

# Herzlich Willkommen!

Dr. Franz Ahamer, Psychotherapeut, Wien



## Depression – Ich bin doch nicht krank?

30.11.2018

1

Ich bin Psychotherapeut und arbeite in Wien, Fachrichtung:  
Logotherapie+Existenzanalyse. Ursprünglich war/bin ich Linguist und  
Afrikawissenschaftler.

1. Was ist gemeint?
2. ICD 10 Kodierung und Diagnose
3. Behandlung und Umgang
4. Wie entsteht die Depression?

## 1. Was ist gemeint?

# Lebenslust

- wir freuen uns unseres Lebens
- gerne da sind
- unsere Umgebung geniessen
- das Leben einen Sinn hat



30.11.2018

3

Lebenslust ist, wenn wir uns unseres Lebens erfreuen und dabei fühlen, dass wir mit uns eins sind. Wenn wir schon ein wenig älter sind, dann wird der Genuss des Lebens, die Lust am Leben vielleicht intensiver. Jetzt ist die Zeit da, alle Farben zu sehen. Jetzt haben wir die Möglichkeiten, die Erfahrung und auch das Wissen um die Begrenztheit, dieses Leuchten ganz wahrnehmen zu können.

Was aber?, wenn Sie das Obige nur mit beträchtlicher Verwunderung gelesen haben!

Ist da was schief gelaufen?

**Nein!**, vielleicht haben Sie einfach noch keine Zeit gehabt, über das Schöne im Leben nachzudenken. Vielleicht möchten sie den Weg dorthin finden.

## Erkennen Sie sich wieder?

- Das Leben immer wieder seine Höhen und Tiefen,  
(bei mir scheinen sich die Tiefen zu konzentrieren).
- Ich kann mich auf meine Aufgaben nicht konzentrieren.
- Was mir immer Spass gemacht hat, ist jetzt langweilig.
- Ich bleibe lieber zu Hause, mag niemanden sehen.



30.11.2018

4

Wenn sich ein Mensch länger als zwei Wochen traurig, niedergeschlagen oder elend fühlt und das Interesse oder die Freude an verschiedenen Tätigkeiten verliert, kann es sich um eine Depression handeln.

Ich weiss, dass das Leben immer wieder seine Höhen und Tiefen hat, doch bei mir scheinen sich die Tiefen zu konzentrieren ...

Die Sonne scheint, doch ich fühle eine tiefe Melancholie, ohne den Grund zu kennen ...

Ich kann mich auf meine Aufgaben nicht richtig konzentrieren ...

Was mir immer Spass gemacht hat, das ist jetzt oft langweilig ...

Ich bleibe lieber zu Hause, mag niemanden sehen, nichts tun (was mir früher Spass gemacht hat)

Ich habe Probleme mit dem Gewicht (jede Richtung) ...

Ich bin oft unruhig, ohne dass ich weiss warum ...

fühle mich schuldig, elend, enttäuscht

Meine Gefühle sind wie tot, nichts macht mir Freude ...

immer bin ich müde, abgeschlagen, schlaflos, Darm ist unklar

Der Gedanke an den Tod ist mir nicht fremd ...

Die Welt ist grundsätzlich schlecht und eigentlich bin ich ihrer überdrüssig ...

- Ich habe Probleme mit dem Gewicht (jede Richtung).
- Ich bin oft unruhig, ohne dass ich weiss warum,
- fühle mich schuldig, elend, enttäuscht.
- Meine Gefühle sind wie tot, nichts macht mir Freude.
- Der Gedanke an den Tod ist mir nicht fremd.
- Die Welt ist grundsätzlich schlecht.



Männerdepression:

Reizbarkeit und Verstimmung

niedrige Impulskontrolle (schnelles Aufbrausen)

Neigung zu Vorwürfen und nachtragendem Verhalten

geringe Stresstoleranz



Männerdepression:

Reizbarkeit und Verstimmung niedrige Impulskontrolle (schnelles Aufbrausen)

Wutanfälle, unbändiger Ärger Neigung zu Vorwürfen und nachtragendem Verhalten

geringe Stresstoleranz hohe Risikobereitschaft sozial unangepasstes Verhalten höhere

Bereitschaft, eine Straftat zu begehen höherer Gebrauch von Suchtmitteln (vor allem

Alkohol und Nikotin) generelle Unzufriedenheit mit sich selbst und anderen

Niedergeschlagenheit Traurigkeit, aus der man sich nicht befreien kann Schlafstörungen

Interessenslosigkeit oder Verlust früherer Interessen Antriebslosigkeit andauernde

Versagensängste Schuldgefühle Schmerzen ohne ersichtliche körperliche Ursache

Selbstmordgedanken

## Männerdepression:

hohe Risikobereitschaft

sozial unangepasstes Verhalten

höherer Gebrauch von Suchtmitteln

Schlafstörungen

Interessenslosigkeit oder Verlust früherer Interessen



## Männerdepression:

Reizbarkeit und Verstimmung niedrige Impulskontrolle (schnelles Aufbrausen)

