

«ES KANN JEDEN MENSCHEN TREFFEN»

Warum Betroffene von Depressionen in der Gesellschaft kaum akzeptiert werden und was man dagegen tun kann

Mit Christine Heim sprach Magdalena Ceak



In der Gesellschaft gibt es viele Menschen, die in eine depressive Lebensphase geraten – trotzdem fehlt das Verständnis dafür.

Symbolbild Adobe Stock

Frau Heim, Depressionen sind heute noch ein grosses Tabuthema, weil Betroffene und ihre Angehörigen nicht so gerne darüber reden. Warum ist das so?

Christine Heim*: Ich glaube, das hat damit zu tun, dass psychische Krankheiten wie eben Depressionen so schwer fassbar sind. Eine Depression ist auf den ersten Blick nicht unbedingt deutlich sichtbar. Meiner Meinung nach fehlt es der Gesellschaft noch immer an Aufklärungsarbeit. Die Leute sollten verstehen, dass eine Depression eine Krankheit ist. Viele Betroffene haben mit einer Antriebsschwierigkeit und -losigkeit zu kämpfen, und das verstehen Aussenstehende in den meisten Fällen kaum. Denn alles, was mit der Psyche und dem Kopf zu tun hat, ist für viele Menschen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft unerklärlich. Und das macht vielen Angst.

Warum Angst?

Einerseits, weil man weiss, dass im Gehirn der Botenstoff in ein Ungleichgewicht gekommen ist. Und wenn im Kopf eines Menschen etwas anders ist, dann wirkt das auf Aussenstehende, die nicht richtig informiert sind, beinahe lebensbedrohlich. Viele Unwissende denken, dass man ohne einen Arm normal weiterleben kann, aber wenn der Kopf nicht wie gewohnt funktioniert, dann macht das Angst. Das macht sogar mir

als Betroffene teilweise Angst. Denn wie viele Betroffene frage ich mich: Was passiert in meinem Gehirn? Einerseits kann man es verstehen und andererseits doch wieder nicht.

Sie sagen, dass es der Gesellschaft an Informationen und Verständnis fehlt. Aber wie wichtig ist die Enttabuisierung in Bezug auf die Depression?

Sie ist viel wichtiger, als wir alle denken. Denn es gibt viele Menschen, die von einer Depression – und da gibt es die unterschiedlichsten Formen – betroffen sind. Dass die Aufklärung vorhanden sein und die Entstigmatisierung stattfinden muss, ist extrem wichtig.

Auf Ihrer Vereins-Internetseite depressionen.ch steht, dass die Hälfte der Bevölkerung an einer diagnostizierbaren Depression leidet. Das ist eine unvorstellbar hohe Zahl.

Es gibt so viele Menschen, die einmal im Leben an einer Depression erkranken und wieder geheilt werden. Und eben diese Zahl von Betroffenen ist sehr hoch. Die Zahlen sehen anders aus, wenn man die Menschen zählt, die beinahe ihr ganzes Leben therapiert werden müssen.

Obwohl es viele Betroffene gibt, die selbst einmal in eine depressive Lebensphase gefallen sind, werden Menschen, die unter einer psychischen Störung leiden, einfach ausgegrenzt. Und das geschieht in ganz verschiedenen Lebensbereichen wie Arbeit, Bekanntenkreis oder Verein ...

Wenn ich verschiedenen Menschen erkläre, was eine Depression ist und was im Kopf der Betroffenen passiert, dann ist es für viele verständlicher und greifbarer. Also fehlt es – wie bereits erwähnt – in erster Linie an korrekten Informationen. Ein Beispiel: Ich als Betroffene habe – sobald ich in eine depressive Phase falle – Mühe mit allem und überhaupt keine Lust auf Dinge, die mir sonst sehr viel Freude bereiten. Es entsteht eine extreme Antriebslosigkeit. Und für viele Menschen, auch für die Betroffenen selbst, ist es unverständlich, dass dieser Zustand etwas mit den Hormonen zu tun hat. Der Laie glaubt, dass die Hormone nur mit der Sexualität zusammenhängen – und das stimmt eben nicht. Unser ganzes Wesen und dass wir überhaupt leistungsfähig sowie glücklich sind, hat sehr viel mit unseren Hormonen zu tun. Und wenn dieser Haushalt gestört ist, dann gerät auch unsere Psyche aus dem Gleichgewicht. Genau das wissen viele nicht und sie denken, dass sich die Betroffenen von Depressionen zusammenreissen sollen.

