenommen werden kann. Sie sollten jedoch dabei immer das Gefühl haben, dass die Richtung der Behandlung im Prinzip für Sie nachvollziehbar und richtig ist. Manchmal können Sie in einer Psychotherapie auch den Eindruck gewinnen, dass die Gespräche Ihnen nicht richtig helfen. Das sollten Sie in der Therapie ansprechen, auch wenn es manchmal schwerfällt.

### Medikamente

Die Neben- und Wechselwirkungen der einzelnen Wirkstoffe unterscheiden sich deutlich. Etwa die Hälfte aller mit Antidepressiva behandelten Patientinnen und Patienten klagt über Nebenwirkungen. Zu den häufigsten Nebenwirkungen können gehören: Übelkeit, Gewichtszunahme, Verstopfung oder Durchfall, Schläfrigkeit, sexuelle Probleme und Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System.

### Weitere Informationen

- BPTK-Broschüre: „Wege zur Psychotherapie“  
[www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Rubrik: Patienten)
- Entscheidungshilfen, zum Beispiel:  
[www.psychenet.de](http://www.psychenet.de) (Rubrik: Depression)
- Informationen zur Depression:  
[www.faktencheck-gesundheit.de](http://www.faktencheck-gesundheit.de)  
(Rubrik: Faktencheck)
- Patientenleitlinie:  
[www.awmf.org/leitlinien](http://www.awmf.org/leitlinien)  
(Rubrik: Patienteninformation)