



Presseinformation

Depressionen: Gespräche helfen dabei, wieder gesund zu werden

14. Europäischer Depressionstag – 1. Oktober 2017

Berlin, 1. Oktober 2017 – Depressionen sind in der Gesellschaft und Arbeitswelt noch immer ein heikles Thema. Aus Angst vor Stigmatisierung verheimlichen viele Betroffene ihre Krankheit und versuchen, irgendwie weiterzumachen. Dabei lassen sich Depressionen in den meisten Fällen gut behandeln. Voraussetzung dafür ist, dass die Betroffenen rasch professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen und zum Beispiel ihren Hausarzt oder einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie aufsuchen.

„Depressionen sind auch heute noch mit vielen Vorurteilen behaftet. Sie gelten als Schwäche, die Symptome der Krankheit werden falsch interpretiert. Gut gemeinte Ratschläge wie „Du musst nur wollen!“ oder „Wird schon wieder!“ bewirken dann oftmals das Gegenteil: Die Betroffenen fühlen sich noch verzweifelter und mehr entwertet. Die Menschen im Umfeld müssen daher wissen, dass die depressiven Symptome nicht Ausdruck von Verweigerung, Unvermögen oder Nichtwollen sind. Wer an einer Depression leidet, ist nicht bloß traurig und kann sich nicht einfach zusammennehmen. Depressive brauchen professionelle Hilfe. Die Krankheit ist in der Regel gut zu behandeln, vor allem mit Psychotherapie und speziellen Medikamenten gegen Depressionen. Besonders bei leichten oder mittelschweren Störungen hat sich eine alleinige Behandlung mit einer Psychotherapie als wirksam erwiesen. Bei einer schweren Depression ist eine Kombination aus Psychotherapie und Antidepressiva am wirksamsten. Doch damit sich der depressive Zustand zum Positiven hin verändern kann, sind auch die Beziehungen zu anderen Menschen entscheidend. Betroffene sollten das Gespräch suchen, mit dem Therapeuten,

aber auch mit dem Partner, den Freunden und Bekannten. Das heißt nicht, dass sie mit jedem über ihre Erkrankungen sprechen müssen. Aber depressive Patienten sind in sich selbst eingeschlossen, ihnen ist das Koordinatensystem verloren gegangen. Sie können nicht mehr fühlen, wie es ist, wenn man gesund ist. Deshalb brauchen sie die Perspektive des psychisch Gesunden, um ihre depressiven Symptome als krankhaft einordnen zu können. Wenn Betroffene sich das klar machen, sind sie offen für Hilfe und können die Erfahrung machen, dass sich durch eine Behandlung etwas verändern kann“, sagt DGPPN-Präsident Professor Arno Deister aus Itzehoe.

Depressionen sind auch ein Schwerpunktthema auf dem kommenden Weltkongress der Psychiatrie, der vom 8. bis 12. Oktober 2017 in der Messe Berlin stattfindet. Renommierete Experten aus Deutschland und der ganzen Welt beleuchten den State of the Art in der Diagnostik und Behandlung der Volkskrankheit. Journalisten und Journalistinnen können sich ab sofort kostenlos für den Kongress [akkreditieren](#).

Weitere Informationen auf: www.wpaberlin2017.com

Kontakt

DGPPN-Pressestelle

Reinhardtstraße 27 B

10117 Berlin

Telefon: 030 2404772-11

pressestelle@dgppn.de