



Depression

Ein Informationsangebot
von gesundheitsinformation.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)



PantherMedia / Ganna Didora

Jeder Mensch ist ab und an niedergeschlagen und lustlos. Und jeder Mensch war wohl auch schon einmal unglücklich oder sogar verzweifelt. Solche Phasen gehören zum Leben dazu, und normalerweise gehen sie nach einer Weile vorüber – etwa, wenn sich die Lebenssituation wieder ändert. Bei einer Depression ist das anders. Die traurigen Gefühle und negativen Gedanken dauern an und überschatten alles Handeln und Denken.

Depressionen können durch ein belastendes Ereignis ausgelöst werden, aber auch ohne erkennbaren Grund auftreten. Sie können sich anfühlen, als ob man in einem tiefen Loch festsitzt. Man ist freudlos und antriebsarm, leidet vielleicht unter starken Selbstzweifeln und empfindet sich als wertlos. Alltagsaktivitäten, Arbeit oder Lernen fallen schwer; Freundschaften, Familie und Hobbys werden vernachlässigt. Viele Betroffene schlafen schlecht.

Eine Depression kann auch im Familien- und Freundeskreis zu Sorgen, Ängsten und Hilflosigkeit

führen: Man möchte sehr gern helfen, weiß aber nicht wie. Für Angehörige ist es oft schwierig zu erkennen, ob es sich um eine vorübergehende Traurigkeit handelt oder eine ernstzunehmende Erkrankung.

Symptome

Wer eine Depression hat, fällt über mehrere Wochen oder Monate in ein emotionales Tief. Diese Zeit wird „depressive Episode“ genannt. Typisch dafür ist:

- Die Betroffenen sind traurig und niedergeschlagen. Vieles erscheint sinnlos, kaum etwas interessiert sie und sie sind schwer aufzumuntern.
- Sie empfinden eine starke innere Leere und Gefühllosigkeit, Erschöpfung und fehlenden Antrieb.
- Viele sind innerlich sehr unruhig, haben quälende Sorgen, Befürchtungen und Ängste.

Depressionen führen oft zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Besonders bei älteren Menschen kann sich eine Depression auch durch körperliche Symptome äußern, wie Gewichtsverlust oder unerklärliche Schmerzen.

Eine Depression kann nicht nur mit Mattigkeit, sondern auch mit erhöhter Erregbarkeit einhergehen. So kommt es bei der bipolaren Depression (manisch-depressive Erkrankung) neben depressiven auch zu euphorischen Phasen, in denen

der Bezug zur Wirklichkeit verlorengehen kann. Manche Menschen haben auch eine chronische Depression. Dabei halten Beschwerden über viele Jahre an.

Mehr Wissen

Formen der Depression



Was ist ein Burnout-Syndrom?



Ursachen und Risikofaktoren

Wie Depressionen entstehen, ist bisher nicht genau bekannt. Man geht davon aus, dass biologische Vorgänge, psychische und soziale Faktoren, die persönliche Situation und besondere Ereignisse im Leben dabei zusammenwirken. Zur Entstehung einer Depression beitragen und ihren Verlauf beeinflussen können zum Beispiel:

- **eine erbliche Veranlagung**, erkennbar daran, dass die Erkrankung auch schon bei Familienmitgliedern häufiger aufgetreten ist
- **belastende Erlebnisse**, zum Beispiel Missbrauch oder Vernachlässigung,

aber auch eine Trennung oder der Tod eines geliebten Menschen

- **andere psychische Erkrankungen**, wie Angststörungen, Suchterkrankungen oder Persönlichkeitsstörungen
- **biochemische Veränderungen**: Der Stoffwechsel und hormonelle Veränderungen können eine Rolle spielen.
- **körperliche Erkrankungen**, zum Beispiel ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt, eine Krebserkrankung oder eine Schilddrüsenunterfunktion
- **belastende Lebensumstände**, zum Beispiel anhaltender Stress und Überforderung, Einsamkeit oder geringes Einkommen
- **Lichtmangel**: Manche Menschen reagieren auf den Mangel an Tageslicht in den dunklen Herbst- und Wintermonaten mit einer Depression.

Häufigkeit

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen: Schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung (Dysthymie) – viele bereits vor dem 30. Lebensjahr. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, ältere Menschen öfter als junge.

Verlauf

Depressionen verlaufen unterschiedlich: Bei einigen Menschen klingt eine depressive Episode nach einigen Wochen oder Monaten – zum Teil auch ohne Behandlung – wieder ab und kehrt nicht zurück. Etwa die Hälfte der Menschen, die wegen einer Depression behandelt werden, spürt nach ungefähr 3 bis 6 Monaten eine deutliche Verbesserung ihrer Beschwerden.

Wenn eine Depression nach dem Abklingen der Symptome erneut auftritt, wird dies als Rückfall (Rezidiv) bezeichnet. Dazu kommt es bei etwa der Hälfte der Menschen, die zum ersten Mal eine Depression erleben.

