

# Zahlen und Fakten über Depression

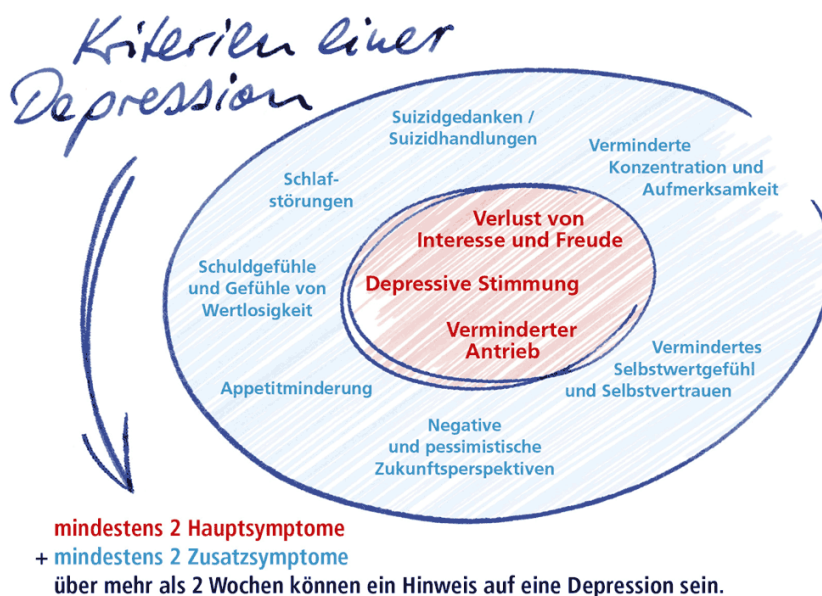
## Zahlen zur Depression

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. An Depression sind derzeit in Deutschland 11,3% der Frauen und 5,1% der Männer erkrankt. Frauen leiden damit etwa doppelt so häufig an Depression wie Männer. Insgesamt sind im Laufe eines Jahres 8,2 % der deutschen Bevölkerung erkrankt. Das entspricht **5,3 Mio.**

## Bundesbürgern.

2015 starben mehr Menschen durch **Suizid (10.080)** als durch Drogen (1.226), Verkehrsunfälle (3.578) und HIV (371) zusammen (Quelle: Todesursachenstatistik 2015, Statistisches Bundesamt). Die Mehrheit der Suizide erfolgt vor dem Hintergrund einer unzureichend behandelten Depression.

## Symptome einer Depression



Neben der **gedrückten Grundstimmung** leiden depressive Menschen in der Regel an **Antriebsstörungen**. Alles erfolgt wie gegen einen bleiernen Widerstand. Die Betroffenen sind oft nicht in der Lage, kleinste Entscheidungen zu treffen, haben die **Fähigkeit verloren, Freude zu empfinden**. Es bestehen Konzentrationsstörungen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle. Hinzu kommen in den meisten Fällen körperliche Missempfindungen sowie Schlafstörungen oder Appetitmangel, oft verbunden mit Gewichtsverlust. Fast alle Patienten mit schweren Depressionen haben zumindest Suizidgedanken.

Bei vielen Erkrankten kommen außerdem Ängste und körperliche Beschwerden wie Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen hinzu. Auch diese Symptome können auf eine Depression hinweisen.

## Was sind die Ursachen der Depression?

Entscheidend ist das Vorliegen einer **Veranlagung** zu Depression. Diese Veranlagung kann genetisch bedingt sein, das heißt Menschen, bei denen nahe Angehörige depressiv erkrankt sind, haben ein etwa zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko selbst zu erkranken. Durch Traumatisierungen oder Missbrauchserlebnisse in der Kindheit kann diese Veranlagung auch erworben sein.

Häufig wird der Beginn einer depressiven Episode mit konkreten **Auslösern** in Verbindung gebracht. Dies können z. B. Überforderungssituationen, zwischenmenschliche Konflikte oder Verlusterlebnisse sein, aber auch scheinbar positive Veränderungen wie ein Urlaubsantritt oder die Geburt eines Kindes. Bei einer ausreichend starken Veranlagung erkranken Menschen auch unabhängig von äußeren Belastungen oder konkreten Auslösern.

