Depression

Krankheit der Moderne

In nur 2 Stunden wissen Sie Bescheid!

Dr. med. Samuel Pfeifer

Thomas Schirrmacher (Hrsg.)

HÄNSSLER KURZ UND BÜNDIG

SCM Hänssler

Dr. med. Samuel Pfeifer

Depression

Krankheit der Moderne

SCM Hänssler

SCM
Stiftung Christliche Medien

Dieses E-Book darf ausschließlich auf einem Endgerät (Computer, E-Reader) des jeweiligen Kunden verwendet werden, der das E-Book selbst, im von uns autorisierten E-Book Shop, gekauft hat. Jede Weitergabe an andere Personen entspricht nicht mehr der uns von erlaubten Nutzung, ist strafbar und schadet dem Autor und dem Verlagswesen.

Weitere Informationen und Unterrichtsmaterialien zur Thematik finden Sie auf der Homepage von Dr. Samuel Pfeifer: www.samuelpfeifer.com

Bestell-Nr. 395.179
ISBN 978-3-7751-7044-4 (PDF)
ISBN 978-3-7751-7016-1 (E-Book)
ISBN 978-3-7751-5179-5 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book:
Fischer, Knoblauch & Co. Medienproduktionsgesellschaft mbH, 80801 München

© Copyright der deutschen Ausgabe 2010 by
SCM Hänssler im SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de
E-Mail: info@scm-haenssler.de
Umschlaggestaltung: Jens Vogelsang, Aachen
Titelbild: shutterstock.com
Autorenfoto U4: Heiner H. Schmitt
Satz: typoscript GmbH, Kirchentellinsfurt
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Inhalt

Kurz und bündig 5
Vorwort des Herausgebers 7

I. Leben im Schatten 9
Einleitung 9
Häufigkeit und Symptome einer Depression 10
Vier Basissymptome 11
Schlüsselfragen zur Erfassung einer Depression 12
Diagnostische Fragebogen 13
Kriterien einer depressiven Episode (nach DSM IV) .. 14
Depression und Angst 15
Die Entstehung der Depression –
ein komplexes Geschehen..... 16
Die verletzliche Persönlichkeit 19
Die Formen der Depression 20
Endogen oder reaktiv? 22
Die sechs Formen der Depression 23
Der Verlauf von Depressionen 32
Schmerz und Depression 35
Depression, Psychosomatik und Kultur 38
Burn-out – eine neue Form von Depression? 40
Depression bei Frauen 42
Depression bei Männern 43

II. Therapie und Seelsorge bei depressiven Störungen 47
Hilfen zur Gesprächsführung 48
Vermeidbare Fehler 50
Praktische Hilfen und Aktivierung 52
Hilfe durch Medikamente 54
Lithium & Co. bei bipolaren Störungen 58
Selbstmordgefahr erkennen 60

Umgang mit Selbstmordgefährdeten 62

III. Depression und Glaube 65
Auch der Glaube kann verdunkelt werden 65
»Das Wasser geht mir bis an die Kehle!« 66
Symptome, die das Glaubensleben erschweren 67
Die Not des Betens 69
Positive Aspekte des Glaubens 70
Geduld lernen 71
Hilfe für den Seelsorger 73

Glossar 75
Literatur 77

Kurz und bündig

Geht es Ihnen nicht auch so? Über manch einen Themenbereich würde man gerne als Normalbürger Bescheid wissen (oder muss es vielleicht sogar). Doch was die Fachleute schreiben, ist im Normalfall zu kompliziert und zu umfangreich. Wer hat schon Zeit, sich in jedes Thema wochenlang einzuarbeiten!?

Hier wollen wir Hilfestellung leisten. In *Hänssler kurz und bündig* geben Fachleute, die sich mit einem Thema schon seit Jahren intensiv beschäftigen, kurz und verständlich einen Überblick über das, was man wissen muss, wenn man Bescheid wissen will und mitreden können möchte.

Dabei enthält jeder Band der Reihe *Hänssler kurz und bündig* die folgenden Elemente:

- Fakten und Basisinformationen
- die Diskussion kontroverser Fragen
- praktische Hilfen und Hinweise zum Weiterarbeiten

All das ist so angelegt, dass der Leser sich in zwei bis drei Stunden (also etwa statt des Abendkrimis oder auf einer Zugfahrt) ein Thema in seinen Grundlagen aneignen kann. Die Anwendung im Leben oder das anschließende Gespräch mit anderen wird dann aber sicher etwas länger dauern …

Ich würde mir wünschen, dass dieser kleine Band Ihren Horizont erweitern kann und die Informationen liefert, die Sie suchen.

Thomas Schirrmacher

Vorwort des Herausgebers

Jeden Morgen wachte ich gegen 5:00 Uhr auf, beladen mit schweren Gedanken. Sämtliche Möglichkeiten, was heute und die nächste Zeit schiefgehen könnte, überfielen mich. Längst wusste ich, dass die Gedanken meist verschwanden, wenn ich einfach aufstand, aber aus unerfindlichen Gründen blieb ich liegen und wäre am liebsten gar nicht aufgestanden, wenn der Familientrubel es nicht erzwungen hätte.

Als dann das erste Mal jemand das Wort »Depression« fallen ließ, war ich beleidigt! Ich hatte mein Leben doch im Griff, war Vorbild für andere, hatte nicht viel Grund zum Klagen und überhaupt: Als Christ gab ich doch alle meine Sorgen bei Gott ab, oder? Wie viele Millionen zumindest zeitweise von Depressionen oder von Vorformen betroffen sind und wie viele unterschiedliche Arten der Depression es gibt, war mir damals nicht bewusst.

Ich bin froh, dass mich andere liebevoll angesprochen haben, dass ich akzeptieren konnte, dass jeder in eine depressive Phase fallen kann, dass ich Hilfe in Anspruch genommen habe. Heute weiß ich, dass wir einfach alle offen und ehrlich im Gespräch miteinander sein sollten, wenn wir das Gefühl haben, das Leben nicht mehr bewältigt zu bekommen.

Über Depressionen *kurz und bündig* zu schreiben, ist eine Herausforderung. Da ist das dicke Lehrbücher füllende notwendige Fachwissen, das allgemein verständlich dargestellt werden muss, da muss man Erfahrung im Gespräch mit den unterschiedlichsten Menschen haben, da gilt es, ein Problem, das es immer nur in individueller Ausprägung gibt, etwa in Vorträgen oder Broschüren vielen Menschen zu erläutern.

Ich bin froh, dass wir in Dr. Samuel Pfeifer einen solchen Autor gefunden haben. Als Leiter einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie hat er viele Menschen persönlich begleitet. Durch seine Seminare hat er vielen geholfen. Als Arzt und