



Veröffentlicht auf EPV - Evangelischer Presseverband für Bayern (<http://www.epv.de>)

Fünf Prozent der Münchner leiden an einer seelischen Erkrankung

Fünf Prozent der Münchner leiden an einer seelischen Erkrankung

Expertin: Auch erbliche Veranlagung kann Grund für Depression sein

Fünf Prozent der Münchner leiden an einer seelischen Erkrankung, weiß die Münchner Depressionsexpertin Rita Wüst. Um Menschen über Vorbeugung und Umgang mit solchen Leiden aufzuklären, findet von 5. bis 13. Oktober die dritte Münchner Woche für Seelische Gesundheit statt. Die Idee für die Aktion mit 234 Veranstaltungen stammt vom Münchner Bündnis gegen Depression, dessen Vorsitzende Wüst ist. Anlässlich des Welttags für Seelische Gesundheit (10. Oktober) klärt sie über Depression und Burnout auf.

epd: Frau Wüst, warum gibt es die Münchner Woche für Seelische Gesundheit?

Rita Wüst: Grund dafür ist, dass immer mehr Menschen von seelischen Erkrankungen betroffen sind. Alleine in München sind es zum jetzigen Zeitpunkt fünf Prozent der Bevölkerung. Deshalb wollen wir mit der Woche für Seelische Gesundheit in erster Linie Prävention betreiben.

epd: Wie macht sich denn ein Burnout oder eine Depression bemerkbar?

Wüst: Erst einmal muss man abgrenzen. Ein Burnout ist ja keine Erkrankung, sondern in erster Linie eine Zustandsbeschreibung. Es kann eine Reaktion auf den Arbeitsalltag oder auf eine akute Belastung sein. Der Mensch hat das Gefühl, dauerhaft keine Bestätigung für seine Leistung zu bekommen. Hier hilft es erst einmal, Abstand zu nehmen, eine Auszeit einzulegen und vielleicht auch mal in den Urlaub zu fahren. Das nützt allerdings nichts bei einer Depression, denn depressive Menschen können nicht einfach so Erholung finden. Sie brauchen unbedingt eine Therapie. Alleine kann man sich nicht helfen. Alles, was ein depressiver Mensch für sich tun kann, ist, Hilfe zu suchen.

epd: Wie erkennt man eine Depression?

Wüst: Bemerkbar macht sich eine Depression in drei Bereichen. Dazu gehören einmal psychische Symptome wie Hoffnungslosigkeit oder Überforderung, die sich nicht objektiv erklären lassen. Dann gibt es körperliche Symptome in Form von Verspannungen, Rückenschmerzen oder Bandscheibenvorfällen die ganz plötzlich auftreten. Ergänzend gehört dazu manchmal auch der Rückzug von Freunden und von der Familie. Depressive wirken oft

wie versteinert, und Gefühle werden nur noch schwer ausgesprochen.

epd: Wie kann ich einer Depression vorbeugen?

Wüst: Dass man erkrankt, ist grundsätzlich nie ganz ausgeschlossen. Es gibt viele Menschen, die von heute auf morgen eine Depression bekommen. Grund ist manchmal auch eine erbliche Vorbelastung. Wenn ein Elternteil oder beide depressiv sind oder waren, dann ist die Wahrscheinlichkeit, selbst verletzlicher zu sein, umso höher. Auslöser ist manchmal auch ein plötzlicher Todesfall oder enormer Stress. Alles was man tun kann, ist, auf sich selbst zu achten, und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was einem selbst seelisch oder körperlich gut tut. Man sollte sich in einem Umfeld bewegen, das einem mitteilt, wenn man sich selbst zu viel zumutet, und das einem Rückhalt gibt. Wenn man das berücksichtigt und sein Selbstvertrauen pflegt, dann kann man das Risiko zumindest reduzieren.

epd: Wie kann ich einem Menschen helfen, der eine Depression hat?

Wüst: Man muss Geduld haben und für den Menschen da sein. Das Problem ist, dass man einerseits beharrlich und andererseits aber nicht aufdringlich sein sollte. Man sollte dem Betroffenen Gespräche anbieten und ihm insofern helfen, dass er sich selbst helfen lässt. Man sollte ihn ermutigen, auch wenn er sagt: "Es macht keinen Sinn." Wichtig ist dabei aber auch, auf die eigenen Grenzen zu achten. Denn man wird schnell mithineingezogen. Es darf nicht zur eigenen Belastung werden.

Internet: www.woche-seelische-gesundheit.de [1] (2139/b113020)

(Artikel vom 30.09.2011)

URL:

<http://www.epv.de/node/9152>

Links:

[1] <http://www.woche-seelische-gesundheit.de>