Deshalb sollten zur Erklärung einer Depression immer psychosoziale und neurobiologische Aspekte betrachtet werden. Diese beiden Seiten ergänzen sich. Bei der Behandlung wird auf der psychosozialen Seite (Verhalten) mit Psychotherapie eingegriffen und auf der organischen Seite mit Antidepressiva.

Psychosoziale Aspekte		Neurobiologische Aspekte	
<b>Erhöhte Anfälligkeit</b>	z. B. durch frühe traumatische Erlebnisse		z. B. genetische Faktoren (Vererbung)
<b>Auslöser</b>	z. B. Verlusterlebnisse, chronische Überlastung, Urlaubsantritt		z. B. Veränderungen auf der Stresshormonachse
<b>Depressiver Zustand</b>	z. B. Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit		z. B. Ungleichgewicht der Botenstoffe in bestimmten Hirnregionen
<b>Therapie</b>	Psychotherapie		medikamentöse Therapie

## Behandlung einer Depression

Depression ist eine ernsthafte, oft auch lebensbedrohliche Erkrankung, die jedoch mit professioneller Hilfe gut behandelbar ist. Grundsätzlich ist der **Hausarzt** der erste Ansprechpartner für die Diagnose und Behandlung von Depression. Bei einer hartnäckigen und schweren Depression sollte ein **Facharzt** (Psychiater, Nervenarzt) hinzugezogen werden. Psychotherapie wird zudem durch Psychologen oder Ärzte mit spezieller Ausbildung (psychologischer/ärztlicher Psychotherapeut) angeboten.

Nach den Nationalen Versorgungsleitlinien Depression sind **Antidepressiva und Psychotherapie** die wichtigsten Säulen der Behandlung. Oft ist es sinnvoll, beide Behandlungsformen zu kombinieren.

Medikamente	Psychotherapie	Ergänzende Methoden
<p>Antidepressiva wirken auf Ungleichgewichte in den Botenstoffen im Gehirn und führen so bei den meisten Patienten zum Abklingen der Depression. Bei der Einnahme von Antidepressiva dauert es rund zwei Wochen bis eine erste Besserung spürbar ist. Sie machen weder süchtig noch verändern sie die Persönlichkeit. Das Risiko von Rückfällen kann durch diese Medikamente deutlich reduziert werden.</p>	<p>In einer Psychotherapie werden die Depression und ihre Begleiterscheinungen durch Gespräche und Übungen mit einem Psychotherapeuten behandelt. Insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie gilt bei leichter bis mittelschwerer Depression als ein wirksames Behandlungsverfahren. Patienten lernen zum Beispiel, mit belastenden Situationen des Alltags anders umzugehen und negative Gedankenmuster zu verändern.</p>	<p>Neben der Behandlung mit Medikamenten und / oder Psychotherapie können ergänzende Methoden wie die Wach- oder die Lichttherapie zum Einsatz kommen. Zudem wirkt regelmäßige Bewegung sich positiv auf das Befinden aus und kann die Depressionsbehandlung unterstützen.</p>

### Informationen und Hilfe für Betroffene und Angehörige

- Wissen, Selbsttest und Adressen rund um das Thema Depression auf unserer Webseite [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)
- deutschlandweites Info-Telefon Depression 0800 33 44 5 33 (kostenfrei)
- fachlich moderierten Online-Foren zum Erfahrungsaustausch für Erwachsene [www.diskussionsforum-depression.de](http://www.diskussionsforum-depression.de) und junge Menschen ab 14 Jahren [www.fideo.de](http://www.fideo.de)
- Deutsches Bündnis gegen Depression: konkrete Hilfe vor Ort in über 80 Städten und Regionen [www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote)
- Hilfe und Beratung bei den sozialpsychiatrischen Diensten der Gesundheitsämter
- Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de)
- Beratung und Austausch für Angehörige: Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen [www.bapk.de](http://www.bapk.de)

### Pressekontakt

Heike Friedewald  
 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
 Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
 Semmelweisstr. 10, 04103 Leipzig  
 Tel: 0341/97-24512  
[presse@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:presse@deutsche-depressionshilfe.de)

### Über die Stiftung

*Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Prävention von Suiziden und Suizidversuchen in Deutschland zu leisten. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote. Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression in über 80 Städten zahlreiche lokale Maßnahmen. Seit 2014 kooperiert die Stiftung Deutsche Depressionshilfe mit der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH bei Projekten wie dem Info-Telefon Depression. Mehr Informationen unter: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)*