

Was wollen Sie wissen?

Vielleicht sind Sie verunsichert: Antidepressiva zählen zu den in Deutschland am häufigsten verordneten Medikamenten – gleichzeitig wird diskutiert, ob sie tatsächlich die erhoffte Wirksamkeit haben. Wie passt das zusammen? Sicher scheint, dass nicht bei jeder Form einer Depression Medikamente nötig sind, dass sie aber bei schweren Depressionen einen festen Platz in der Therapie haben.

Ist Burnout eine Vorstufe von Depression?

Nicht jeder Burnout führt in eine Depression. Aber chronische Erschöpfungszustände, also auch ein Burnout, können Depressionen auslösen. Früher sprach man dann von einer Erschöpfungsdpression. Doch Vorsicht: Eine Depression und ein Burnout sind nicht dasselbe! Wenn sich Menschen im Sinne eines Burnout ausgebrannt fühlen, ist das oft ein Symptom einer Depression, deren Auslöser im beruflichen Stress liegen kann, aber häufig aus ganz anderen

Lebenszusammenhängen stammt. Viele gute Ratschläge und therapeutische Empfehlungen, die im Beruf „ausgebrannte“ Menschen für sich nutzen können, führen bei einer Depression am Problem vorbei, schaden depressiven Menschen oft sogar mehr als sie nützen. Deshalb ist eine genaue medizinische Abklärung wichtig, aus der sich dann die richtige Therapie ergibt. Mehr zum Burnout und was ihn verursachen kann lesen Sie im ersten Kapitel.

Sind bei jeder Depression Medikamente nötig?

Es ist keinesfalls so, dass bei allen depressiven Störungen Medikamente erforderlich sind. Psychotherapeutische Verfahren stellen besonders bei leichten, aber auch bei vielen mittelschweren Depressionen eine echte Alternative dar. Viele Studien haben gezeigt, dass der Effekt einer Behandlung mit Antidepressiva und der einer Behandlung mit einem

Scheinmedikament bei nicht schweren Depressionen nah beieinanderliegen. Wenn keine medikamentöse Behandlung erfolgt, sollten sich Betroffene allerdings ärztlich oder psychologisch begleiten lassen. Denn Depressionen können sich innerhalb von Tagen von einer leichten Störung zu einer schweren Erkrankung steigern (siehe ab Seite 70).

Wie weiß ich, ob Psychotherapie oder Medikamente besser für mich sind?

Bei der Behandlung spielen neben medizinischen Aspekten auch persönliche Einstellungen und oft auch die Gegebenheiten vor Ort eine Rolle. Nicht immer und überall stehen Spezialisten zur Verfügung. Bei leichten Depressionen brauchen Sie nach den aktuellen Leitlinien in der Regel keine medikamentöse Behandlung, sofern Sie sich ärztlich oder psychotherapeutisch begleiten lassen. Bei mittelschweren Depressionen kön-

nen Sie die Art der Therapie mitbestimmen. Wenn Sie einer Arzneimitteltherapie ablehnend gegenüberstehen, können Sie sich für eine psychotherapeutische Behandlung entscheiden. Am effektivsten ist es, Psychotherapie und Medikamente zu kombinieren. Ist die Depression schwer ausgeprägt, sind Medikamente die Basis der Behandlung, Psychotherapie ist zusätzlich zu empfehlen (siehe Seite ab 70).