

Depression

Vielleicht hast du schon mal das Wort „Depression“ gehört, weißt aber nicht so richtig, was das ist. Möglicherweise kennst du auch jemanden persönlich, der schon einmal eine Depression gehabt hat. Oft sagen wir, „ich bin traurig“ oder „ich bin deprimiert“, aber heißt das schon, dass wir depressiv sind?

Nein, alle Menschen fühlen sich mal traurig oder deprimiert, besonders, wenn sie eine schwere Herausforderung erleben oder einen schmerzhaften Verlust. Eine Depression aber ist eine Krankheit des Geistes und Körpers. Ähnlich wie ein gebrochenes Bein oder verletzter Arm.

Krankheiten sind dadurch bestimmt, dass Symptome, also einzelne Beschwerden zusammen auftreten. Bei einem gebrochenen Bein ist es meistens einfach. Wir sprechen davon, wenn ein teilweiser oder vollständiger Bruch des Knochens vorliegt. Bei psychischen Erkrankungen ist es etwas komplizierter. Da jede Depression etwas andere Beschwerden mit sich bringt, hat man sich darauf geeinigt, dass einige von mehreren Beschwerden, die zur Auswahl stehen, vorliegen müssen.

Vor allem müssen die Beschwerden mindestens **zwei Wochen an fast allen Tagen** vorkommen. Dazu zeigen Betroffene meistens einen oder mehrere der sogenannten **Hauptsymptome**:

- **Interessenverlust an Dingen, Hobbys, Arbeit, Menschen. Also Sachen, für die Betroffene vorher Interesse gehabt haben, stehen sie in der Depression eher gleichgültig entgegen.**
- **Betroffene zeigen eine gedrückte Stimmung, sie sind niedergeschlagen und können sich in schweren Depressionen kaum noch freuen.**
- **Es fehlt ihnen an Antrieb für die alltäglichen Tätigkeiten oder für Hobbys und Arbeit. Sie müssen sich manchmal sehr anstrengen, aus dem Bett zu kommen und einen strukturierten Tagesablauf zu absolvieren.**

Dazu kommt noch eine weitere Reihe von **Nebensymptome**, die sich zeigen können:

- **Zu wenig oder zu viel Schlaf**
- **Weniger oder mehr Appetit**
- **Abwertende Meinung von sich selbst**
- **Hoffnungslosigkeit bezüglich der Zukunft/Pessimismus**
- **Schuldgefühle bezüglich der Vergangenheit**
- **Schmerzen im Körper**
- **Suizidgedanken**

Die einzelnen Beschwerden und ihr Ausmaß unterscheiden sich auch nochmal nach dem kulturellen Hintergrund des Betroffenen. Wie jede Depression anders ist, weil Menschen ganz individuell sind, so können manche Personen eher leichte und manche eher schwere Belastungen zeigen. Manche Personen haben nur eine einzige Phase im Leben, in der sich die Depression zeigt, andere durchlaufen immer wieder solche Phasen, wenn die Depression chronisch ist.

Warum bekommen Menschen eine Depression?

Darüber wird viel und häufig diskutiert. Es scheint so, als ob es nicht den „einen“ Grund gibt. Jeder Mensch reagiert anders auf die Ereignisse in seinem Leben.

Grade im Zusammenhang mit Fluchterfahrungen und den sogenannten Post-Migrations-Erfahrungen, also den Herausforderungen in einem neuen Land zurechtzukommen, kann es bei dem einen zu Hoffnungslosigkeit kommen und bei dem anderen zu dem Gefühl, eine neue Chance zu bekommen.

Wie wir auf bestimmte Herausforderungen reagieren, hat einen großen Einfluss auf unsere Psyche. Häufig sind auch biologische und genetische Faktoren beteiligt, sowie Erfahrungen, die wir als Kinder gemacht haben. Wir alle haben typische Verhaltensweisen, die wir schon früh erlernt haben, die uns in schwierigen Situationen entweder helfen oder eben nicht.

Es ist nochmal wichtig zu sagen, dass die Depression eine Krankheit ist. Auch wenn noch immer viele Leute, auch in Deutschland, glauben „dass jemand nur faul ist oder sich nicht anstrengt“, ist dem nicht so.

Was tun wir dann bei Depression?

Depressionen lassen sich meistens nicht alleine bewältigen, sondern sollten behandelt werden. Dazu kann man in Deutschland sich beraten lassen. Entweder bei sogenannten psychosozialen Beratungsstellen, die es auch speziell für Migrant*innen gibt, oder beim Hausarzt.

Sollte dann herauskommen, dass eine Depression vorliegen könnte, gibt es Spezialisten. In Deutschland sind das Psychotherapeut*innen und Psychiater*innen. Der Psychiater behandelt die Depression mit Medikamenten. Meistens ist das aber nicht ausreichend und eine Psychotherapie ist notwendig. Dabei wird in sehr vertraulichem Rahmen versucht, herauszufinden, was die Depression ausgelöst hat und welche Strategien der Betroffene anwenden kann, um die Belastung zu verkleinern.

Falls du das Gefühl hast, selbst eine Depression zu haben, bespreche dies bitte mit jemanden, am besten mit einem Arzt.