

inhalt

- 4 *Wertföhligkeit: Ein neues Wahrnehmungsgorgan entwickeln*
- 10 *Schwach sein dürfen.
Vier Patienten berichten über ihre Depression*
- 17 *Den richtigen Hebel finden
Die vielföhligen Therapieformen bei Depressionen*
- 18 *Ein Rundum-Gesamtkonzept.
Die Therapie von Depressionen an der Filderklinik*
- 22 *Die Krise des modernen Menschen
Ein Gespröch mit Dr. Michaela Quetz, Havelh6he, über die Zunahme von Depressionserkrankungen in unserer Zeit*

Impressum: medizin individuell, Nr. 49, Herbst 2013 | 14. Jahrgang | ISSN 1439-3220 | Nachdruck und Vervielföhligung von Artikeln (auch auszugsweise) nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Herausgeber **Herausgeber und Verlag:** Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke gGmbH, Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke, Telefon (023 30) 62-3638, www.gemeinschaftskrankenhaus.de, in Kooperation mit den Gemeinschaftskrankenhäusern Die Filderklinik, Stuttgart-Filderstadt, und Havelh6he, Berlin **Redaktion und Text:** Dipl.-Biol. Annette Bopp, Hamburg, www.annettebopp.de | herdecke intern: Mitarbeit: Julia Chafik und Mitarbeiter des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke **Redaktionsrat:** Annette Bopp, Dr. Christoph Rehm, Carsten Strübbe, Peter Zimmermann (v.i.S.d.P.) **Gestaltung:** Hilbig Strübbe Partner, Büro für Design und Kommunikation: Anja Kauke, Carsten Strübbe, www.hilbig-struebbe-partner.de **Illustrationen:** Ari Plikat, www.ari-plikat.de **Fotonachweis:** Seite 7, 8, 10, 12, 21, 24: Carsten Strübbe | Seite 15, 16, 20: Annette Bopp | Herdecke Intern: Seite 1, 2: Carsten Strübbe | Seite 4: Stephan Brendgen, www.brendgen-fotodesign.de **Druck und Verarbeitung:** enßen print+media, Hattingen **Erscheinungsweise:** Die nächste Ausgabe erscheint im Winter 2013/2014 **Anzeigen:** Bitte fordern Sie unsere Anzeigenpreisliste an **Auflage:** 25.000 Exemplare



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

für viele Menschen – Betroffene, Angehörige und Außenstehende – ist eine seelische Erkrankung wie die Depression noch immer ein Makel. Etwas, das man verstecken muss und für das man sich schämt. Wer von einem Burnout betroffen ist, kann vorübergehend den Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft nicht genügen. Der Grund dafür ist, dass er vorher sein Leistungspensum übererfüllt hat. Wer an einer Depression leidet, fällt schnell aus der Leistungsgesellschaft komplett heraus. Es hat den Anschein, als habe er schon vorher nicht genug getan, ja, als gebe er sich überhaupt zu wenig Mühe, etwas an seinem Zustand zu ändern. Folglich fällt es leichter, sich zu einem Burnout zu bekennen, als offen davon zu sprechen, an einer Depression zu leiden. Ganz zu schweigen von den tieferen Verletzungen, die häufig einer Depression zugrunde liegen und die im Allgemeinen für die Umstehenden unsichtbar bleiben.

Mit dieser Ausgabe von *medizin individuell* wollen wir dazu beitragen, das Schweigen über die Depression zu verringern. Betroffene, die selbst das Wort ergreifen, können uns anderen helfen, die Krankheit besser zu verstehen und Anteilnahme zu entwickeln. Ärzte und Therapeuten, die von ihrer Arbeit berichten, können Hoffnung machen, dass es Auswege aus dem Stimmungs-Tief gibt. Die klinischen Konzepte, die wir vorstellen, folgen der Überzeugung, dass es mehr braucht als Psychopharmaka, um die negativen Kreisläufe zu durchbrechen, die sich in der Depression entwickeln. Ein Umgebungswechsel in einen stationären Rahmen und ein vielseitiges therapeutisches Angebot können neue Erfahrungen der Selbstwirksamkeit ermöglichen, die dem Ohnmachtsgefühl entgegenwirken und Lebensfreude reaktivieren.

Wer sich in der Depression weiterentwickeln will, braucht Zeit und muss Rückschläge ertragen können. Jeder von uns kann an einer Gesellschaft mitwirken, in der es kein Makel ist, sich die Zeit zur Entwicklung in einer seelischen Erkrankung zu nehmen. Jeder professionell oder persönlich Engagierte kann den Betroffenen mehr Zeit schenken, zu ihnen stehen und ihnen Angebote zur Unterstützung machen, ganz im Sinne des Satzes: „Alles was ist, darf sein. Alles was sein darf, kann sich entwickeln.“

Peter Zimmermann

Peter Zimmermann, Vorstand der Stiftung zur Entwicklung von Gemeinschaftskrankenhäusern