

# Wenn Hoffnungslosigkeit überhandnimmt

Lorin Oehri-Hoop ist eine der Beraterinnen, die den Helpchat des Vereins Netzwerk bedienen. Im Interview spricht sie über Depressionen.

Interview: Bettina Stahl-Frick

**Die Coronakrise stellt die Menschen vor eine grosse Herausforderung. Einerseits müssen die Sozialkontakte auf das Wesentliche beschränkt werden, andererseits haben viele Menschen auch mit Ängsten zu kämpfen. Wem die Decke auf den Kopf fällt, spricht salopp von einer Coronadepression. Ist tatsächlich festzustellen, dass Menschen aufgrund der aktuellen Situation eine Depression erleben?**

**Lorin Oehri-Hoop:** Die Coronakrise beeinflusst die Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse der Menschen. Unter diese Bedürfnisse fallen der Wunsch nach Selbsterhöhung, sozialen Beziehungen, positiven Gefühlen sowie nach Orientierung. Letztere ist gegenwärtig durch die Unsicherheit und Ungewissheit, welche die Coronakrise mit sich bringt, stark bedroht. Es beschreibt das Verlangen, die eigenen Ziele mit eigenen Handlungen zu verwirklichen. Vor allem Menschen aus Branchen, die von den Coronamassnahmen stark betroffen sind, machen zurzeit die Erfahrung, nicht Herr der Lage zu sein, also mit den eigenen Fähigkeiten gegenwärtige und zukünftige Anforderungen nicht bewältigen zu können. Eine Depression kann eine Folge davon sein, aber auch Ängste, Verzweiflung und Aggressionen können sich breit machen. Auch Personen, die schon vor der Coronakrise psychisch gefährdet waren, also beispielsweise unter Ängsten, Sorgen oder depressiven Episoden litten, sind nun besonders belastet.

**Wann spricht man denn überhaupt von einer Depression? Ist bereits eine gewisse Niedergeschlagenheit ein Anzeichen dafür?**

Wahrscheinlich hat jeder schon einmal erlebt, sich für eine kurze Zeit niedergeschlagen zu fühlen. Dies ist normal und entspricht keiner klinisch relevanten Depression. Um eine Depression zu diagnostizieren, müssen einige klar definierte Kriterien zeitgleich erfüllt sein. Dabei spielt die Dauer und der Schweregrad der Symptome eine Rolle. Folglich wird zwischen einer leichten, mittelschweren und schweren Depression unterschieden. Es gibt darüber hinaus weitere Formen der Depression, die durch verschiedene Diagnosekriterien voneinander abgegrenzt werden. Ein spezifisches Beispiel wäre die postpartale Depression, also eine Depression nach der Geburt eines Kindes. Solche Unterscheidungen sind zentral, um die adäquate Therapie zu wählen.

**Sie sprechen insbesondere die postpartale Depression an – was sind ganz allgemein Gründe, weshalb Menschen einer Depression verfallen?**

Die Ursachen, die dazu führen, dass eine Person in eine Depression fällt, sind vielfältig und individuell. Einer



«Es ist zentral, den eigenen psychischen Bedürfnissen Sorge zu tragen», sagt Psychologin Lorin Oehri. Bild: Tatjana Schnalzheimer

depressiven Episode können verschiedene Belastungen wie soziale Konflikte, eine Scheidung, kritische Lebensereignisse wie der Auszug der Kinder oder eine Krebsdiagnose vorausgehen. Diese Belastungen können Einfluss auf das Denken hin zum Negativen haben. Kommen zudem fehlende Fertigkeiten hinzu, mit den Belastungen beziehungsweise den ungelösten Problemen umzugehen, und mangelt es an positiven Erfahrungen, steigt die Wahrscheinlichkeit für das Entstehen einer Depression.

**Wie merke ich die Anzeichen beispielsweise in der Familie, bei Freunden oder Arbeitskollegen?**

Eine Depression kann sich in verschiedenen Formen äussern. Auf emotionaler Ebene ist sie unter anderem von Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Sorgen oder von einem Gefühl der Gefühllosigkeit geprägt. Auf gedanklicher Ebene überwiegen negative Einstellungen insbesondere gegenüber der eigenen Person, den zwischenmenschlichen Beziehungen und der eigenen Zukunft. Pessimismus, Selbstkritik, Unsicherheit und Ideen der Auswegs- und Zwecklosigkeit sowie der Über-

forderung bestimmen das Denken. Auf Verhaltensweise zeigen sich Rückzugs- und Vermeidungsverhalten, Interessensverlust, Antriebslosigkeit sowie Entschlussunfähigkeit. Auch die Körperhaltung, der Gesichtsausdruck und die Sprache wirken kraftlos oder nervös. Des Weiteren werden Depressionen von körperlichen Symptomen wie innerer Unruhe, Ermüdung, Schlafstörungen und einem veränderten Appetit begleitet.

