

*Aus urheberrechtlichen Gründen
können wir Ihnen die Bilder leider
nicht online zeigen.*

ONLINE-BERATUNG

VOLKSKRANKHEIT DEPRESSION

Wer sein Leben nur noch grau in grau sieht,
sollte sich dringend über Depressionen informieren.

VON PARFEN LASZIG UND KATHY RIEG

Müde, antriebslos und doch von einer unerklärlichen Unruhe getrieben – so fühlt sich Karin schon seit Wochen. Klaus hingegen klagt über mangelnden Appetit, Schlaf- und Kraftlosigkeit sowie ein Gefühl von innerer Leere. Beide leiden unter derselben Krankheit: Depression. Die Symptome sind vielfältig, doch immer kommen mehrere zusammen. Mal schleichen sie sich im Verlauf von einigen Wochen und Monaten ein. In anderen Fällen treten sie schlagartig innerhalb weniger Tage oder Stunden auf.

Depressionen sind keine Seltenheit. Allein in Deutschland leiden etwa 25 Prozent der Frauen und zehn Prozent der Männer irgendwann im Laufe ihres Lebens an der bedrückenden Krankheit. Entsprechend groß ist auch das Informationsangebot im Internet: Unter dem Stichwort »Depression« listet die Suchmaschine Google fast eine halbe Million deutschsprachiger Einträge auf – darunter viele Selbsthilfeseiten, die sich in Aufbau und Angebot meist sehr ähneln. Ein gutes Beispiel praktizierter Selbsthilfe bietet www.kasimone.de: Anhand von

Tagebuchaufzeichnungen beschreibt eine junge Frau die Zeit einer schweren depressiven Krise. Mittlerweile hat sich das Projekt unter www.depri.net zu einem umfangreichen Portal mit Literatur- und Linkliste, Forum und Chat gemausert.

Neben unzähligen Privatseiten findet sich im World Wide Web aber auch vielfältige Information von offizieller Seite, etwa vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), das 1999 mit dem Kompetenznetz »Depression, Suizidalität« ein bundesweites Großforschungsprojekt ins Leben rief. Auf der zugehörigen Internetpräsenz (www.kompetenznetz-depression.de) werden Patienten und ihre Angehörigen mit Sicherheit fündig: Neben ausführlichen Informationen zu Krankheitsbild, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten bietet das BMBF auch Ratgeber, Erfahrungsberichte sowie ein moderiertes Diskussionsforum an. Darüber hinaus haben die Betreiber der Seite auch an Menschen gedacht, die ihr eigenes Unwohlsein noch nicht richtig einschätzen können: Mit zehn Fragen klopft ein Selbsttest die wichtigsten Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Freudlosigkeit oder verminderten Appetit ab. Wer zu viele

Fragen als zutreffend beantwortet, erhält den Ratschlag, möglichst bald einen Arzt zu konsultieren.

Wo aber findet ein Betroffener geeignete Hilfe? Welches ist die »richtige« Therapie? Auch hier weiß das BMBF Rat. Die Seite www.gesundheitsforschung-bmbf.de/aktuelles/projekte/archiv/depression/s_druck bietet einen kurzen Überblick über unterschiedliche Behandlungsformen bei depressiven Erkrankungen. Außerdem können Internutzer sich auf dieser Seite eine kostenlose Broschüre herunterladen oder bestellen, die auf 74 Seiten ausführlich über Ursachen und Auswirkungen einer Depression sowie neueste Forschungsansätze informiert. Verschiedene Therapieformen erläutert auch der »Nettdoktor« unter <http://community.netdoktor.com/ccs/at/depression/index.jsp>. Neben der medikamentösen Behandlung werden Licht-, Elektrokrampf- und Schlafentzugstherapie sowie Psychodynamische Therapie und Kognitive Verhaltenstherapie vorgestellt.

Bei der Suche nach einem Therapieplatz kann wieder www.kompetenznetz-depression.de helfen. Hier sind unter dem Stichwort »Klinikadressen« geeignete Einrichtungen für die stationäre Behandlung aufgelistet.

Doch nicht nur Laien, auch Therapeuten und Forscher sollten ruhig einen Blick ins virtuelle Netz wagen. Erwähnenswert ist die Seite der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (www.uni-duesseldorf.de/awmf/ll/psyt023.htm). Hier findet der Profi fachkundig zusammengestellte Informationen zu Symptomatik, Diagnostik und Epidemiologie der Depression sowie zu Forschungsprojekten auf diesem Gebiet. Außerdem beschreibt die Seite in praxisorientierter Weise die Prinzipien der psychotherapeutischen Behandlung und psychotherapeutische Verfahren, ohne dabei mögliche Behandlungsfehler zu vergessen.

Fazit: Zum Thema Depression erweist sich das Internet als eine wertvolle Fundgrube für alle Interessengruppen, vor allem aber für Betroffene, die auf diesem Weg die ersten Schritte in Richtung Genesung wagen wollen. ◀

PARFEN LASZIG ist promovierter Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Psychoanalytiker an der Universitätsklinik Heidelberg. **KATHY RIEG** ist dort Diplompsychologin.