



Pressegespräch zum Familiencoach Depression
AOK-Bundesverband
19. September 2018 in Berlin

Statement von Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl **Vorstandsvorsitzender Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

Es gilt das gesprochene Wort!

Depression ist die am meisten unterschätzte Volkskrankheit. Insgesamt erkranken jedes Jahr in Deutschland zirka 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen, unipolaren Depression – vom Kind bis zum älteren Menschen. Um von einer echten Depression zu sprechen, müssen mehrere Krankheitszeichen über mindestens zwei Wochen vorliegen. Dazu zählen eine gedrückte Stimmung, Interessen- und Freudlosigkeit, ein permanentes Erschöpfungsgefühl, die Neigung zu Schuldgefühlen, hartnäckige Schlaf- und Appetitstörungen und das Gefühl der Ausweglosigkeit. Um diesem als unerträglich empfundenen Zustand zu entkommen, kann der Wunsch entstehen, nicht mehr leben zu wollen. Jeden Tag nehmen sich deshalb in Deutschland durchschnittlich 28 Menschen das Leben. Die Mehrheit der Suizide erfolgt vor dem Hintergrund einer unzureichend behandelten Depression oder anderer psychischer Erkrankungen.

Auch Angehörige und Freunde von depressiv erkrankten Menschen sind von der Erkrankung mitbetroffen. So gaben im „Deutschland-Barometer Depression“ – einer repräsentativen Befragung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Deutsche Bahn Stiftung – 37 Prozent der Deutschen an, Angehöriger eines depressiv erkrankten Menschen zu sein.

Die Studie zeigt insgesamt, dass Angehörige mehr Vorurteile und Wissenslücken über die Erkrankung haben als die Betroffenen selbst. So glaubt knapp jeder dritte Angehörige, dass Depression ein Resultat von Charakterschwäche sei (Betroffene: 22 Prozent). Auch bei der Behandlung von Depression wissen Angehörige weniger gut Bescheid. Nur 72 Prozent halten Medikamente für die geeignete Behandlungsmethode – obwohl diese neben Psychotherapie die in den Versorgungsleitlinien empfohlene Behandlung ist. Bei den Betroffenen wissen immerhin zehn Prozent mehr, dass Antidepressiva eine Depression zum Abklingen bringen und das Risiko des Wiederauftretens deutlich reduzieren können.

85 Prozent der Angehörigen glauben sogar, dass Antidepressiva süchtig machen (60 Prozent der Betroffenen). Dies kann dazu führen, dass Angehörige die Betroffene nicht ausreichend verstehen und unterstützen. Wenn man in einer Depression steckt, fehlt die Kraft und Hoffnung. Daher ist die Unterstützung der Angehörigen oft sehr wichtig.

Deshalb kann ich nur jedem Angehörigen empfehlen, sich über die Erkrankung zu informieren. Wenn man nicht weiß, dass Depression eine eigenständige Erkrankung und nicht nur eine Reaktion auf schwierige Lebensumstände ist, dann interpretiert man Verhaltensweisen möglicherweise falsch. An Depression erkrankte Menschen sehen die Realität wie durch eine schwarze Brille. Sie nehmen Negatives riesenhaft vergrößert wahr und ziehen sich von ihren Partnern zurück. Programme wie der Familiencoach oder Webseiten wie **www.deutsche-depressionshilfe.de** können helfen, die Krankheit und ihren Verlauf besser zu verstehen. Deshalb begrüßen wir die Initiative der AOK, haben die Konzeption des Programmes im Projektbeirat begleitet und mit einem Experteninterview zu Suiziden unterstützt.

Vielen Angehörigen hilft neben Informationen über die Erkrankung auch der Austausch in einer lokalen Angehörigengruppe des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker oder in unserem Online-Diskussionsforum unter **www.diskussionsforum-depression.de**.

Schließlich ist es wichtig, dass Angehörige und Freunde ihre eigenen Belastungsgrenzen kennen, sich auch einmal eine Pause gönnen und sich eventuell Unterstützung z.B. durch nahe Angehörige organisieren.

KONTAKT UND INFORMATION

Kai Behrens | AOK-Bundesverband | 030 346 46 2309 | presse@bv.aok.de