

## Medikamentöse Behandlung

Wenn die Depressionen Sie in Ihrem täglichen Leben sehr beeinflussen, kann es sein, dass Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen die Einnahme von antidepressiv wirksamen Medikamenten empfiehlt. Viele Studien haben deren Wirksamkeit gezeigt. Es kann aber einige Wochen dauern, bis Sie eine Verbesserung Ihrer Symptome merken. Daher ist es sehr wichtig, die Medikamente weiter einzunehmen, auch wenn Sie anfangs noch keinen Effekt bemerken.

Antidepressiva können Nebenwirkungen haben, jedoch sind diese gewöhnlich gering ausgeprägt und nehmen im Lauf der Behandlung ab.

Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird die Vorteile und Risiken sowie mögliche Nebenwirkungen von verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten mit Ihnen besprechen und regelmäßig Ihr Befinden und Ihre Symptome erheben.

## Weitere Informationen

**Stiftung Deutsche Depressionshilfe**  
Sammelweisstraße 10  
04103 Leipzig  
Tel. 0341/97-24493  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

**Deutsche DepressionsLiga**  
Postfach 1151  
71405 Schwaikheim  
Tel. 07144/7 04 89 50  
[www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de)

**Krebsinformationsdienst KID**  
Deutsches Krebsforschungszentrum  
Tel. 0800 - 420 30 40  
[www.krebsinformationsdienst.de/](http://www.krebsinformationsdienst.de/)

**TelefonSeelsorge**  
0800/111 0 111  
0800/111 0 222



## Depression bei fortgeschrittener Erkrankung



Ein Überblick über die neuen europäischen Richtlinien für den Umgang mit Depressionen bei Patientinnen und Patienten in palliativmedizinischer Betreuung

Es ist verständlich, dass sich Menschen, die an lebensbedrohlichen Erkrankungen leiden, oft deprimiert fühlen. Es gibt viel, mit dem man zurecht kommen muss und es scheint daher normal, traurig und verstimmt zu sein. Bei einigen Menschen aber werden diese Gefühle dauerhaft oder verstärken sich sogar. Das kann zu manifesten Depressionen führen.

### **Wie fühlen sich Depressionen an?**

Depressionen sind belastender und dauern wesentlich länger als die Traurigkeit und Verstimtheit, die wir im alltäglichen Leben manchmal verspüren können.

Folgende Veränderungen können unter anderem auftreten:

- sich fast jeden Tag die meiste Zeit niedergeschlagen zu fühlen
- sich für Dinge, die einem früher viel Freude bereitet haben, nicht mehr zu interessieren
- sich nicht mehr in Gesellschaft anderer Menschen aufhalten zu wollen
- nicht mehr in der Lage zu sein, Entscheidungen zu treffen
- sich nutzlos und/oder wertlos zu fühlen
- das Leben als nicht mehr lebenswert zu empfinden
- Änderungen im Schlafrhythmus sowie Appetitverlust, Abgeschlagenheit und Konzentrationschwäche

### **Verhindern von Depressionen**

Mit einer weit fortgeschrittenen Erkrankung zu leben, kann extrem schwierig und belastend sein. Wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr zurecht zu kommen, sprechen Sie mit einer vertrauten Person oder einem Angehörigen der Gesundheitsberufe. Ihre Ärztin/Ihr Arzt und/oder Krankenschwester/Pfleger können Ihnen Hilfestellungen anbieten, indem Sie Ihre Anliegen anhören, ernst nehmen und für Sie Lösungsvorschläge erarbeiten. Sie werden sich darum kümmern, dass Ihre körperlichen Beschwerden (z.B. Schmerz, Atemnot, Abgeschlagenheit) entsprechend medizinisch behandelt werden. Sie werden Sie auch mit den notwendigen Informationen über die in Ihrem Bereich für Sie verfügbaren Hilfs- und Beratungseinrichtungen (Selbsthilfegruppen, psychologische Beratung, Komplementärtherapien, Sozialhilfe und Seelsorge) versorgen.

Ihre betreuende Ärztin/Arzt oder Psychologin/Psychologe wird Sie regelmäßig über Ihre Stimmungen befragen. Da es für manche Menschen sehr schwierig ist, über ihre Depressionen zu sprechen, wird selbstverständlich alles vertraulich behandelt und Ihre Privatsphäre sowie Würde gewahrt werden.

Ihre Ärztin/Ihr Arzt können Ihnen auch neben den oben genannten Möglichkeiten zusätzlich spezifischere Hilfestellungen anbieten, um Ihnen gezielter helfen zu können.

Die Art der Hilfestellung die Ihnen angeboten wird, hängt von Ihren Wünschen und Vorstellungen, der Art Ihrer Grunderkrankung und dem Schweregrad Ihrer Depressionen ab.

### **Gesprächstherapie**

Es gibt vielfältige psychologische Therapieformen, die in der Behandlung von Depressionen wirksam sind.

Beispiele:

- Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) kann Menschen helfen, negative und schädigende Gedankengänge zu überwinden
- Problemlösende Therapie kann Menschen helfen, spezielle Probleme zu identifizieren und diese dann gezielt aufzuarbeiten
- Interpersonelle Psychotherapie (IPT) kann Menschen helfen, Probleme in der Beziehung mit Mitmenschen zu lösen