

## **FAQs psychische Gesundheit**

### **Jede\*r fühlt sich ab und an niedergestimmt oder traurig. Was ist der Unterschied zwischen „normaler“ Niedergestimmtheit und einer „echten“ Depression?**

Ein wesentlicher Unterschied besteht darin, dass Menschen mit einer Depression anhaltend niedergestimmt sind und sich nicht mehr an Positivem erfreuen können, d.h. die Stimmung hellt sich auch nicht auf, wenn ein erfreuliches Ereignis eintritt.

Zeitlich betrachtet sprechen die Fachleute dann von einer Depression, wenn Beschwerden wie Niedergestimmtheit, Lustlosigkeit und verminderter Antrieb mindestens zwei Wochen andauern.

### **Wie diagnostiziere ich eine Depression?**

Die Diagnose muss durch Fachärzt\*innen gestellt werden. Es gibt zwar kurze „Selbsttests“, wie den von der Weltgesundheitsorganisation herausgegebenen WHO-5-Screeningtest zum Wohlbefinden (<https://www.thieme.de/de/thieme-telecare/135781.htm>), der auf eine Depression hinweisen kann. Ein solcher Test ersetzt aber keine umfangreiche fachärztliche Diagnostik. Zu der Diagnostik gehört neben einer ausführlichen Befragung zu den Beschwerden und der Lebenssituation sowie den Vorerkrankungen auch eine körperliche Untersuchung. Denn manche neurologischen oder internistischen Erkrankungen (z. B. Schilddrüsenerkrankungen), können depressive Symptome verursachen.

### **Kann jede\*r eine psychische Erkrankung wie z. B. eine Depression oder eine Angststörung bekommen?**

Ob eine psychische Erkrankung wie eine Depression oder eine Angststörung auftritt, hängt von sehr vielen verschiedenen Faktoren ab, wie biologischen Faktoren (z. B. Erbanlagen), bestimmten Persönlichkeitsfaktoren (z.B. ein hohes Anspruchsniveau an sich selbst) und von umweltbezogenen Faktoren. Grundsätzlich kann eine Depression jede\*n von uns treffen.

### **Was kann ich tun, wenn ich das Gefühl habe, depressiv zu sein?**

Auf jeden Fall solltest Du unbedingt einen Arzt aufsuchen. Je schneller eine Depression erkannt wird, desto besser ist dies für die Behandlung und den Verlauf.

### **An wen kann ich mich wenden, wenn es mir psychisch schlecht geht?**

Eine gute erste Anlaufstelle sind die Hausärzte, die eine erste Einschätzung vornehmen können. Sie können dann im Verdachtsfall weitere Schritte einleiten und Dich zu Fachleuten überweisen. Auch an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf haben wir Anlaufstellen für Studierende in psychischen Krisen eingerichtet. Ansprechpartner\*innen findest Du unter

<http://www.medizin.hhu.de/studium-und-lehre/umgang-mit-stress-und-krisen.html>

sowie unter

<https://www.uni-duesseldorf.de/home/studium-und-lehre-an-der-hhu/studium/studienberatung2/beratung-fuer-studierende/content-studienberatung-wp/studienberatungsportal/psychologische-beratung/weitere-ansprechpartnerinnen.html>

Daneben bietet auch der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Düsseldorf Hilfen und Beratung an:

<https://www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/psychische-erkrankungen/spdi.html>

### **Ist eine Depression heilbar, d.h. kann man wieder vollständig gesund?**

Eine Depression ist sehr gut behandelbar. Zwar haben Personen, die bereits einmal unter einer depressiven Episode litten, ein etwas erhöhtes Risiko, erneut an einer depressiven Episode zu erkranken. Aber dieses Risiko ist unter adäquater Therapie gut eingrenzbar. Wichtig ist, Risikofaktoren und -zustände für eine Depression zu identifizieren und zu reduzieren (z. B. chronischer Schlafmangel oder langanhaltende Überforderungssituationen).

### **Wie finde ich eine Psychotherapeutin/einen Psychotherapeuten?**

Du kannst beispielsweise in den Gelben Seiten, auf den Internetseiten der Psychotherapeutenkammern oder der Kassenärztlichen Vereinigung nach Praxisadressen suchen. Du kannst auch bei Deiner Krankenkasse anrufen und nach Kontaktadressen fragen.

Daneben gibt es für jedes Bundesland die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung. Diese kannst Du anrufen und bitten, Dir ein Erstgespräch für eine Psychotherapie zu vermitteln.

