

INTERVIEW

Gemeinschaft gegen Depressionen

Dr. Gabriela Hagner, neue Chefärztin der Privatklinik Eschweiler, erläutert Krankheitsbild und Therapien.

ESCHWEILER Die „dunkle Jahreszeit“ hat begonnen. Für nicht wenige Menschen eine Periode voller Stimmungsschwankungen. Darüber hinaus scheint das Wort „Krise“ seit geraumer Zeit omnipräsent zu sein. Die Stichworte lauten unter anderem Corona-Pandemie, Flutkatastrophe, Ukraine-Krieg, Energiepreise, Inflation, Unsicherheiten sind ein ständiger Begleiter geworden, die zu Ängsten und auch verstärkt zu Depressionen führen können. Im Gespräch mit **Andreas Röchter** erläutert **Dr. Gabriela Hagner**, Chefärztin der Privatklinik Eschweiler (ehemals Röher Parkklinik), das Krankheitsbild, nennt Ursachen und Therapiemethoden sowie Strategien, um Depressionen zu vermeiden.

Frau Hagner, was ist eine Depression aus medizinischer Sicht?

Dr. Gabriela Hagner: Eine Depression ist eine psychische Störung, die sich durch einen Zustand des Antriebslosigkeit, des Interessenverlustes, der gedrückten Stimmung bis hin zur Hoffnungslosigkeit bemerkbar macht. Diese Zustände treten immer in Episoden auf. Bleibt die Symptomatik länger als zwei Wochen aus, kann von einer Depression gesprochen werden.

Bei der therapeutische Hilfe unbedingt notwendig ist?

Hagner: Es gibt sehr unterschiedliche Schweregrade. Bei einem emotionalen Tief, das durch Traurigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung gekennzeichnet ist, zeitlich aber begrenzt bleibt, ist es möglich, dass der betroffene Mensch auch ohne Behandlung „herauskommt“. Dies ist sehr häufig davon abhängig, wie es um den sozialen Kontext, das Umfeld, die persönliche Veranlagung der Person bestellt ist. Erfahrungen aus der Vergangenheit spielen eine große Rolle. Ein entscheidendes Kriterium ist, ob der Alltag noch bewältigt werden kann. Ist dies nicht mehr der Fall oder fällt immer schwerer, ist Hilfe zwingend notwendig. Denn Depressionen können von Appetitlosigkeit über den Verlust der Leistungsfähigkeit und des Selbstwertgefühls bis hin zum Suizidgedanken und dessen Umsetzung führen.

Wie ist der gesellschaftliche Blick auf das Thema Depression?

Hagner: Viele Fälle bleiben nach wie vor unentdeckt. Dennoch gibt es einen Wandel. War die Depression früher größtenteils ein Tabuthema, sieht es inzwischen doch anders aus. Dies liegt unter anderem auch an den relativ häufigen „Coming-outs“ bekannter Persönlichkeiten in den Sozialen Medien. Die Zahl der Menschen, die dazu stehen,



Depressionen können jeden Menschen in jedem Alter treffen (Symbolbild). Kleines Bild: Die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen stärker in den Fokus zu stellen, ist für Dr. Gabriela Hagner ein wichtiger Faktor, um die Zunahme von depressiven Erkrankungen einzudämmen.

FOTOS: ANDREAS RÖCHTER/PHOTOTHEK

an Depressionen zu leiden, steigt. Der früher im Zusammenhang mit psychischen Problemen häufig angewandte Satz „Reiß dich doch mal zusammen!“ existiert zwar immer noch, wird aber seltener. Dies erleichtert den ersten Schritt, etwas gegen eine Depression zu unternehmen – nämlich die Selbsterkenntnis.

Wer erkrankt an Depressionen?

Hagner: Depressionen können jeden Menschen in jedem Alter treffen. Vermehrt treten sie jedoch in den Altersgruppen von 20 bis 29 sowie 50 bis 59 Jahren auf. Wobei Frauen im Vergleich zu Männern etwa zweifach häufiger betroffen sind.

Dieses Phänomen hat welche Ursachen?

Hagner: Es gibt sowohl biologische als auch sozial geprägte Erklärungsmodelle. Hormonumstellungen haben Einfluss und begünstigen Depressionen. Im sozialen Kontext sind Frauen nach wie vor für vieles verantwortlich und büden sich viel, nicht selten zu viel auf. In dieser Hinsicht ist auch eine Zunahme von Depressionen bei jüngeren Frauen festzustellen. Hinzu kommt, dass Frauen eher bereit sind, eine Erkrankung einzugehen. Stichwort Selbsterkenntnis.

Wie sieht die Behandlung einer Depression aus? Welche Formen der Therapie gibt es?

Hagner: Wir bemühen uns zunächst, dem Patienten einen Raum der Begegnung zu bieten, in dem er Wertschätzung erfährt und sich mit seiner individuellen Symptomatik angenommen fühlt. Es folgt eine ausführliche Anamnese, die auch eine Phase des Kennenlernens beinhaltet.

haltet. Es gilt zu ergründen, welche Faktoren zur Depression führten. Welche Belastungsfaktoren gab es? Oft steigt man tief in die Biographie des Patienten ein. Die Psychotherapie ist die Hauptsäule der Therapie. Komplementär erfolgt die nonverbale Therapie aus Bewegung, Musik und Kreativität sowie eine individuelle medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva.