Bei vielen wechseln sich depressive Episoden regelmäßig mit beschwerdefreien Phasen ab. Andere haben über lange Zeit mal stärkere, mal weniger starke Depressionen, und einige haben anhaltende Beschwerden. Halten sie länger als zwei Jahre an, spricht man von einer chronischen Depression.

Über die Hälfte der Menschen mit einer Depression hat noch weitere Erkrankungen. Dazu zählen:

- **psychische Erkrankungen** wie Angst- und Panikstörungen, Suchterkrankungen, Essstörungen und Persönlichkeitsstörungen
- **körperliche Erkrankungen** wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Diabetes mellitus, Infektionskrankheiten, aber

auch Asthma oder Allergien

Solche Erkrankungen können zur Entstehung einer Depression beitragen, aber auch eine Folge der Depression sein.

Folgen

Eine Depression bewirkt, dass man sich anders fühlt und verhält als vor der Erkrankung. Viele Betroffene geben sich selbst die Schuld für ihren Zustand und werden von Selbstzweifeln geplagt. Sie berichten von Gefühlen, die sie nicht mehr kontrollieren oder bewältigen können. Es können auch Gedanken an Selbsttötung aufkommen. Meistens bleibt es bei den Gedanken, aber leider nicht immer.

Viele ziehen sich zurück, meiden soziale Kontakte und gehen kaum noch aus dem Haus. Auch arbeiten zu gehen, fällt häufig schwer. Es kann zu Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenmissbrauch kommen. All das kann die Depression noch verstärken. Einen solchen Teufelskreis zu durchbrechen, ist oft nur mit Hilfe von außen möglich.

Eine Depression belastet zudem nicht nur die erkrankte Person selbst, sondern auch ihre Angehörigen, Freundinnen und Freunde.

Diagnose

Viele Betroffene sind so schwer erkrankt, dass

sie nicht mehr die Kraft haben, sich selbst Hilfe zu suchen. Dann ist es wichtig, dass nahestehende Menschen ihre Unterstützung anbieten und zum Beispiel bei einem ersten Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt dabei sind.

Um herauszufinden, ob jemand an einer Depression erkrankt ist, gehen ärztliche oder psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten in zwei Schritten vor: Zum einen fragen sie nach Beschwerden, die auf eine Depression hinweisen können. Zum anderen versuchen sie, andere Erkrankungen oder Probleme auszuschließen, die ähnliche Beschwerden verursachen. Dafür können auch körperliche Untersuchungen durch eine Ärztin oder einen Arzt nötig sein.

Bei den typischen Merkmalen für eine Depression wird zwischen Haupt- und Nebensymptomen unterschieden. Die Hauptsymptome sind:

- gedrückte, depressive Stimmung
- Freudlosigkeit und wenig Interesse an Dingen, die einem vorher wichtig waren
- Antriebsmangel und schnelle Ermüdung, oft schon nach kleinen Anstrengungen

Als Nebensymptome gelten:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- geringes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle

- innere Unruhe
- Hoffnungslosigkeit
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Selbsttötungsgedanken oder -versuche

Wenn mehrere Haupt- und Nebensymptome zwei Wochen oder länger anhalten, wird eine Depression festgestellt. Je nach Anzahl, Art, Dauer und Stärke der Symptome unterscheiden Fachleute zwischen leichten, mittelschweren und schweren Depressionen – sowie zwischen einer chronischen Depression und einer depressiven Episode.

Die Therapeutin oder der Therapeut fragt auch nach weiteren Erkrankungen und danach, wie sich die Beschwerden auf das Alltagsleben auswirken. Denn beides spielt eine Rolle bei der Wahl der Behandlung.

Vorbeugung

Belastende Erfahrungen wie Verlusterlebnisse oder chronischer Stress können zur Entstehung einer Depression beitragen. Bestimmte negative Einflüsse zu vermeiden oder einen anderen Umgang damit zu erlernen, kann das Risiko für eine Depression senken. Das kann besonders für Kinder und Jugendliche wichtig sein.

Dabei spielt vor allem das soziale Umfeld eine große Rolle: Menschen mit stabilen Bindungen erkranken seltener an Depressionen.

Wer durch eine schwierige Lebenssituation belastet ist, kann frühzeitige psychologische Hilfe oder Beratungsangebote in Anspruch nehmen. Für Menschen mit einem erhöhten Risiko für wiederholte Depressionen kommt eine schützende Langzeitbehandlung mit Medikamenten oder Psychotherapie infrage, um Rückfälle zu vermeiden. Beides kann auch kombiniert werden.

