

Stabil bleiben, Rückfälle vermeiden. Depressionen kehren oft zurück - auch ohne großen Auslöser. Betroffene können viel dafür tun, um nicht wieder in das Gefühlstief abzurutschen

Medikamente nehmen



Patienten, die ein besonders hohes Rückfallrisiko haben, also schon zwei, drei oder mehr depressive Episoden in ihrem Leben hatten, sollen langfristig Tabletten einnehmen: über Monate, Jahre oder sogar immer. „Wenn die Erkrankung so schwer ist, dann ist das so wichtig wie Insulin bei einem Diabetiker“, sagt Ulrich Hegerl von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Wer die Arzneien doch absetzt, sollte sie vorsichtig unter ärztlicher Kontrolle ausschleichen, um seltene, aber mögliche Absetzsymptome gering zu halten.

Persönlichen Krisenplan erstellen



Darin schreiben die Betroffenen die eigenen Frühwarnzeichen auf sowie ihre persönlichen Strategien dagegen: Dinge, die ihnen gut tun. Dazu gehören die Kontaktdaten einer Vertrauensperson, die man informieren kann, wenn es einem schlechter geht. Außerdem: Kontaktdaten von Profis, etwa Hausarzt, Psychiater und Psychotherapeut, sowie die Notrufnummer 112. Diese Übersicht sollte immer griffbereit sein, zum Beispiel im Geldbeutel aufbewahren.

Auf die eigene Stimmung achten



Grübeln, Schlafstörungen, innere Unruhe, Anspannung, Rückzug, Erschöpfung: Bei jedem Menschen ist der Beginn eines depressiven Tiefs etwas anders. Betroffene sollten sich ihre eigenen Anzeichen bewusst machen und präsent haben, um schnell gegensteuern zu können.

Psychotherapie machen



Das trägt dazu bei, das Rückfallrisiko zu mindern - auch über das Ende der Therapie hinaus. Am besten belegt ist die Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie. Experten raten Betroffenen, im Anschluss an eine Akuttherapie eine ambulante Psychotherapie zu machen. Das lindert oft weiterhin vorliegende hartnäckige Symptome. Auf lange Zeit tun sich die Patienten leichter im Umgang mit anderen Menschen und fühlen sich leistungsfähiger. Therapiesitzungen in großen Abständen können die Genesung zusätzlich unterstützen. Wer die oft lange Wartezeit auf eine Psychotherapie gut überbrücken will, kann Apps zum Selbstmanagement von Depressionen nutzen oder eine regionale Selbsthilfegruppe besuchen.

Besser schlafen



Depressive Menschen fühlen sich häufig müde und kraftlos. Sie neigen dazu, früh ins Bett zu gehen und lange liegen zu bleiben – auch dann, wenn sie schon wach sind. Doch das ist eine Größelfalle. Besser auf stehen und weniger Zeit im Bett verbringen. Viele Patienten haben zudem Schlafstörungen, die eine schlechte Stimmung noch verstärken.

Sich gemeinsam bewegen



Studien und die Erfahrung in vielen Kliniken zeigen, dass körperliche Aktivitäten wie Joggen, Schwimmen, Wandern, Radfahren zum besseren Befinden beitragen. Am besten gemeinsam Sport treiben. Denn Kontakte mit anderen Menschen tun gut. Auch eine ärztliche Verordnung für Rehabilitations-sport ist bei Depressionen möglich.

Lassen Sie sich helfen!

■ Sie brauchen ein offenes Ohr? Dann kann etwa die Telefon-Seelsorge unter 0800/1110111 oder 0800/1110222 helfen. Gespräche sind auch per Chat und E-Mail möglich: www.telefonseelsorge.de Zugehört wird Ihnen auch beim Seelefon unter 01805 / 950951 (E-Mail: seelefon@psychiatrie.de). Unter www.deutsche-depressionshilfe.de gibt es eine Suchfunktion für Krisendienste. Beratungen bei sozialpsychiatrischen Diensten, wie von Caritas und Diakonie, sind oft kurzfristig möglich.

■ **Bei Verdacht auf eine Depression** ist der Hausarzt der erste Ansprechpartner. „Es braucht eine Diagnose, um richtig behandeln zu können“, betont Ulrich Hegerl von der Deutschen Stiftung Depressionshilfe. Doch Patienten sind es oft nicht gewohnt, neben körperlichen auch psychische Probleme zu schildern. „Davor bitte keine Scheu haben“, sagt Hegerl. Der Arzt kann andere Ursachen ausschließen, Medikamente verordnen und bei Bedarf überweisen, etwa an einen Psychiater, Psychotherapeuten oder eine psychiatrische Klinik. Wer an Suizid denkt, sollte sich unmittelbar an die nächste psychiatrische Klinik wenden oder den Notarzt unter 112 rufen.

■ Wer seelische Probleme besprechen will und die Einschätzung eines Experten wünscht, kann seit April 2017 kurzfristig die Sprechstunde eines ambulanten Psychotherapeuten aufsuchen. Auch dieser kann eine Diagnose stellen und eine Behandlung in die Wege leiten. Patienten vereinbaren einen Termin direkt beim Therapeuten oder mithilfe der Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen (www.kbv.de). Auf den Beginn einer Psychotherapie muss allerdings oft mehrere Monate gewartet werden.

■ **Angehörige finden Hilfsangebote** unter www.deutsche-depressionshilfe.de Dort können sie sich in einem Forum auch austauschen. Viele Tipps gibt es im neuen interaktiven Online-Programm www.familiencoach-depression.de der Krankenkasse AOK. Informationen bietet zudem der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (www.bapk.de).