

Raus aus der Depression

Nach der Pandemie steigt die Zahl der psychischen Erkrankungen. Wie finden Menschen mit Depressionen zurück ins Leben?

Die Pandemie ist offiziell beendet. Doch ihre Folgen kommen jetzt deutlich ans Tageslicht. Eine psychische Erkrankung war 2022 mit 15,1 Prozent die dritthäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Diese alarmierende, stark gestiegene Entwicklung analysierte die Statistik-Plattform Statista im April anhand anonymisierter Krankenkassendaten. Diese bestätigt auch die stark gestiegene Anzahl der Klinikaufnahmen mit Depressionen. Dr. Susanne Kowohl, Ärztliche Direktorin und Chefärztin in der St. Agatha Fachklinik für Seelische Gesundheit Köln, beobachtet einen Zusammenhang zwischen der Pandemie und dem Anstieg der Fallzahlen. Jedoch gibt sie Patienten, die an Depressionen leiden, eine klare positive Aussicht auf eine gesunde Rückkehr ins Leben, wenn sie die Zeit der Behandlung auch als Chance nutzen.

Volkskrankheit Depression

Depressionen sind im letzten Jahrzehnt zu einer Volkskrankheit avanciert mit steigender Tendenz und ohne absehbare Trendumkehr. Die deutsche Depressionshilfe geht davon aus, dass etwa 20 Prozent der Menschen im Laufe ihres Lebens an

einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung erkranken. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer, ältere Menschen häufiger als junge. Experten vermuten eine hohe Dunkelziffer. Gerade die Pandemiejahre mit ihren stark struktureinschneidenden Maßnahmen führten bei vielen zu sozialer Isolation oder massiver Belastung innerhalb partnerschaftlicher und familiärer Beziehungen. Für Menschen, die zuvor bereits depressive Episoden und vereinzelt Sucht-, insbesondere Alkoholerkrankungen, aufwies, folgte vermehrt eine Vertiefung bzw. Entwicklung einer Depression. Aber auch zuvor gesunde Menschen sind betroffen.

Den statistisch nachvollziehbaren Rückgang der Klinikaufenthalte während der Pandemie erklärt Kowohl mit der Angst der in der Zeit erkrank-

ten erwachsenen Menschen, vor Corona-Infektion bei einem Aufenthalt in der Klinik oder auch durch fehlende Selbstwahrnehmung einer Erkrankung. Hier sieht sie die eingerichteten Videotherapien sowie die Resilienz bei Erwachsenen als einen Faktor, der dazu führte, dass depressive Erkrankungen weiter behandelt, jedoch auch ausgehalten und möglicherweise als temporäre Episoden empfunden wurden. Interessanterweise zeigt sich, im Gegensatz zum Rückgang der Einweisungen bei Erwachsenen, der sprichwörtliche Ausbruch oder das Aufbäumen der jungen Menschen, die noch keine gefestigte Widerstandskraft besitzen. Bei dieser Gruppe war ein enormer Anstieg an depressiven Erkrankungen beobachtbar. Im St. Agatha Krankenhaus verzeichnete man einen hohen Anstieg der Einweisungen bei jungen Frauen mit Essstö-

rungen. Diese sind sehr labil reagieren auf strukturelle Veränderungen unmittelbar. Doch Kowohl sieht noch lange kein Abflachen der Entwicklung. Nach dem Ende der Pandemie, könnten auch emphatische Angehörige Veränderungen der betroffenen Personen deutlicher erkennen und diese ermutigen, professionelle Hilfe zu suchen. Die Fachärztin erklärt noch einen weiteren von Ärzten beobachteten Zusammenhang zwischen Long-Covid-Folgen und dem Anstieg der Depressionen seit 2022. Sie bemerkt seit letztem Jahr vereinzelt starke temporäre Entwicklungen von Depressionen bei vorbelasteten Patienten nach einer Covid-Erkrankung. Als Beispiel führt sie eine Frau auf, die mit einer schweren Depression in die St. Agatha Fachklinik stationär aufgenommen und medikamentös auf der Akutstation therapiert wurde. Nach rund vier Wochen, so Kowohl, schien diese Patientin von einem auf den anderen Tag gesund. Diese plötzliche Regeneration sei sehr ungewöhnlich und erinnere im dynamischen Verlauf an andere schwere Viruserkrankungen wie beispielsweise an den Epstein-Barr-Virus. Sie plädiert somit für weitere wissenschaftliche Untersuchungen, die Post-Covid-Folgen auf die seelische Gesundheit hin analysieren.