✍ Mehr Wissen

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen



Behandlung

Bei einer Depression gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Die wichtigsten sind eine Psychotherapie und / oder eine Behandlung mit Medikamenten. Daneben gibt es weitere Möglichkeiten wie Beratungsangebote, Selbsthilfegruppen, Psychoedukation, Onlineprogramme, Neurostimulation oder Bewegungstherapien. Die Behandlung kann ambulant oder in einer Klinik stattfinden.

Welche Therapieform die richtige ist, wo sie am besten stattfindet und wie lange die Behandlung dauert, hängt unter anderem davon ab,

- wie schwer die Erkrankung ist,
- welche Form der Depression vorliegt,
- welche Beschwerden man hat,
- welche weiteren Erkrankungen bestehen,
- wie sich die Erkrankung auf die persönliche Lebenssituation auswirkt und
- wie sich die Beschwerden entwickeln.

Mit der Therapeutin oder dem Therapeuten lässt sich besprechen, welche Vor- und Nachteile die Behandlungen haben – aber auch, welche Erwartungen und Befürchtungen gegenüber einer Therapie bestehen.

✍ Mehr Wissen

Wie wird eine Depression behandelt?



Wie wirksam sind Antidepressiva?



Wie wirksam sind Psychotherapien bei Depressionen?



Leben und Alltag

Mit einer Depression kann der Alltag zu einem riesigen Berg werden, der kaum zu bewältigen ist. Arbeitsanforderungen erfüllen, privaten Verpflichtungen nachgehen, die Aufgaben im Haushalt erledigen – all das kann unendlich viel Kraft kosten. Oft verändert sich der Umgang mit nahestehenden Menschen. Auch für sie kann es sehr schwer sein, mit der Erkrankung umzugehen. Wenn der Mensch, der ihnen wichtig ist, sich zurückzieht und emotional kaum noch erreichbar ist, kann das zu Unverständnis und Streit führen – was die Situation für alle noch schwieriger macht.

Dennoch: Bei seelischen Problemen oder Erkrankungen wenden sich viele Menschen zunächst an ihren Partner oder ihre Partnerin, an Angehörige oder an Freundinnen und Freunde. Oft bemerken sie die depressiven Symptome und Veränderungen sogar als erste. Ihr Trost und ihre Unterstützung sind für Menschen mit Depressionen besonders wichtig. Bei schweren Depressionen braucht aber auch das Umfeld der Erkrankten Unterstützung. Neben einer ärztlichen oder psychologischen Unterstützung können Selbsthilfegruppen oder Online-Angebote eine Möglichkeit sein.

📄 Mehr Wissen

Erfahrungen mit Antidepressiva



Strategien für Angehörige und Freunde



Stand: 13. Dezember 2023

Nächste geplante Aktualisierung: 2026

Herausgeber: IQWiG – Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Literaturverzeichnis siehe Ende der Broschüre. Weitere Informationen auf:
www.gesundheitsinformation.de/depression.html



Glossar

Rezidiv

Das Wiederauftreten einer Krankheit nach zunächst erfolgreicher Behandlung oder spontaner Verbesserung wird als Rezidiv oder auch Rückfall bezeichnet.

Asthma

Asthma (Asthma bronchiale) ist eine dauerhaft bestehende (chronische) Erkrankung mit oft anfallsartig auftretenden Beschwerden wie Husten und Atemnot. Bei Menschen mit Asthma sind die Atemwege übermäßig empfindlich. Asthma entsteht oft im Zusammenhang mit einer Überreaktion auf fremde Stoffe oder physikalische Reize, häufig im Zusammenhang mit einer Allergie.

Psychoedukation

Psychoedukative Angebote (edukativ = erzieherisch) vermitteln Wissen über eine Erkrankung und bieten Hilfestellungen zum Umgang mit den Beschwerden. Dies ist zum Beispiel in Form von Patientenschulungen oder Beratungsgesprächen möglich. Eine Psychoedukation kann in Einzel- oder Gruppengesprächen stattfinden – manchmal auch zusammen mit Angehörigen.

ambulant

Ambulant ist jede Behandlung, für die ein Patient nicht im Krankenhaus übernachten muss. Bei ambulanten Operationen kann der Patient unmittelbar oder wenige Stunden nach der Operation wieder nach Hause. Ärzte führen ambulante Behandlungen sowohl in Praxen als auch in Kliniken durch. Das Gegenteil von ambulant ist stationär.

Therapie

Als Therapie (therapeia, griech. = Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Literaturverzeichnis

Bundesärztekammer, Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression. AWMF-Registernr.: nvl-005. 2022.

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP). Behandlung von depressiven Störungen bei Kindern und Jugendlichen (S3-Leitlinie, in Überarbeitung). AWMF-Registernr.: 048-023. 2013.

Robert Koch-Institut (RKI), Statistisches Bundesamt (Destatis). Depressive Erkrankungen (Gesundheitsberichterstattung des Bundes; Heft 51). Berlin: RKI; 2010.

gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.



**Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)**

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: gi-kontakt@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de

www.iqwig.de