Sie haben mehrfach den Begriff Individualität benutzt.

Hagner: Unbedingt! Manchmal ist es wichtig, dass die Patientin beziehungsweise der Patient aus dem Alltag „ausbrechen“ kann. In anderen Fällen ist es unabdingbar, im Alltag und im sozialen Umfeld eingebunden zu bleiben. Das Wohlergehen des Patienten steht immer an oberster Stelle. Von der Akut-Behandlung, falls die Symptomatik überhand nimmt, über die stationäre und ambulante Therapie bis hin zur Nachbehandlung einmal pro Woche, um einen Rückfall zu verhindern.

Was hat es mit der sogenannten „Winter-Depression“ auf sich?

Hagner: In den Herbst- und Wintermonaten erreicht uns weniger Licht und wir verbringen weniger Zeit an der frischen Luft, was häufig auch zu einem Bewegungsmangel führt. Ein entscheidender Faktor ist der Schlaf-Wach-Rhythmus, der auch die Hormonausschüttung des Gehirns beeinflusst. Diese Faktoren können bei ohnehin eher melancholischen Menschen zu einer zeitlich befristeten depressiven Störung führen. Ein wichtiges Gegenmittel ist die Lichttherapie.

Momentan scheint die Welt im Dauerkrisenmodus zu sein. Bedeutet

ter diese Entwicklung eine starke Zunahme an Menschen, die an Depressionen erkranken?

Hagner: Es ist unstrittig, dass die zurückliegenden drei Jahre die Problematik verstärkt haben. Dinge, die früher selbstverständlich erschienen, sind offenbar nicht selbstverständlich. Die innere Sicherheit eines Menschen wird oft von der äußeren Sicherheit gehalten. Letztere ist aber aufgrund der Pandemie, der Flut, des Krieges und seinen Folgen erschüttert. Somit haben viele Menschen die Empfindung und das Gefühl, der eigene Mikrokosmos drohe zu verfallen. Die Vielzahl der Krisen, aber auch die Nachwirkungen über diese Krisen und Probleme, führen zu einer „Katastrophisierung“. Hürden scheinen unüberwindlich zu werden.

Was kann man dagegen tun?

Hagner: Bei der Therapie einer Depression ist die individuelle Herangehensweise von großer Bedeutung. In Sachen Vorbeugung denke ich, ist das Gegenteil der Fall: Gemeinschaft ist ganz wichtig. Gesellschaften, in denen die kollektive Gemeinschaft eine große Rolle spielt, verzeichnen weniger psychische Störungen. In unseren Breitengraden ist sehr vieles ichbezogen. Dies führt häufig auch zum Urteil „Ich bin schuld“ und zum Hadern mit sich selbst. Deshalb ist die persönliche Begegnung mit anderen Menschen fundamental. Ebenso das Zulassen des Entschleunigens, Achtsamkeit auf Geist und Körper sind von enormer Wichtigkeit. Ebenso die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse.

Gibt es in dieser Hinsicht Hoffnung?

Hagner: Durchaus! Meine Hoffnung

lautet, dass gerade im Nachgang der Corona-Pandemie mit all ihren Einschränkungen das Bewusstsein über die Bedeutung von zwischenmenschlichen Kontakten und Beziehungen wieder größer wird. Das Augenmerk muss darauf liegen, dem Menschlichen im Menschen zu begegnen.

Kreisen Ihre Gedanken darum, sich das Leben zu nehmen? Sprechen Sie mit anderen Menschen darüber. Hier finden Sie – auch anonym – Hilfsangebote in vermeintlich ausweglosen Lebenslagen. Die Telefonseelsorge Deutschland ist täglich rund um die Uhr erreichbar. Jede Anruferin und jeder Anrufer erhält kostenfrei Beratung in allen Lebenslagen sowie ein offenes Ohr bei Krisen, Sorgen, Ängsten und Nöten: 0800/111 0 111. Auch die „Nummer gegen Kummer“ ist anonym und kostenlos unter dem Kinder- und Jugendtelefon 116 111 (montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr) sowie dem Elterntelefon (montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr) unter 0800/111 0550 erreichbar.

ZUR PERSON

Ärztin für Psychosomatik und Psychotherapie

Dr. Gabriela Hagner studierte in Münster Medizin und Musiktherapie. Lange Jahre war die Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie am LVR-Klinikum in Essen tätig. Zuletzt fungierte sie als Leitende Oberärztin der Sana Kliniken in Duisburg. Am 1. Oktober dieses Jahres übernahm sie die Stelle der Chefärztin an der Privatklinik Eschweiler, der ehemaligen Röher Parkklinik.