Insbesondere Psychotherapeut\*innen mit Kassenzulassung haben lange Wartelisten und -zeiten. Es gibt aber auch Psychotherapeut\*innen ohne Kassenzulassung, die weniger überlaufen sind, bei denen allerdings die Kostenerstattung problematisch werden kann. Es gibt dafür ein sogenanntes Kostenerstattungsverfahren. Ob dies für Dich in Frage kommt, solltest Du im Vorfeld bei Deiner Krankenkasse abklären.

(<https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/psychotherapie-kostenerstattung/>)

Auf der Seite der Bundespsychotherapeutenkammer kannst Du Dich noch ausführlicher über den Weg zur Psychotherapeutin/zum Psychotherapeuten informieren:

[https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/09/bptk\\_patientenbroschuere\\_wegezurpsychotherapie\\_web-09-2019.pdf](https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/09/bptk_patientenbroschuere_wegezurpsychotherapie_web-09-2019.pdf)

### **Können Antidepressiva meine Persönlichkeit verändern?**

Nein, im Gegenteil: Antidepressiva können helfen, den „normalen Wesenszustand“ wiederherzustellen, wie er vor der Depression war.

### **Kann ich von Antidepressiva abhängig werden?**

Nein, Antidepressiva machen nicht abhängig. Es gibt zwar Psychopharmaka, die sog. Benzodiazepine (Schlaf- und Beruhigungsmittel), die bei längerer, regelmäßiger Einnahme ein Abhängigkeitspotential besitzen, die Antidepressiva gehören aber nicht zu dieser Gruppe. Vor allem die neueren Antidepressiva sind i. d. R. gut verträglich und nebenwirkungsarm.

### **Hilft das pflanzliche Präparat Johanniskraut bei Depression?**

Möglicherweise hilft das pflanzliche Präparat Johanniskraut bei leichten und mittelschweren Depressionen. Bei schweren Depressionen ist allerdings keine Wirksamkeit belegt. Zudem muss Johanniskraut in adäquater Dosierung eingenommen werden und es gilt zwar als gut verträglich, ist aber nicht frei von Nebenwirkungen und vor allem von Wechselwirkungen mit anderen Präparaten (z. B. Minderung der Wirkung der Pille zur Verhütung von Schwangerschaften).

### **Was ist mit Burnout gemeint?**

Der Begriff „Burnout“ wird für psychische Beschwerden wie anhaltende Erschöpfung, Energielosigkeit, Müdigkeit, Frustration, subjektiv reduzierte Leistungsfähigkeit und Zynismus, die in Verbindung mit einer sehr hohen Arbeitsbelastung auftreten, verwendet. Burnout bezeichnet dabei aber genau genommen keine psychische Erkrankung, sondern einen Risikozustand, bei Anhalten der Belastungen, eine psychische oder auch körperliche Erkrankung zu entwickeln. Ein Burnout kann also in eine Depression oder eine andere Erkrankung übergehen.

### **Wie erkenne ich, ob jemand suizidal ist?**

Grundsätzlich muss jede Äußerung, das Leben beenden zu wollen oder darüber nachzudenken, ernst genommen werden.

Suizidalität lässt sich immer über ein Gespräch, durch direkte, wertneutrale und einfühlsame Nachfrage (z. B. „Haben Sie in der letzten Zeit daran denken müssen, sich das Leben zu nehmen?“) einschätzen. Manche Menschen befürchten, durch die Nachfrage, den Betroffenen erst „auf die Idee zu bringen“. Dies ist allerdings nicht so. Vielmehr fühlen sich Betroffene durch das Gespräch oft entlastet, und es eröffnet die Möglichkeit, Hilfen bereitzustellen.

### **Wo kann ich Hilfe holen, wenn ich glaube, dass jemand suizidal ist?**

Suizidalität ist stets ein Notfall und die Betroffenen sollten umgehend einem/einer Arzt/Ärztin (zum Beispiel Hausarzt\*innen oder Facharzt\*innen für Psychiatrie und Psychotherapie) oder in einer Klinik vorgestellt werden. Außerhalb von Sprechzeiten kannst Du mit dem/der Betroffenen eine Notfallambulanz aufsuchen. Sonst kannst Du Dich auch an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117 wenden. In akuten Fällen scheue Dich nicht, die Feuerwehr (112) oder die Polizei (110) anzurufen.

### **Notfallnummern**

Polizei 110, Feuerwehr 112.

Bundesweit einheitliche Rufnummer für den ärztlichen Bereitschaftsdienst (kostenlos):  
Tel.: 116 117 (ohne Vorwahl)

Die Telefonseelsorge ist in Deutschland erreichbar unter:  
Tel.: 08 00/1 11 01 11 oder 08 00/1 11 02 22