«Es entsteht eine extreme Antriebslosigkeit»

Also wissen viele in unserer Gesellschaft gar nicht, was eine Depression ist?

Ja, davon bin ich überzeugt. Wir wissen über einige Themen vieles, aber nur oberflächlich. Aber das reicht nicht aus, um Betroffene einer Krankheit zu verstehen.

Sie selbst waren auch schon von einer Depression betroffen.

Haben Sie diese gesellschaftliche Ausgrenzung gespürt?

Ja, die Ausgrenzung war auch bei mir ein grosses Thema. Wegen meiner Erkrankung habe ich bereits zweimal meine Arbeitsstelle verloren.

Nachdem ich die Diagnose Depression bekommen hatte, wurde mir sofort gekündigt:

Ich konnte einfach nicht mehr die gleiche Leistung erbringen. Aber nicht nur beruflich wurde ich ausgeschlossen, auch im Bekanntenkreis war nichts mehr wie vor der Diagnose: Denn ich beziehe eine IV-Rente und leide unter einer bipolaren Störung. Ich musste mir einige Kommentare anhören, die mich sehr verletzt haben. «Das hast du aber gut gemacht. Jetzt hast du eine Rente und kannst das Leben geniessen» – das war einer von vielen Sprüchen. Ich würde wirklich sehr gerne arbeiten, aber ich kann es nicht.

Sie haben es in allen Lebensbereichen gespürt?

Ja. Ich merke auch, dass mich nur ganz gute und enge Freunde fragen, wie es mir geht. Aber Bekannte oder ehemalige Arbeitskollegen haben das bisher noch nie getan. Ich glaube, dass die Menschen irgendwie Angst vor der Antwort haben. Sie reden lieber nicht mit mir darüber.

Wir Menschen können mit Depressionen nicht umgehen?

Es ist auch schwierig, mit diesem Thema und den Betroffenen umzugehen. Ich als Betroffene verstehe oft selbst nicht, was mit mir los ist. Es ist unglaublich, herausfordernd, das auszuhalten.

Wie fühlen Sie sich während einer depressiven Phase?

Es ist eine absolute Leere in mir drin, die ich kaum beschreiben kann. Es ist irgendwie ein Gefühl und doch keines – also ganz widersprüchlich. Dann fehlt es mir an Motivation, Freude und Antrieb. Mir stinkt regelrecht alles. Sogar die Dinge, die ich sonst gerne mache, können nichts in mir auslösen.

Die Lustlosigkeit bestimmt meinen Alltag. In dieser Zeit geht es mir auch körperlich nicht gut. Ich habe das Gefühl, dass auf meiner

Brust das Matterhorn liegt. Ich atme schwer. Ich möchte dann auch nicht laufen oder mich sonst bewegen.

Man weiss, dass es unglaublich schwierig ist, die Leere, die Gefühle von Unzugänglichkeit, Konzentrationsschwierigkeit und die im Kreis drehenden negativen Gedanken zu behandeln. Warum?

Hier kann ich nur für mich reden: Ich habe längstens gemerkt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Als ich dann die Diagnose bipolare Störungen hatte, war ich in erster Linie froh und erleichtert. Dann wusste ich beispielsweise, dass ich zu einem Psychiater gehen und eine Therapie machen muss. Für

viele Betroffene ist der Gang zum Psychiater eine Hemmschwelle, und das erschwert den Weg der Behandlung. Andere haben Angst vor den Medikamenten und dass diese sie verändern und sie abhängig machen würden.

Also ist eine Depression für viele Betroffene eine Schockdiagnose?