KURZ NOTIERT

Kleidertausch im Talbahnhof

ESCHWEILER Getreu dem Motto „Tauschen statt wegwerfen“ findet Ende November die Europäische Woche der Abfallvermeidung statt. Im Rahmen dieser Aktion organisiert die AWA Entsorgung in Kooperation mit der mobilen Jugendarbeit der Stadt Eschweiler am 26. November einen Kleidertausch. Von 10 bis 15 Uhr kann im Talbahnhof Eschweiler die Garderobe gewechselt werden. Jeder Teilnehmer bringt Kleidung mit. Im Gegenzug bekommt man eine Tauschmarke, die dazu berechtigt, sich neu einzudecken. Wer Freude an der Handarbeit hat, ist im Upcycling-Workshop richtig. Hier erlernen Interessierte, wie man aus „Alt“ mit etwas Geschick „Neu“ machen kann. Anmeldungen zum Upcycling-Workshop: nicoll.party@awa-gmbh.de

Weihnachtskonzert in der St.-Franziskus-Kirche

STOLBERG Das Weihnachtskonzert der Stolberger Sing- und Spielgemeinschaft findet am Samstag, 17. Dezember, in der Pfarrkirche St. Franziskus statt. Die musikalische Gesamtleitung hat Heinz Hilgers. Das Konzert beginnt um 17 Uhr. Der Eintritt ist frei, es wird jedoch um eine Spende gebeten.

Karten für die Mädchensitzung

ESCHWEILER Der telefonische Kartenvorverkauf für die Mädchensitzung der Prinzengilde findet am Mittwoch, 23. November, von 18 bis 20 Uhr, unter Tel. 02403/501200 statt. Kartenausgabe ist dann am Donnerstag, 24. November, um 18 Uhr im Vereinsheim „Alte Schule“ an der Kopfstraße 10 in Bergrath. Eventuelle Restkarten sind im Anschluss über die E-Mail-Adresse VVK@prinzengilde.de zu bestellen. Die Mädchensitzung steigt am Mittwoch, 25. Januar, 17 Uhr, im Festzelt, in den Benden 14, in Nothberg.

„Nacht der Sinne“ mit Feuershow und Robotern



ESCHWEILER Es soll ein Festival der Lichter werden, wenn der Citymanagement-Verein für Freitag, 25. November, zu einer „Nacht der Sinne“ einlädt. Bäume und Gebäude erstrahlen in kunstvollem Licht, Feuershows werden angekündigt, und illuminierte „Roboter“ sollen durch die Fußgängerzone flaniieren, wenn die Geschäfte bis 21 Uhr ihre Türen offen halten.

FOTO: FUTURE PERFORMANCE

Termine für die Firmgottesdienste

ESCHWEILER Zum ersten Mal fand in Eschweiler eine Firmvorbereitung für die ganze Stadt statt. Mit einem veränderten und einheitlichen Konzept wurden hierbei neue Wege beschritten. 117 Jugendliche waren dieses Jahr miteinander unterwegs und wollen sich ab Ende November firmen lassen. Die Termine für die Firmgottesdienste sind: Samstag, 26. November um 18 Uhr in St. Peter und Paul, Stadtmitt; Sonntag, 27. November um 9 und 11 Uhr in St. Bonifatius, Dürwiß; Freitag, 2. Dezember, um 17.30 Uhr in St. Severin Weisweiler; Samstag, 3. Dezember, um 11 Uhr in St. Cecilia, Nothberg. Alle Firmgottesdienste sind ausschließlich für die Jugendlichen und ihre Angehörigen gedacht, da wegen der zu erwartenden Corona-Situation geschuldet die Zahl an Plätzen limitiert werden mussten.

Heiligabend soll niemand allein sein

Eine Anmeldung ist bis zum 16. Dezember möglich. Tradition wird fortgeführt.

ESCHWEILER Um den Menschen, die an den Feiertagen alleine sind, das Weihnachtsfest so angenehm wie möglich zu gestalten, rief die Stadt Eschweiler vor vielen Jahren „Heiligabend nicht allein“ ins Leben. Eine Tradition, die auch in diesem Jahr fortgeführt werden soll. Und so sind für Samstag, 24. Dezember, ab 17 Uhr, Bürger, die am Heiligabend alleine sind, in die

Villa Faensen an der Marienstraße 7 eingeladen.

Um Spenden wird gebeten

Eine Anmeldung sollte bitte bis spätestens Freitag, 16. Dezember, unter Tel. 02403/505362 erfolgen.

Da das Budget für eine Bescherung der Frauen und Männer nicht ausreicht, bittet das Faensen-Te-

am um Spenden für Präsente auf das Stadtkonto bei der Sparkasse Aachen, IBAN: DE44 3905 0000 0001 2161 00; oder bei der Raiffeisen-Bank Eschweiler, IBAN: DE73 3936 2254 2500 1160 16; oder bei der VR-Bank eG, IBAN: DE08 3916 2980 6103 9480 19; Stichwort: „Heiligabend nicht allein“, Verwendungszweck: für Präsent.

(red)



Seniorenbeauftragter Peter Toporowski und die Mitarbeiterinnen Sigrid Urbach (links) und Galina Schurow öffnen am Heiligabend die Türen.

FOTO: IMAGARD/ROHSELER