

Antriebslos – müde in Geist und Körper

Wir sprachen mit Mitgliedern der Selbsthilfegruppe Angst und Depression über ihre Krankheit.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Antriebslosigkeit, körperliche Beschwerden, Angstzustände – eine Depression kann ganz unterschiedliche Auswirkungen haben. Allen gemein ist der ständige Kampf, das permanente Auf und Ab. Wir haben drei Betroffene der Selbsthilfegruppe Angst und Depression in Braunschweig getroffen und ihre Erzählungen protokolliert.

Hans (61) erzählt:

„Zunächst einmal: Depressionen haben nichts mit Charakterchwäche oder Wehleidigkeit zu tun. Kommentare von außen wie ‚Stell dich nicht so an‘ oder ‚Tritt dich in den Arsch‘ sind absolut kontraproduktiv. Deshalb ist mir die Gruppe auch so wichtig: Gleichgesinnte haben ein ganz anderes Verständnis, die Treffen sind für mich wie Gruppentherapie.“

Im Studium habe ich gemerkt, dass ich extreme Prüfungsangst habe. In jede Prüfung bin ich vollgestopft mit Beruhigungsmitteln, geholfen hat es trotzdem nicht immer. Als ich mein Medizinstudium dann abgeschlossen hatte und als Chirurg in Dannenberg anfang, lief zunächst alles gut.

Aber mit der Verantwortung wuchs der Druck, und es ging mir zunehmend schlechter, schließlich wurde eine Depression diagnostiziert. Nach zwei Jahren habe ich den Job gekündigt, war monatelang in Kliniken, dachte immer wieder, jetzt pack ich es. Weit gefehlt: Ich war Anfang 40, als ich den Rentenantrag stellte.

Anschließend ging es mir besser, aber aktuell bin ich bei größeren Aufgaben wieder gestresst, habe Angst. Ständig bin ich am kämpfen.“

Joachim (66) berichtet:

„Meine erste Depression bekam ich mit Mitte 30. Ich bin Internist, hatte mir damals eine Praxis gekauft und mich dabei hoch verschuldet. Damit kam ich nicht zurecht, zudem bin ich erblich vorbelastet – mein Vater hatte Depressionen und war bis zu seinem Tod missmutig gestimmt.“

Ich habe Antidepressiva genommen, irgendwann ging es wie-



Peter, Joachim und Hans (von links) gehören der Selbsthilfegruppe Angst und Depression an. Die Treffen geben ihnen Kraft und Halt.

Foto: Iris Antelmann

■ DIE SELBSTHILFEGRUPPE

Selbsthilfegruppe Angst und Depression – Austausch von Erfahrungen mit dem Thema Angst und Depression sowie deren Begleiterscheinungen. Treffen: montags, 18.30 bis 20 Uhr in der Brunsviga, Karlstraße 35. Ab 1. September. Kontakt: Hans Kottke, Telefon (0531) 56031,

Mail mail@hanskottke.de, Internet www.hanskottke.de/Selbsthilfegruppe/selbsthilfegruppe.htm sowie KIBiS (Kontakt, Information, Beratung): Telefon: (0531) 4 80 79 20, Mail: 4kibis@paritaetischer-bs.de. Im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de.

der bergauf, vor allem nach einer psychoanalytischen Behandlung in den Jahren 1999 bis 2002 – anschließend war ich jahrelang beschwerdefrei.

Doch dann ging es mir wieder sehr schlecht, ich hatte starkes Herzklopfen, schlief schlecht, meine Gedanken kreisten meist um negative Dinge. Sogar Selbstmordgedanken sprach ich aus. Ich musste mehrfach wochenlang in die Klinik, 2012 habe ich dann die Segel gestrichen und meine Praxis geschlossen. Aktuell geht es mir einigermaßen, ich gehe jede Woche zur Psychotherapeutin und zur Selbsthilfegruppe. Die gibt mir großen Halt. Außerdem haben mich meine Kinder aufgefangen.“

Peter (55) erzählt:

„Auch ich habe eine familiäre Vorbelastung. Zunächst war alles okay, ich bin meinem Job als Verwaltungsbeamter nachgegangen, habe Familie. Doch aufgrund von Veränderungen bei der Arbeit war ich hohem Druck ausgesetzt, zudem ist meine Frau seit Jahren psychisch krank – das ging auch an mir nicht spurlos vorüber. 2006 bekam ich Herz-Rhythmus-Störungen, immer mehr Ausfallerscheinungen bei der Arbeit, vor dem Dienst habe ich mich übergeben. Ende 2011 wurde ich in den Ruhestand versetzt.“

Seitdem der Druck bei der Arbeit weg ist, geht es mir besser. Aber ich bin immer noch antriebslos, bin müde in Geist und Körper, habe manchmal eine Scheiß-egal-Stimmung. Aber ich nehme es so hin, den Tagesablauf passe ich meiner Stimmung an.“

Selbsthilfe

DREI FRAGEN AN

„Die Stimmung ist anhaltend traurig und gedrückt“



Dr. Herma Steinberg, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

1 Woran erkenne ich eine Depression?

Die Stimmung ist anhaltend traurig und gedrückt, oft ohne er-

kennbaren Anlass. Der Abtrieb ist gemindert, Entschluss- und Handlungsfähigkeit sind eingeschränkt. Außerdem können vielfältige körperliche Beschwerden, Schlaf- und Appetitstörungen auftreten.

2 Wie lässt sich die Krankheit behandeln?

Es gibt verschiedene Ursachen für Depressionen, dementsprechend variieren die Behandlungsmöglichkeiten. Meist werden antidepressiv wirkende Medikamente und Psychotherapie eingesetzt. Andere unterstützende Maßnahmen sind sportliche Betätigung und Entspannungs-

übungen, zum Beispiel progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training.

3 Kann man einer Depression vorbeugen?

Man kann einer Depression nicht in jedem Fall vorbeugen, aber bestimmte Dinge sind hilfreich. So sollte die verordnete Behandlung ausreichend lange und auch konsequent durchgeführt werden. Eine ausgeglichene, gesunde Lebensführung und Achtsamkeit bezüglich der eigenen Bedürfnisse sind natürlich auf jeden Fall hilfreich.

Interview: Iris Antelmann