

■ Was können Sie selbst tun?

- Scheuen Sie nicht den Weg zum Arzt / Psychotherapeuten, sondern nehmen Sie professionelle Unterstützung in Anspruch.
- Nehmen Sie die Medikamente wie verschrieben ein und setzen Sie die Psychotherapie fort, auch wenn sie Ihnen streckenweise sinnlos oder nicht zielführend erscheint.
- Ziehen Sie Ihren Partner und Ihre Familie ins Vertrauen.
- Pflegen Sie soziale Kontakte und bauen Sie sich ein soziales Netzwerk auf, auch wenn Sie keine Lust haben und sich nur schwer „aufraffen“ können: Isolation ist ein Risikofaktor!
- Versuchen Sie, auslösende Stressoren, die Sie selbst in der Hand haben, abzubauen (zu hohes Arbeitspensum, zu viel Stress, überhöhter Anspruch an sich selbst).
- Treiben Sie Sport: Regelmäßiges Radfahren, Schwimmen oder Laufen unterstützt die Therapie.
- Auch spezielle Entspannungsprogramme (z.B. Muskelentspannung nach Jacobson) können die Heilung unterstützen.

■ Weiterführende Literatur



Babak Rafati
»Ich pfeife auf den Tod!«
ISBN: 978-3-466-37074-0



Constanze Löffler, Beate Wagner,
Prof. Dr. Manfred Wolfersdorf:
»Männer weinen nicht«
ISBN: 978-3-442-17320-4



»Männergesundheitsbericht 2013«
Bestellung unter:
www.maennergesundheitsbericht.de

■ Was können Partner, Angehörige und Freunde tun?

Lebenspartner, Familienangehörige und Freunde können helfen, in dem sie den Betroffenen ermutigen, sich professionelle Unterstützung zu suchen, denn ohne medizinische bzw. psychotherapeutische Hilfe kann eine Depression nicht geheilt werden. Darüber hinaus können Sie den Betroffenen durch folgende Maßnahmen unterstützen:

- Beziehen Sie den Erkrankten in soziale Aktivitäten mit ein – bleiben Sie hartnäckig, wenn als Erstreaktion auf eine Einladung eine Absage kommt. Machen Sie weiterhin Angebote, setzen Sie ihn aber nicht unter Druck.
- Bleiben Sie gelassen, auch wenn seine Reaktionen oder sein Schweigen Sie verletzt. Vorwürfe oder Ratschläge wie »Jetzt reiß Dich einfach mal zusammen« erhöhen den Druck beim Betroffenen und sind kontraproduktiv.
- Geben Sie dem Betroffenen das Gefühl, jederzeit bei Ihnen ein offenes Ohr zu finden. Zeigen Sie Verständnis.
- Achten Sie auch darauf, dass der Betroffene seine Medikamente regelmäßig einnimmt und die Psychotherapiesitzungen besucht. Erinnern Sie ihn an die Termine / Medikamenteneinnahme.
- Hören Sie genau hin! Auch bei indirekten Selbstmorddrohungen oder Andeutungen sollten Sie hellhörig werden. Wenden Sie sich an den behandelnden Psychotherapeuten oder an den Krisendienst.

■ Hilfe finden

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet umfangreiche Informationen und praktische Hilfestellungen für die Betroffenen wie Klinikadressen oder die Kontaktdaten von Krisendiensten:
www.deutsche-depressionshilfe.de

Auch das Deutsche Bündnis gegen Depression bietet umfangreiche Informationen, auch Filme zum Thema:
www.buendnis-depression.de

Depression

Impressum

Herausgeber
Stiftung Männergesundheit
Claire-Waldoff-Straße 3
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 030 652126 112
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheits.de
www.stiftung-maennergesundheits.de

Wissenschaftliche Leitung
Prof. Dr. rer. soc. Anne Maria Möller-Leimkühler
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
der Universität München

Redaktion
Dr. Bettina Albers

Gestaltung
Klapproth + Koch

Fotos
B. Rafati – www.niceland-studio.com
Titel – shutterstock

Patenschaft



Focus : Männergesundheit 01



Depression bei Männern

■ Depression? Von wegen ein Frauenleiden ...!

