

Ohne Antrieb



VERBREITET / Depression zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Viele wissen nicht, dass sie betroffen sind.

VON CHRISTINE HAIDERER

„Am Anfang war ich nur antriebslos“, erinnert sich **Herbert Heintz, Obmann des Landesverbands NÖ „Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit“**. Eine innere Unruhe war zu spüren. Im Laufe der Zeit kamen aber auch Schlafstörungen, Kreislaufprobleme und andere körperliche Symptome dazu. Typisch für eine Depression sind zudem Niedergeschlagenheit, Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Irgendwann hat er gemerkt, dass er, wenn er Alkohol getrunken hatte, zwar nicht voll leistungsfähig war, diese Antriebslosigkeit aber weniger wurde. Solange die Phase gedauert hat, solange war auch Alkohol ein Thema.

Bei einem Kurs lernte er einen Betriebspsychologen kennen, der zum ersten Mal von Depressionen sprach. Dass er unter Depressionen leiden würde, war schwer zu glauben. „Für mich waren das willenslose Menschen. Und ich bin normalerweise ein willensstarker Mensch.“

Anfangs glaubt man nicht, depressiv zu sein

Depressive Störungen zählen europaweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Allein in NÖ leben schätzungsweise 150.000 Menschen mit einer Depression. Viele Betroffene sind sich dessen jedoch nicht bewusst. Und das, obwohl es jeden treffen kann. Und: „Es überschätzt sich jeder. Man erkennt die Gefahr nicht“, meint Heintz. Daher rät er sowohl jenen, die einen Verdacht haben, als auch solchen, die keinen haben, sich über Depression zu informieren, zum Beispiel bei einem Vortrag der Initiative „Bündnis gegen Depression“: „Bei manchen kommt sicher ein Aha-Erlebnis.“

Wenn die allgemeine Befindlichkeit gestört ist, man sich nicht wohl fühlt, sollte man zum Arzt, zum Psychiater oder zum Psychotherapeuten gehen, rät er. Immerhin darf man eine Depression nicht unterschätzen. 70 bis 80 Prozent aller Suizide stehen in Zusammenhang mit einer depressiven Erkrankung. Umso wichtiger ist es, sich behandeln zu lassen. Mit Medikamenten, Psychotherapie und Soziotherapie (Unterstützung im Alltag und bei der Arbeit mit Angehörigen). Bei Heintz hatten die Gespräche und Medikamente anfangs nichts genutzt. Erst eine neue Diagnose und neue Medikamente brachten eine Besserung.

Angehörigen, Bekannten und Freunden, die den Verdacht haben, dass jemand unter einer Depression leidet, rät er: „Auf jeden Fall darauf ansprechen, Hilfe anbieten und eventuell eine Möglichkeit finden, den Betroffenen aufzuheitern.“ Zum Beispiel auf die schöne, verschneite Landschaft hinweisen. Damit er Lebensfreude und Lebenswillen bekommt. Der Betroffene sollte wissen, dass man für ihn da ist, wenn er einen braucht. Vor allem aber: „Nicht drängen, sonst ist es noch schwerer.“ Auch ohne Druck von außen ist die Situation für den Betroffenen schon schwer genug.

www.hssg.at

www.buendnis-depression.at