

Wenn die Seele weint

Die körperlichen Anzeichen einer Depression sind vielfältig. Unwohlsein, Verdauungsbeschwerden, körperliche Schmerzen, fehlender Appetit, Schwierigkeiten beim Ein-/Durchschlafen, frühmorgendliches Erwachen und Mangel an Energie können Indizien für eine psychische Erkrankung sein.

TEXT SMA

Gewisse körperliche Faktoren, die eine Depression mitverursachen können, werden oft übersehen. Dies führt dazu, dass die Krankheit in der Folge nicht richtig behandelt wird. Viele depressive Patienten sind zudem in einem schlechten körperlichen Zustand, weil sie ein unzureichendes Gesundheits- und Vorsorgeverhalten zeigen. Umgangssprachlich kennen wir Äusserungen wie «ich fühle mich nicht so gut, ich bin depressiv». Doch ab wann macht es Sinn, sich Unterstützung zu holen? Depressionen entwickeln sich schleichend und über einen längeren Zeitraum. Die Verläufe und Frühwarnzeichen können dabei sehr unterschiedlich sein. Dominique Holstein, leitender Psychologe der Klinik Zugersee rät, immer wenn der Energiehaushalt über längere Zeit vermindert ist, wenn Freude einer Gleichgültigkeit Platz macht, wenn grundsätzliche Fragen über den Sinn des Lebens auftreten, innezuhalten und genauer hinzuschauen. Länger anhaltenden Schlafstörungen ist dabei besondere Beachtung zu schenken; durch Schlafmangel können Einbussen der Hirnleistungsfähigkeit entstehen. Treten Schlafstörungen über mehrere Wochen auf, können sie zudem das Suizidrisiko stark erhöhen. Gedanken, nicht mehr leben zu wollen sind keine Frühwarnsymptome mehr, es sind Alarmsignale, die dringend professionelle Unterstützung nach sich ziehen sollten. Problematisch dabei ist vor allem auch, dass Suizidgedanken oftmals verschwiegen werden; aus Scham oder Angst, den Angehörigen Kummer und Sorgen zu bereiten.

Vielfältige Symptome

Zu den Symptomen einer Depression zählen nebst den bereits geschilderten eine Beeinträchtigung der Stimmung in Form einer andauernden Niedergeschlagenheit (depressive Stimmung) sowie Freudlosigkeit, Symptome wie eine gesteigerte Ermüdbarkeit im Alltag, Verlust

des Selbstvertrauens, Auftreten von Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen, Konzentrationsstörungen, innere Unruhe sowie Veränderungen des Appetits und Gewichts. Wer über einen Zeitraum von mehr als einer Woche konstant an mehreren der oben geschilderten Symptome leidet, sollte einen Facharzt oder Fachpsychologen aufsuchen.

Depressionen zählen zu den weltweit am häufigsten auftretenden psychischen Störungen. Ungefähr jede fünfte Person erkrankt in ihrem Leben mindestens einmal an einer depressiven Symptomatik. Depressionen gehen mit grossem Leid für Betroffene einher und können zu erheblichen Beeinträchtigungen im Alltag, in Beziehungen sowie im Beruf führen. Die Belastung für Partner/-innen und Angehörige ist ebenfalls hoch.

Knapp ein Drittel der Depressionen nimmt einen chronischen Verlauf an, weshalb eine frühzeitige Erkennung der Erkrankung und gezielte Therapie wichtig sind. Depressionen sind deshalb ernstzunehmende Erkrankungen und gehören in professionelle Behandlung.

Körperliche Erkrankung als Auslöser

Die Auslöser einer Depression sind individuell und hängen ab von genetisch-biologischen Voraussetzungen, der Persönlichkeit und ihrer lebensgeschichtlichen Prägung, den Bindungserfahrungen und der sozialen Einbindung. Weiter spielen vorhandene Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit belastenden Lebensereignissen eine wichtige Rolle. In diesem Zusammenhang sind besonders auch schwere körperliche Erkrankungen wie Krebs- oder Herz-Kreislaufkrankungen zu erwähnen. Bei 20 bis 30 Prozent der Patienten mit schweren körperlichen Erkrankungen kann es im Verlauf der oder im

Anschluss an die Erkrankung zu einer Depression kommen, ausgelöst durch die psychische Belastung und/oder Veränderungen des körpereigenen Immun- und Stresssystems.

Was geschieht in einer Therapie?

Unabhängig von den auslösenden Faktoren besteht mittlerweile ein grosser Konsens darüber, dass sich psychische Erkrankungen nicht nur auf Gehirnfunktionsstörungen reduzieren lassen. Entsprechend setzt eine zeitgemässe, moderne Behandlung auf einen mehrdimensionalen Ansatz. Dabei geht es darum, den Patienten bei Bedarf mit Medikamenten zu stabilisieren, ihm mit einer Psychotherapie Instrumente für mögliche Veränderungen in die Hand zu geben, aber auch die zusätzliche Unterstützung im Lebensumfeld mit einzubeziehen.

Medikamentöse Therapien bewirken Veränderungen des Stoffwechsels im Gehirn, was zu einer Veränderung des Erlebens führt. Eine vertrauensvolle Arzt-Patient-Beziehung trägt dabei erheblich zu deren Gelingen bei.

Psychotherapie stellt ein weiteres zentrales Element in der Behandlung von Depressionen dar. Als Kernelement sollen hier im respektvollen Miteinander die Behandlungsschritte festgelegt werden. In der Psychotherapie geht es in erster Linie um die Vermittlung eines sicheren Halts in der Not und darum, dass der Patient seine eigene Krankheit versteht. Zusätzlich wird daran gearbeitet, dass der Patient erkennt, mit welchen Handlungsweisen er die eigene Krankheit aufrechterhält und wie er diese Verhaltensweisen verändern könnte. Bspw. ist einem depressiven Patienten vielleicht nicht bewusst, dass sein Rückzug in die eigene Welt eine Isolation verursachen und die Depression so verstärken kann.

