

«BEI DEPRESSION REICHEN MEDIKAMENTE ALLEINE NICHT»

Jeder vierte Mensch leidet einmal im Leben unter einer Depression. Es ist wichtig, dass sich Betroffene früh Hilfe holen, sagt der Psychiater und Psychotherapeut Hanspeter Flury.

— Interview **Jeanne Fürst** und **Fabienne Eichelberger**



Betroffene lernen in einer Psychotherapie, wie sie negative Gefühle abbauen und durch positive ersetzen können.

Hanspeter Flury, wie zeigt sich eine beginnende Depression?

Betroffene empfinden kaum mehr Freude, leiden unter mangelnder Energie, ihre Gedanken kreisen um Selbstvorwürfe, Schuldgefühle und Hoffnungslosigkeit, und ihre Konzentration nimmt ab. Weitere Warnsignale können Nervosität, Schlafstörungen oder ein erhöhter Alkoholkonsum sein, um gegen die innere Unruhe anzukämpfen. Bei derartigen Symptomen sollte man genau hinschauen und mit dem Hausarzt sprechen.

Ist es wichtig, so früh wie möglich zu reagieren?

Ja, das gilt für alle psychischen Erkrankungen. Der Weg der Genesung ist umso aufwendiger, je stärker eine Krankheit ausgeprägt ist. Selten können leichte Depressionen zwar nach einer

Weile von selbst verschwinden. In der Regel verstreicht jedoch zu viel Zeit, bis eine psychische Erkrankung erkannt wird. Scham und Rückzugstendenzen erschweren es Betroffenen oft, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wie kann eine Psychotherapie helfen?

Zuerst geht es darum, das Krankheitsbild zu erkennen und zu verstehen. Betroffene erfahren, dass es wirksame Behandlungen gibt und Aussicht auf Heilung besteht. Sie lernen, ihre Symptome als Ausdruck der Krankheit zu erkennen, ihnen zielführend zu begegnen, und werden dabei unterstützt, ihr Leben nicht allein auf die Depression auszurichten. Ist jemand aus dem Größten raus, schaut man genauer hin: Gibt es Belastungen oder Traumata von früher, die man angehen sollte?

Wie wichtig sind Medikamente?

Bei mittelschweren bis schweren Depressionen helfen Medikamente, insbesondere Antidepressiva, Symptome abzubauen. Jedoch müssen sie immer mit Psychotherapie kombiniert wer-

den. Es reicht nicht, nur Medikamente abzugeben.

Was hilft Betroffenen, abgesehen von einer Therapie und Medikamenten?

Bewegung an der frischen Luft wirkt wie ein leichtes Antidepressivum. Man sollte sich nicht überfordern, aber etwas mehr anstrengen, als man das normalerweise tun würde. Ausserdem sind soziale Kontakte wichtig.

Wie können Angehörige Betroffenen helfen?

Indem sie Verhaltensveränderungen ansprechen, ihre Sorgen formulieren und helfen, eine Fachperson aufzusuchen. Sie sollten nicht ängstlich oder ausgrenzend reagieren, sondern versuchen, für Betroffene unterstützend zu sein. Gleichzeitig muss ihnen bewusst sein, dass sie den Betroffenen ihre Probleme nicht abnehmen können. ■



HANSPETER FLURY, 67, ist Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie FMH und Direktor der Klinik Schützen Rheinfelden.



JEANNE FÜRST, 62, moderiert die Sendung «Gesundheit heute» und stellt Expertinnen und Experten Fragen.

IN DER NÄCHSTEN SENDUNG am Samstag, 1.6.2024, 18.10 Uhr auf SRF 1 PROSTATAKREBS

Der Verzehr von Tomaten kann das Risiko für Prostatakrebs senken. Doch welche Faktoren sind dafür verantwortlich, und wie

lässt sich dieser Effekt erzielen? «Gesundheit heute» informiert zudem über neue Therapieaussichten bei Prostatakrebs.

WIEDERHOLUNGEN Sonntag, 2.6., 9.30 Uhr auf SRF 1; **INFORMATIONEN** gesundheit-heute.ch; **PRÄSENTIERT VON** der «Schweizer Familie»; **UNTERSTÜTZT VON** Universitätsklinik Balgrist, Clarunis – Universitäres Bauchzentrum Basel, Interpharma, Viollier, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel