

# Vorwort von Harald Schmidt



Depression – darunter kann sich wirklich jeder etwas vorstellen, allerdings meist jeder etwas anderes. Der Glückliche, der damit bisher nichts zu tun hatte, denkt vielleicht an Kränkungen und Sorgen bei Partnerschaftskonflikten, an Tage, an denen man überfordert und »nicht gut drauf« ist, an Trauer bei Verlust-erlebnissen oder gar an den süßen Schmerz der Melancholie. Der direkt Betroffene erinnert sich mit Entsetzen an den Moment, wo ihm die Krankheit den Boden unter den Füßen

weggezogen hat und Freude, Zukunft und Hoffnung undenkbar waren. Der verzweifelte und ratlose Angehörige spürt die eigene Hilflosigkeit gegenüber dem völlig veränderten Partner, der mit einem Mal weder durch Worte noch durch Zuneigung oder Ärger erreichbar schien. Der Umgang mit der Erkrankung Depression schwankt zwischen Banalisierung und Dämonisierung, und genau hieraus erwächst auch das Stigma, das dieser Erkrankung immer noch anhaftet, wenn auch weniger als noch vor einigen Jahren. Aus diesem Grund habe ich auch die Schirmherrschaft für die Stiftung Deutsche Depressionshilfe übernommen und nicht wegen meines Hangs zur Ämterhäufung.

Entscheidend ist eine sachliche und verständliche Aufklärung. Was sind die genauen Krankheitszeichen? Was weiß man über die Ursachen? Wie sind die Behandlungsmöglichkeiten? Diese und andere Fragen beantwortet der Ratgeber. Hierbei orientieren sich die Autoren, soweit das beim jetzigen Wissensstand möglich ist, weniger an Meinungen von Autoritäten oder persönlichen Überzeugungen, sondern vielmehr daran, was durch wissenschaftliche Untersuchungen auch belegt ist. Dadurch

wird das Risiko möglicher Selbsttäuschungen reduziert, weil bei wichtigen Aussagen immer die Frage im Raum steht: »Wodurch ist das belegt?« Gerade im »Psychobereich« treffen wir auf einen undurchdringlichen Dschungel aus Heilslehren und Schulen mit oft charismatischen Häuptlingen. Diese empfehlen den verzweifelten Betroffenen dann Behandlungen, von denen weder klar ist, ob sie wirken, noch ob sie keinen Schaden anrichten. Das erschwert den depressiv Erkrankten, die ohnehin entscheidungsunsicher sind, die Orientierung.

Hier sorgt dieser Ratgeber für Ordnung. Er schafft eine Basis für mehr Verständnis der Erkrankung und auch für einen besseren und gezielteren Umgang mit ihr. Der Ratgeber hilft aus der Resignation heraus und macht Mut, sich Hilfe zu holen und die bewährten Behandlungsmöglichkeiten konsequent zu nutzen. Hierzu möchte ich Sie auch ganz persönlich ermutigen. Depression ist behandelbar!

Alles Gute für Sie

Ihr Harald Schmidt  
Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

# Liebe Leserin, lieber Leser,

wer in der Depression gefangen ist, kann sich einen positiven Ausgang kaum vorstellen. Eine Depression ist mehr als die meisten anderen Erkrankungen mit einem hohen persönlichen Leiden verbunden. Es handelt sich um eine schwere, nicht selten lebensbedrohliche Erkrankung, die einer professionellen Behandlung bedarf. Denn viele depressive Patienten erleben ihren Zustand als so unerträglich, dass sie nicht mehr leben wollen.

Die Depression ist auch eine häufige Erkrankung. Sie haben viele Leidensgenossen. Allein in Deutschland wird die Zahl der im Lauf eines Jahres Erkrankten auf ca. fünf Millionen geschätzt. Erfreulicherweise gibt es wirksame Behandlungsverfahren, mit denen fast allen depressiv Erkrankten geholfen werden kann. Meist kann die Krankheit vollständig zum Abklingen gebracht und das Rückfallrisiko deutlich reduziert werden. Die wirksamen Behandlungen werden aber aus verschiedensten Gründen oft nicht konsequent eingesetzt – mit leidvollen Folgen für die Betroffenen.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, besser mit der Erkrankung umzugehen und die für Sie optimale Behandlung zu finden. Gute Kenntnisse über Ihre Erkrankung und die verschiedenen Behandlungswege machen Sie zum »Experten in eigener Sache« und damit auch zu einem gut informierten und kompetenten Gesprächspartner für Ihren Arzt. Dadurch können Missverständnisse und Irrwege in der Behandlung vermieden werden. Der Ratgeber wendet sich an Menschen, die von einer Depression im Sinne einer ernsthaften medizinischen Erkrankung betroffen sind. Er ist aber auch für Menschen, die unter noch nicht krankhaften Stimmungsschwankungen leiden, und vor allem auch für Angehörige von Erkrankten hilfreich.

## Zur Aufteilung des Buches

Dieser Ratgeber gliedert sich in drei Buchteile und einen Serviceteil.

**Im ersten Teil** lernen Sie die wichtigsten Anzeichen und Formen der Krankheit kennen. Mit einem Selbsttest können Sie feststellen, ob bei Ihnen oder Ihrem Angehörigen typische Depressionszeichen bestehen. Dort geht es auch um die Modediagnose Burn-out, hinter der sich oft eine Depression versteckt. Wir beschäftigen uns mit möglichen Ursachen und Auslösern der Erkrankung. Depressionen bei Frauen, bei Kindern und bei alten Menschen sind weitere Themen.

**Der zweite, umfangreichste Teil** widmet sich allen verfügbaren Therapiemöglichkeiten. Sie erfahren, wie Sie die richtigen Ansprechpartner finden. Zudem werden die Stärken der unterschiedlichen Behandlungsstrategien, aber auch mögliche Nachteile bzw. Nebenwirkungen und alle anderen wichtigen Entscheidungskriterien übersichtlich dargestellt.

**Der letzte Buchteil beschäftigt** sich mit dem wichtigen Thema Selbsthilfe. Denn es gibt vieles, was Sie begleitend oder im Anschluss an eine Behandlung selbst tun können, um besser mit der Erkrankung umzugehen. Dabei beschäftigen wir uns auch ausführlich mit digitalen Angeboten und helfen Ihnen bei der Orientierung bei den zahllosen Webseiten, Onlineforen, digitalen Therapieangeboten sowie Gesundheits-Apps. Weitere Schwerpunkte sind Hilfe und Unterstützung für Angehörige, die grundsätzlich bei einer Depression mitbetroffen sind, sowie der Umgang mit der Depressionsdiagnose am Arbeitsplatz.

Da dieses Buch schon von vielen Betroffenen, Angehörigen und anderen interessierten Menschen gelesen wurde und unvermindert eine große Nachfrage besteht, halten Sie nun die 4. Auflage in Händen, die wir gründlich überarbeitet, ergänzt und auf den neuesten Stand gebracht haben. Wir hoffen, dass dieses Buch auch für Sie hilfreich ist.

Frankfurt am Main und Bamberg, im Sommer 2022

Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl  
Dr. Svenja Niescken