Seelische Erkrankungen, insbesondere Depressionen, werden häufig als Frauensache abgetan. Das ist aber ein Vorurteil, denn bereits im ersten Männergesundheitsbericht der Stiftung Männergesundheit, der Ende 2010 erschien, wurde ein auffälliger Anstieg psychischer Störungen und Erkrankungen bei Männern verzeichnet. Auch wenn nur 9% der Männer¹, also etwa 3,6 Millionen in Deutschland, eine therapeutisch festgestellte Depression haben (im Vergleich zu 12% der Frauen), muss die Dunkelziffer bei Männern deutlich höher sein: Denn dreimal mehr Männer als Frauen begehen Suizid(im Jahr 2011 gab es insgesamt 10.144 Suizide, von denen 7.600 von Männern begangen wurden²) – und die meisten Selbsttötungen sind auf eine Depression zurückzuführen. Jährlich versuchen ca. 100.000 Männer, sich das Leben zu nehmen³.

Depression ist damit ganz klar auch ein Männerthema

■ Krankheitsbild Depression

Mal schlecht drauf zu sein, Frust zu schieben oder einen schlechten Tag zu haben, gehört zum Leben. Deswegen ist man noch lange nicht krank. Eine Depression ist hingegen eine seelische Krankheit, die sich durch eine häufig – über Wochen, Monate oder gar Jahre – andauernde Traurigkeit und Antriebslosigkeit bemerkbar macht. Typisch sind Lethargie, Niedergeschlagenheit und das Gefühl der eigenen Wertlosigkeit. Die Betroffenen verlieren in der Regel das Interesse an sozialen Kontakten und Aktivitäten, nicht selten zerbrechen Freundschaften und Beziehungen.

Die Depression ist ein komplexes Krankheitsbild – es gibt selten nur eine Ursache. Die Neurobiologie lieferte wichtige Erkenntnisse für das Verständnis der Erkrankung: So wurden bei den Betroffenen Stoffwechselstörungen im Gehirn und eine erhöhte Produktion von Stresshormonen beobachtet, häufig auch Störungen im Schlaf-Wachrhythmus. An diesen Punkten kann eine medikamentöse Behandlung ansetzen. Weitere Ursachen und Auslöser einer Depression sind Trennungen, Ar-

»Man kennt das ja, man ist Mann, man ist stark und drückt erst mal die Gefühle weg und kämpft. Ich habe Schweißausbrüche gehabt, ich hatte panische Angst, Fehler zu machen. Die ganzen Symptome wie Herzschmerz, Schlaflosigkeit, Beklemmungsgefühl – ich hab´ das alles gehabt, aber ich hab´s einfach ignoriert. Ich habe mich emotional zurückgezogen, auch der Kontakt zur Partnerin ging verloren – aber das war ein schleichender Prozess, Du selbst merkst das gar nicht. Und am Ende war es dann so, dass ich einfach keine Kraft und keine Lust zu leben mehr hatte.«

Babak Rafati

ehemaliger FIFA- und DFB-Schiedsrichter,
Buchautor



beitsplatzverlust oder eine chronische Überlastung bzw. der Umgang mit solchen Lebenskrisen. Deshalb sollten depressiven Patienten immer auch psychotherapeutisch behandelt werden.

Die gute Nachricht: Eine Depression ist therapierbar! Je früher erkannt, desto besser sind die Heilungsaussichten.

¹ http://www.rki.de/EN/Content/Health_Monitoring/Health_Reporting/GBEDownloadst/depression.pdf?_blob=publicationFile S. 21

² https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2012/12/PD12_425_232.html

³ Löffler, Wagner, Wolfersdorf
»Männer weinen nicht«, S. 19.