Doch wie finden die zunehmend an Depressionen erkrankten Menschen wieder zurück ins Leben, wenn es aktuell deutschlandweit zu wenige Therapieplätze gibt und die Wartelisten auf Monate gefüllt sind? Auch Kowohl sieht und spürt den hohen Bedarf. Daher befürwortet sie die Spezialisierung des St. Agatha Krankenhauses als Fachklinik für Seelische Gesundheit sehr. Seit diesem Frühjahr wurden die Bettenkapazitäten erhöht und das Einzugsgebiet erweitert. Diese Entwick-

lung kommt nicht nur den Bürgern im Kölner Norden zugute. Doch um so schnell wie möglich als erkrankte Person einen Klinikplatz zu bekommen, sollten sich die Betroffenen zuerst an ihren Hausarzt wenden. Die Zusammenarbeit und Ersteinschätzung der einweisenden Ärzte erleichtere und beschleunige die Aufnahme, die sofort oder innerhalb kürzester Zeit bis hin zu vier Wochen dauern kann. Im Bereich der Psychiatrie/Psychotherapie behandelt das multiprofessionelle Team psychisch erkrankte Erwachsene des Versorgungsgebietes. Hierfür stehen offene wie geschützte stationäre Bereiche, eine Tagesklinik und eine psychiatrische Institutsambulanz zur Verfügung. Wartezeiten von bis zu sechs Monaten wie in psychiatrischen Praxen seien in Fachkliniken, die auf akute und mittelakute seelische Erkrankungen fokussiert sind, unüblich.

Ist die Depression diagnostiziert und der Patient aufgenommen, beginnt meist ein langer Weg zurück ins Leben. Dieser kann bis zu sechs Wochen, oft bis hin zu Monaten dauern, mit anschließender Reha.

„Depressionen sind heilbar“

Perspektiven zu schaffen, ist in der Zeit der Behandlung besonders wichtig, so Kowohl. Unterstützend wirke hier der soziale Dienst, denn die Wiedereingliederung in den Alltag, insbesondere in den Beruf, benötige nach einer Depression Zeit und individuelle Ausgestaltung wie etwa nach dem ‚Hamburger Modell‘ (stufenweise Wiedereingliederung). Nicht selten entschieden sich Patienten nach persönlicher, struktureller Reflexion für einen Neustart im Leben, sei es beruflich und/oder privat. Dies erfordere sehr. Seit diesem Frühjahr wurden die Bettenkapazitäten erhöht und das Einzugsgebiet erweitert. Diese Entwick-

Anzeichen einer Depression sind u. a.:

- Tiefe Traurigkeit, Antriebslosigkeit, innere Leere. Weitere Symptome wie z. B. Angststörungen oder Suizidgedanken können auftreten.
- Veranlagung und Lebensstil können die Entwicklung einer Depression begünstigen.
- Symptome halten mindestens zwei Wochen an, können jedoch mehrere Monate bestehen bleiben.

Hilfestellung bei akuten und mittelakuten Depressionen:

- Hausarzt aufsuchen. Dieser führt eine Ersteinschätzung durch, ggf. überweist er den Patienten sofort bis mittelfristig an die für ihn zuständige Klinik.
- Beratung in der St. Agatha Fachklinik für Seelische Gesundheit Köln. Die Anmeldung erfolgt über das Patientenmanagement (0221 7175-4337). Die Mitarbeiterinnen unterstützen ebenfalls bei der Terminkoordination.

Zur Homepage der Fachklinik:



Die Pandemie ermöglichte Depressionen Zeit, sich unerkannt zu entwickeln.