**Und weshalb gehen diese Symptome nicht einfach wieder vorbei so wie bei einer leichten Verstimmung, die wahrscheinlich jeder kennt?**

Die genannten Ebenen beeinflussen sich gegenseitig, halten sich also gegenseitig aufrecht und können so zu einer Abwärtsbewegung auf der sogenannten Depressionsspirale führen. Beispielsweise bewirkt die gefühlte Niedergeschlagenheit eine Abnahme von Aktivitäten, was zu einer Einbusse an positiven Alltagserlebnissen führt und somit wiederum eine Verschlechterung der Stimmung nach sich zieht. Diese Verschlechterung reduziert einmal mehr den Rückzug und somit das Ausbleiben von positiven Erlebnissen.

**Wie kann ich reagieren, wenn ich solche Symptome bei einer Person aus dem Umfeld wahrnehme?**

Sie können der betroffenen Person mitteilen, dass Sie wahrnehmen, dass es ihr nicht gut zu gehen scheint. Dabei ist es wichtig, Mitgefühl und Verständnis für das Leid der betroffenen Person zu zeigen. Oftmals neigen wir nämlich dazu, den Betroffenen gut gemeinte Ratschläge zu erteilen. Diese können jedoch eine Verschlechterung des Befindens bewirken. Die Ratschläge werden von den Betroffenen unter der von negativen Gedanken geprägten Perspektive interpretiert und es folgen Schlüsse wie «Früher konnte ich mich noch an den schönen Blumen erfreuen, aber heute geht das nicht mehr» oder «Alle schaffen es, nur ich nicht». Die Gefühle von Unfähigkeit, Schuld und Sinnlosigkeit verstärken sich.

**Wie ist eine Depression behandelbar und welche Rolle spielen Medikamente?**

Eine Depression lässt sich sowohl psychotherapeutisch als auch mit Antidepressiva behandeln. Je nach Schweregrad ist eine Kombination der Behandlungsformen zu empfehlen.

**Wie gross ist die Chance, dass ein an Depression erkrankter Mensch nicht komplett resigniert beziehungsweise geheilt werden kann?**

Die Heilungschancen sind vor allem bei der ersten depressiven Episode sehr gut. Das Gefühl von Ausweglosigkeit liegt jedoch in der Natur der Depression. Das Überwinden von Defiziten, die Bewältigung zentraler Probleme und die Aktivierung der Stärken in einer Psychotherapie führen zu Entlastung, schaffen Struktur und bauen Hoffnung auf. Mit anderen Worten, das Bedürfnis nach Orientierung, welches durch die Störung an sich massiv verletzt war, wird befriedigt. Dies motiviert für weitere Schritte.

**Wie können diese aussehen?**

Es kann beispielsweise angestrebt werden, das gut eingespielte, destruktive Muster aus Gedanken, Gefühlen und Verhalten zu durchbrechen und dadurch eine Aufwärtsbewegung auf der Spirale in den Gang zu setzen. Wichtig ist, dass der Patient diese Zusammenhänge versteht und die daraus abgeleiteten Massnahmen nachvollziehen kann. Auf Verhaltensebene können positive Aktivitäten im Alltag wieder gezielt aufgebaut werden. Dies fördert die positiven Erfahrungen und wirkt stimmungsaufhellend. Wird an den Gedanken der Person gearbeitet, besteht das Ziel darin, diese dahingehend umzustrukturieren, dass deren Realitätsgehalt zunimmt.

**Was kann jeder Einzelne tun, um sich vor einer Depression zu schützen?**

Es ist zentral, den eigenen psychischen Bedürfnissen Sorge zu tragen. Die Strategien zur Bedürfnisbefriedigung sind sehr individuell und sind coronabedingt zurzeit teils blockiert. Ich rate deshalb, gute Gedanken zu pflegen, für einen geregelten Tagesablauf zu sorgen und im Bereich des Möglichen erfüllende und sinnstiftende Momente anzustreben. Das kann ein Waldspaziergang, ein Telefongespräch unter Freunden, das Auspowern auf dem Vita Parcours, das bewusste Geniessen eines Kaffees oder schöner Musik, das Ausüben von Entspannungsübungen, das weihnachtliche Dekorieren der Wohnung, das Übernehmen eines Botengangs für eine eingeschränkte Person oder das Ausprobieren eines neuen Rezepts sein. All das bewusst tun zu können, nährt das in der aktuellen Zeit so stark bedrohte Bedürfnis nach Orientierung.