Depression vs. Burnout

Das Burnout ist der riskante Vorläufer einer Depression. Durch die ständige Überforderung, insbesondere durch ein permanentes Ungleichgewicht von Leistungsanspruch und Leistungsfähigkeit / Kraft kann man in eine Depression rutschen.

Das Burnout ist ein WARNSIGNAL!

■ Depressionen erkennen

Eine Depression äußert sich bei Männern oft ganz anders als bei Frauen. Die klassischen Depressionsmerkmale (Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Handlungsunfähigkeit) rücken oft in den Hintergrund und werden von typisch männlichen Symptomen wie ein erhöhtes Risiko- oder Suchtverhalten, erhöhte Aggression, Gewaltbereitschaft oder körperliche Beschwerden (Kopfschmerzen, Magenprobleme, auch Potenzstörungen oder sexuelle Unlust) überlagert. Daher werden Depressionen bei Männern häufig nicht erkannt.

Die Stiftung Männergesundheit hat einen Fragebogen entwickelt, mit Hilfe dessen der Hausarzt eine Depression sicher diagnostizieren kann. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie unter einer Depression leiden könnten oder sich Ihre körperlichen Beschwerden trotz Behandlung nicht verbessern, fragen Sie Ihren Hausarzt nach diesem Test!

Anzeichen einer Depression

Allgemeinsymptome

- Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Verzweiflung
- Gefühl der eigenen Wertlosigkeit
- Emotionslosigkeit, Teilnahmslosigkeit
- Unentschlossenheit, Interessenlosigkeit, Lethargie
- Bleierne Müdigkeit / »Fatigue«
- Schlafprobleme (Ein- und Durchschlafstörungen, bei anderen wiederum ein enormes Schlafbedürfnis)
- Körperliche Beschwerden (Kopf- oder Magenschmerzen, Verdauungsprobleme etc.), bei denen eine körperliche Ursache ausgeschlossen wurde
- Selbstmordgedanken

Männerspezifische Symptome

- Erhöhte Reizbarkeit, Wut, Aggression und Feindlichkeit
- Konzentrationsprobleme
- Flucht in eine Sucht (Alkohol, Spielsucht, Sexsucht etc.)
- Sexuelle Störungen / Potenzprobleme

■ Depression behandeln

Depressionen sind behandelbar, oft sogar heilbar.

Der wichtigste Schritt ist dafür die Krankheitseinsicht, die Männern jedoch besonders schwer fällt. Depression ist aber kein Makel, keine »Verrücktheit« – oder irgendetwas, für das man sich schämen müsste. Eine Depression ist eine Krankheit, die jeden treffen kann, und behandelt werden muss. Bleibt sie unbehandelt, kann sie lebensgefährlich werden.

Hat der Hausarzt eine Diagnose gestellt, wird er den Betroffenen in der Regel zu einem Psychotherapeuten überweisen. In vielen Fällen ist auch eine medikamentöse Therapie mit sogenannten Psychopharmaka erforderlich. Bei sehr schweren Depressionen sollte eine stationäre Aufnahme erfolgen.

Die Dauer der Therapie variiert nach Krankheitsgrad, durchschnittlich vergehen 6–12 Monate, bis die Symptome der Erkrankung, die sich oft schleichend über viele Jahre entwickelt hat, vollständig abklingen.

Psychopharmaka / Antidepressiva

Zu den Medikamenten, die bei seelischen Erkrankungen eingesetzt werden (Psychopharmaka), gehören die sogenannten Antidepressiva. Sie greifen in den Stoffwechsel des Gehirns ein und wirken stimmungsaufhellend. Sie können Betroffenen auch zu einer erholsamen Nachtruhe verhelfen, machen im Gegensatz zu Schlaftabletten aber nicht süchtig.

Es gibt auch pflanzliche Mittel mit stimmungsaufhellender Wirkung – allem voran das bekannte Johanniskraut. Es wirkt in der Regel nicht ganz so stark wie die synthetisch hergestellten Antidepressiva, kann bei leichten Depressionen aber ausreichend sein.