Ja, das erleben wir in unserem Verein Equilibrium. Wir bekommen sehr oft Anfragen von verzweifelten Angehörigen, die wissen wollen, was sie machen sollen, damit der Betroffene freiwillig zum Psychiater geht.

Wie findet ein Betroffener den Weg aus einer Depression?

In erster Linie ist eine konkrete Diagnose der erste grosse und wichtigste Schritt. Ist es wirklich eine Depression oder nicht? Wenn ja, welche Art von Depression ist es? Unser Verein ist der Ansicht, dass psychiatrische Therapien, Medikamente und Selbsthilfegruppen sehr viel bewirken können. Gerade in Selbsthilfegruppen trifft man Menschen, die genau wissen, wie es einem geht und mit denen man sich richtig austauschen kann. In so einer Gruppe wird man auch nicht vom Gefühl gepackt, dass man sich rechtfertigen muss.

Wie kann man sich als Betroffener am besten selbst helfen?

Das ist ein sehr langer Weg und Prozess. Nach der Schockdiagnose müssen viele diese Tatsache zuerst einmal verdauen und akzeptieren. Gerade am Anfang wehren sich viele Betroffene, weil sie es nicht wahrhaben möchten. In einem zweiten Schritt beginnt man, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Betroffene müssen lernen, mit einer Depression zu leben – das ist nicht einfach,

aber machbar. Es gibt ganz viele Puzzlesteine, die es ermöglichen, eine Depression zu besiegen. Ich persönlich finde, dass man sich als Betroffener nicht selbst verurteilen soll, sondern sehr achtsam und vorsichtig mit sich umgehen soll. Denn eine Depression ist nicht von heute auf morgen plötzlich weg – es braucht Zeit und viele einzelne Schritte zur Heilung.

Wie können das Umfeld und vor allem die nächsten Angehörigen unter die Arme greifen?

Sie sollen sich einerseits gut und kompetent informieren, sodass sie wissen, was diese Krankheit überhaupt ist und was sie in den Betroffenen auslöst. Dann ist es je nach Krankheitsbild bei jedem Betroffenen anders. Während die einen Menschen um sich brauchen, die sie vorantreiben, mitziehen und motivieren, brauchen andere Betroffene vor allem Hilfe im Haushalt. Dabei darf man nicht vergessen, dass diese Krankheit auch für Angehörige sehr schwierig ist: Alleine diesen Weg zur Heilung und den Leidensdruck auszuhalten, ist eine grosse Herausforderung.

Was kann die Gesellschaft dazu beitragen, damit sich die Betroffenen von Depressionen nicht so fühlen?

Die Depression als Krankheit anzuerkennen und zu akzeptieren. Dabei soll die Depression nicht als Schwäche gesehen werden. Das Problem in unserer Gesellschaft ist, dass es alles andere als attraktiv ist, wenn man krank ist: Wir alle müssen ständig fit, gesund und leistungsfähig sein. Einfach mehr Verständnis und Empathie den Betroffenen entgegenbringen. Denn es kann jeden

«Gerade am Anfang wehren sich viele Betroffene»

Menschen treffen. Wenn ein krebskranker Mensch sagt, dass er Schmerzen hat und es ihm nicht gut geht, dann glauben wir das. Aber wenn ein psychisch kranker Mensch das Gleiche sagt, dann stellt man ein Fragezeichen dahinter.

***Christine Heim ist Vizepräsidentin von Equilibrium, dem Verein zur Bewältigung von Depressionen. Sie kann die Sicht der Betroffenen gut verstehen und vertreten, weil sie selbst von einer bipolaren Depression betroffen ist.**



Christine Heim: «Die Menschen haben Angst vor der Antwort»

Eine Betroffene spricht ...

In der nächsten Ausgabe der «Bündner Woche» – am Mittwoch, 2. Mai – erscheint ein Porträt über ein 14-jähriges Mädchen, das unter schweren Depressionen leidet. Es ist eine berührende, aufklärende und beeindruckende Geschichte zugleich.