Umgang mit Gefühlen zentral

Für Veränderungsprozesse wird in der Psychotherapie den Gefühlen (Emotionen) und deren Regulation ein zentraler Stellenwert zugeschrieben. Meist sind es emotionale Schwierigkeiten, die Menschen in eine psychotherapeutische Behandlung führen. Viele Patienten leiden unter einem Übermass an unangenehmen Gefühlen, wie Depressivität, Angst, Alleinsein sowie Scham, oder einem Mangel an angenehmen Emotionen, wie beispielsweise Freude oder Stolz. Bei einer Depression kann es vorkommen, dass Betroffene überhaupt keine Gefühle mehr wahrnehmen (Gefühlslosigkeit). In der Behandlung ist es daher zentral, dass Patienten in einer vertrauensvollen Umgebung Zugang zu ihrem emotionalen Erleben erhalten und schmerzhaft Gefühle im geschützten Rahmen der Therapie bewusst erleben, um sie besser verarbeiten und verändern zu können.

Die pflegerische Betreuung und unterstützende Therapien (Kunst und Ausdruck, Musik, körperorientierte und handlungsorientierte Therapien) durch Fachpersonen stellen einen weiteren wichtigen Pfeiler im Rückgewinn von Sicherheit und Zuversicht sowie in der Genesung dar. In unterschiedlichen Settings und Ausdrucksformen sollen auch auf non-verbale Weise Gefühle ausgedrückt, positive Gefühle erlebt und Ressourcen aktiviert werden.

Depressionen sind heilbar

Noch immer fehlt es an der gesellschaftlichen Akzeptanz für psychische Erkrankungen. Für Betroffene und Angehörige braucht es deshalb viel Mut, sich Hilfe und Unterstützung zu holen. Es ist umso wichtiger sich zu vergegenwärtigen, dass Depressionen schwere Erkrankungen sind. Der heutige Wissensstand erlaubt es aber, diese zielgerichtet und erfolgreich zu behandeln.

ZUR KLINIK

Rundum gut betreut am Zugersee

Auf der Psychotherapiestation Privé der Klinik Zugersee unterstützt ein multiprofessionelles und erfahrendes Behandlungsteam, bestehend aus Psychologen, Psychiatern, Pflegefachkräften, Kunst-, Bewegungs- und Musiktherapeuten, Sozialarbeitern sowie Seelsorgern die Patienten auf ihrem Weg zurück ins Leben. Die individuelle, auf die Bedürfnisse des Patienten ausgerichtete Psychotherapie steht im Zentrum des therapeutischen Handelns. Der Schwerpunkt der Angebote liegt in der Behandlung von Depressionen, Angst und Stressfolgeerkrankungen (z. B. Burnout, Schlaf oder Schmerzstörungen). Behandelt werden hier in einer ruhigen und besonnenen Atmosphäre Zusatzversicherte Patienten aus der ganzen Schweiz und dem Ausland mit sämtlichen Formen psychischer und psychosomatischer Erkrankungen. Ein Upgrade von allgemein versicherten Patienten ist gegen Aufpreis möglich.

Gefühle als Wegweiser

Der Patient als Mensch mit all seinen Bedürfnissen steht bei der Behandlung auf der Privatstation Privé im Mittelpunkt. Zur Behandlung von Depressionen werden moderne Psychotherapieverfahren eingesetzt. Der Umgang mit und die Wahrnehmungsfähigkeit von Gefühlen steht bei Depressionserkrankungen oft im Mittelpunkt. Gefühle informieren uns über unsere

Bedürfnisse und darüber, ob diese in bestimmten Situationen erfüllt werden oder nicht. So können depressive Gefühle Hinweis darauf sein, dass wir weit weg von unseren Bedürfnissen gelebt oder gar den Zugang zu unseren Bedürfnissen verloren haben. Als Spezialisierung wird auf der Privatstation Privé die humanistisch geprägte Emotionsfokussierte Therapie (nach Leslie Greenberg) angewendet.

Bei dieser Therapieform wird im Prozess direkt an und mit den Gefühlen gearbeitet. Im Zentrum stehen dabei die Akzeptanz von Gefühlen und eine emotionale Transformation (Gefühle mit Gefühlen verändern). Das

“ **Das Herzstück der Therapie ist eine empathische therapeutische Beziehung.**

Herzstück der Therapie ist dabei eine empathische therapeutische Beziehung.

Ruhige und naturnahe Umgebung

Das interdisziplinäre Behandlungsteam der Privatstation Privé kombiniert nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen psychologische, biologische und soziale Therapieansätze miteinander; selbstverständlich basierend auf einer differenzierten Diagnostik und individueller Therapieplanung für jeden Patienten. Diplomierete Pflegefachpersonen und ein Facharzt unter der Leitung von Prof. Dr. med. univ. Josef Jenewein sind rund um die Uhr für das Wohl der Patienten da. Eine enge Vernetzung mit den vor- und nachbehandelnden Ärzten und Therapeuten ist Standard.

Die Lage der Klinik Zugersee in einer ruhigen und naturnahen Umgebung mit einem weiten und offenen Blick auf den Zugersee und naturnahen Rückzugsorten trägt mit zu Genesung und Erholung bei. Angenehme und komfortable Räumlichkeiten mit einem gehobenen Hotelservice unterstützen das Wohlbefinden. Verkehrstechnisch ist die Klinik von Zug, Luzern und Zürich aus gut erreichbar.

Weitere Informationen:

privé-klinik-zugersee.com.triaplus.ch
oder 041 726 33 01

