



Depression

Ein Leitfaden der FrauenBeratung und Selbsthilfe e.V.
Wuppertal

Informationen für betroffene Frauen und deren
Angehörige

An wen richtet sich der Leitfaden?

Der Leitfaden *Depression* richtet sich an Frauen, die unter einer depressiven Verstimmung leiden und allgemeine Informationen über Depression erhalten sowie Hilfe und Unterstützung erfahren möchten. Mit unserem Leitfaden *Depression* möchten wir in kurzer Form erklären, was Depressionen sind, wie wir sie verstehen und wie Sie als Betroffene oder Angehörige mit Depressionen umgehen können. Für weitergehende Hilfe und Informationen enthält der Leitfaden *Depression* zusätzlich Hinweise auf Beratungsmöglichkeiten wie auch auf Literatur für Betroffene und Angehörige. Eine Vielzahl dieser Literatur stammt von betroffenen Frauen selbst – sie berichten aus eigener Erfahrung über das Leben mit einer Depression.

Mögliche Bedingungen einer Depression

Für die Entstehung einer Depression gibt es kein einfaches Erklärungsmuster. Vielmehr spielen viele Faktoren eine Rolle bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung einer depressiven Episode. So wird hinsichtlich der Depression mittlerweile von einem multikausalen Zusammenhang ausgegangen, was bedeutet, dass sowohl genetische und biologische Faktoren als auch soziale oder biographische Faktoren eine Rolle für die Entwicklung einer Depression spielen. Mittlerweile leiden doppelt so viele Frauen wie Männer unter einer Depression. Aus unserer täglichen Beratungspraxis wissen und lernen wir, dass die Entstehung depressiver Verstimmungen oder einer Depression bei Frauen und Mädchen vielfach Gründe in der vorherr-

schenden geschlechtsspezifischen Sozialisation sowie der gesellschaftlichen und sozialen Benachteiligung von Frauen hat. Hierzu gehört die Tradierung idealisierter Frauenbilder, wonach weibliche Tugend unter anderem in Selbstaufopferung besteht. Hinzu kommen die Erfahrungen sexualisierter und körperlicher Gewalt, die Diskriminierung von Frauen, die Geringer-bewertung ihrer beruflichen Leistungen – materiell und ideell – sowie die Feminisierung von Armut (z.B. alleinerziehende oder ältere Frauen). Die scheinbare „Leichtigkeit“, mit der sich Frauen an diese kulturellen Rollenbilder anpassen, hat einen hohen Preis: Sie ist „krankmachend“ – z.B. in Form einer Depression.

Wie äußert sich eine Depression?

Das Erscheinungsbild einer Depression kann sehr unterschiedlich sein und lässt sich nicht in einigen Worten zusammenfassen. Depressionen oder depressive Zustände äußern sich jedoch meist durch Veränderungen des Erlebens, Denkens und Verhaltens. Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit oder Gleichgültigkeit aber auch Gehetztheit, mangelndes Selbstvertrauen, Pessimismus und quälendes Grübeln sowie Schuldgefühle und Gefühle von Einsamkeit sind typische Merkmale einer Depression. Darüber hinaus können Schlafstörungen, körperliche Beschwerden, nachlassende sexuelle Interessen und starke Veränderungen des Körpergewichtes auftreten. Einige dieser Merkmale sind Ihnen sicherlich aus Ihrem Alltag bekannt. Sie stellen ganz normale Zustände dar, die jede von uns einmal erlebt. Wenn diese Zustände jedoch eine bestimmte Stärke und Ausgeprägtheit annehmen, beeinträchtigen sie das soziale und berufliche Leben der betroffenen Personen in beträchtlichem Maße und es entsteht ein starker Leidensdruck. In diesem Fall ist dann von einer Depression auszugehen. – Es ist wichtig zu wissen, dass Depressionen nie etwas mit dem eigenen Verschulden der betroffenen Person zu tun haben und auch die Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit Depressiver nicht auf Faulheit zurückzuführen sind. Diese einschränkenden Verhaltensweisen sind charakteristisch für das Erscheinungsbild einer Depression und können nicht willentlich von den betroffenen Personen beeinflusst werden.

Wie soll ich mich verhalten, wenn ich Angst habe, unter einer Depression zu leiden?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie unter einer depressiven Verstimmung leiden, sollten Sie in jedem Fall professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Die FrauenBeratung versteht sich als Anlaufstelle für Frauen, die Beratung und Informationen z.B. über behandelnde PsychoTherapeutinnen suchen. Sie erhalten bei uns unterstützende Hilfe im Umgang mit einer Depression

und wichtige Hinweise darüber, wie Sie selbst aktiv in einer depressiven Phase für sich sorgen können. Auf der letzten Seite dieses Leitfadens finden Sie darüber hinaus entsprechende Literatur sowie hilfreiche Internetadressen.

Was kann ich als Angehörige tun und wie kann ich mich selbst als Angehörige schützen?

Nicht nur für die Betroffenen selbst sind Depressionen eine schwere Belastung, sondern auch die Angehörigen Depressiver benötigen Unterstützung und Hilfe, um mit dieser bedrückenden Lebenssituation umgehen zu können. Wichtig ist, dass Sie sich als Angehörige selbst nicht überfordern! Fragen Sie sich daher nach den Grenzen Ihrer eigenen Belastbarkeit, und sorgen Sie gut für sich, indem auch Sie sich beispielsweise Hilfe und Unterstützung bei guten Freunden oder in unserer FrauenBeratung suchen.

Literatur für Betroffene

Depression, Rückzug aus dem Leben

Bareiter, Katharina. Frankfurt: Fischer TB. 1992. (ca. 5,- €)

Mittendrin und nicht dabei – Mit Depressionen leben lernen

Josuran, Ruedi; Hoehne, Verena; Hell, Daniel. Zürich: Haffmanns Verlag. 1999. (ca. 8,- €)

S.O.S. Depression – 70 Fragen und Antworten

Yapko, Michael. Carl-Auer-System Verlag. 2002. (ca. 10,- €)

Literatur für Angehörige

Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist – Wie man Angehörigen oder Freunden hilft

Epstein Rosen, Laura; Francisco Amador, Xavier. Rowohlt Taschenbuch Verlag. 2002. (ca. 9,90 €)

Fachliteratur / Ratgeber

Depression

Hautzinger, Martin. Göttingen: Hogrefe Verlag. 1998. (ca. 19,90 €)

Depressionen überwinden – Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Helfer
Niklewski, G.; Riecke-Niklewski, R. Stiftung Warentest. 1998. (ca. 15,- €)

Und:

MutterSeelenAllein – Erschöpfung und Depression bei jungen Müttern
Gmür, Pascale. Herder Verlag. 1998. (ca. 8,- €)

Links:

<http://www.kompetenznetz-depression.de>

<http://www.depression.de>

<http://www.ipsis.de>

<http://www.ipsis.de/literatur/litdepr.htm>

<http://www.psychotherapiesuche.de>

<http://www.depression.ch>

Öffnungszeiten der FrauenBeratung:

Telefon-Beratung:

Montag, Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag, Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

Telefonische Bürozeiten (Sekretariat)

Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr

Beratungszeiten:

Dienstag 17.00 – 19.00

Donnerstag und Freitag 10.00 – 12.00

Laurentiusstr. 12

42103 Wuppertal

Fon Beratung: (0202) 30 60 07

Fon Sekretariat: (0202) 51 52 018

Fax: (0202) 30 60 08

Stand: Oktober 2003