Wutanfälle, unbändiger Ärger Neigung zu Vorwürfen und nachtragendem Verhalten

geringe Stresstoleranz hohe Risikobereitschaft sozial unangepasstes Verhalten höhere

Bereitschaft, eine Straftat zu begehen höherer Gebrauch von Suchtmitteln (vor allem

Alkohol und Nikotin) generelle Unzufriedenheit mit sich selbst und anderen

Niedergeschlagenheit Traurigkeit, aus der man sich nicht befreien kann Schlafstörungen

Interessenslosigkeit oder Verlust früherer Interessen Antriebslosigkeit andauernde

Versagensängste Schuldgefühle Schmerzen ohne ersichtliche körperliche Ursache

Selbstmordgedanken

## Larvierte Depression

- versteckt sich häufig hinter körperlichen Symptomen,
- Depression tut weh!
- Kann sich die Depression anders nicht äussern, dann wird der Körper in Mitleidenschaft gezogen.



Stichwort: Psychosomatik. <https://www.sein.de/psychosomatik-1-verspannte-schultern-und-nacken/>

## 2. ICD 10 Kodierung und Diagnose

F32.- depressive Episode

Diagnose eine oft zweifelhafte Sache

sie kann erleichtern <-> sie hält aber auch fest

30.11.2018

9

ICD 10, künftig 11, ist eine internationale Kodierung für Krankheiten, die von den österr. Krankenkassen als Standard verwendet wird. So haben auch die psychischen Probleme und Krankheiten einen Kode. F00 – F99. Nur kodierte Krankheiten sind quasi von den Kassen anerkannt, ÄrztInnen und Therapeutinnen werden das sicherlich differenzierter sehen.

Die Definition: Episoden leidet der betroffene Patient unter einer gedrückten Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit zu Freude, das Interesse und die Konzentration sind vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört, der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Sogar bei der leichten Form kommen Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit vor. Die gedrückte Stimmung verändert sich von Tag zu Tag wenig, reagiert nicht auf Lebensumstände und kann von so genannten "somatischen" Symptomen begleitet werden, wie Interessenverlust oder Verlust der Freude, Früherwachen, Morgentief, deutliche psychomotorische Hemmung, Agitiertheit, Appetitverlust, Gewichtsverlust und Libidoverlust. Abhängig von Anzahl und Schwere der Symptome ist eine depressive Episode als leicht, mittelgradig oder schwer zu bezeichnen.

### 3. Behandlung und Umgang

Psychotherapie      Existenzanalyse, Gesprächstherapie,  
Hypnose-therapie, Verhaltenstherapie,  
Psy.Analyse

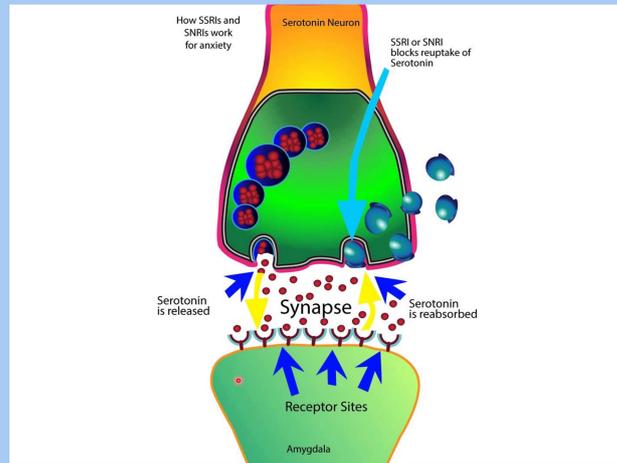
Ursachenforschung: Wie ist es aktuell, was ist geschehen?

Ressourcenmanagement: Erinnerungen an gute Zeiten heben!

Verhaltensänderung: Aktivitätsaufbau, Hausaufgaben

### 3. Behandlung und Umgang

Medikamente:



Serotonin, Serotonin-Noradrenalin Wiederaufnahmehemmer

30.11.2018

11

SSRI mit Fluoxetin, Fluvoxamin, Paroxetin, Seratin

SNRI mit Duloxetin, Milnacipran, Venlafaxin

NDRI mit Bupropion

NRI mit Reboxetin

Trizyklische mit Amitriptylin, Clomipramin, Maprotilin

MAO-Hemmer (Monoaminoxidase-Inhibitoren) mit Tranylcypromin, Moclobemid

Melatonin-Agonisten und SSRI mit A

### 3. Behandlung und Umgang

Alternatives: Homöopathie  
Ernährungsumstellung  
Heilpflanzen (Johanniskraut)



Wichtig: Bewegung, Spaziergehen, Wandern

## 4. Wie entsteht die Depression?

Lebensumstände: Wer mich nicht achtet, macht mich krank.

Es nimmt mich niemand ernst, es hat mich niemand lieb.

Ich gehe niemandem ab!

Gewalt, Missbrauch und Trauma.

# Herzlicher Abschied!

Dr. Franz Ahamer, Psychotherapeut, Wien



Zögern Sie bitte nicht mich zu  
kontaktieren:  
0664 186 83 06  
[franz@psychotherapie.ahamer.at](mailto:franz@psychotherapie.ahamer.at)