

MS-Info

Fachinformation der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft



Depression

Menschen, die von Multipler Sklerose (MS) betroffen sind, trauern verlorenen Fähigkeiten nach und durchleben seelische Tiefs. Eine traurige Stimmung ist jedoch nicht gleichzusetzen mit einer Depression. Eine Depression ist eine psychische Erkrankung. Sie kann im Zusammenhang mit MS jedoch relativ häufig auftreten.

Eine junge MS-betroffene Frau, Simone B., beschreibt ihre Gefühle in der Depression:

«Es ist schwierig Worte zu finden, für das, was ich empfinde. Es ist vor allem diese Leere in mir. Nichts zu fühlen, keine Freude, keine Tränen. Ich weiss nicht, was diese Wand, die mich umgibt, durchbrechen könnte. Meine Gedanken kreisen immer nur um mich, dass ich nichts kann, nichts Wert bin. Ich habe Schuldgefühle, weil ich anderen zur Last falle mit meiner Art. Bei jedem Schub überlege ich mir, was ich wieder falsch gemacht habe. Es muss an mir liegen, dass ich MS habe. Ich kann mir nicht vorstellen, dass es irgendetwas gibt, was mir helfen könnte. Es macht doch alles keinen Sinn.»

Simone B. hat ein Studium absolviert und eine anspruchsvolle Stelle angetreten, wo sie nach Aussagen ihrer Chefin sehr gute Arbeit leistete. Sie hatte einen grossen Freundeskreis und war immer eine sehr aktive Person. Bis die MS diagnostiziert wurde und kurz darauf Schlafstörungen und Appetitlosigkeit zu einer grossen körperlichen Schwäche führten. Immer öfters blieb Simone B. morgens im Bett liegen. Sie grübelte stundenlang über ihr Versagen nach, wertete sich selber ab und hatte gleichzeitig massive Schuldgefühle, dass sie sich und ihr Leben nicht mehr im Griff hatte. Alles gute Zureden von Freunden und Familie nützte nichts, sondern stürzte sie noch mehr in ein Tief.

damit es besser wird

MS und Depression

Viele MS-Betroffene machen ähnliche Erfahrungen. Depression ist eines der häufigsten Symptome bei MS. Bei etwa der Hälfte der Betroffenen, so schätzt man aufgrund verschiedener Studien, wird im Laufe des Lebens eine Depression diagnostiziert. Depressionen als solche gehören zu den häufigsten Krankheiten überhaupt.

Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation erkranken über die Lebensspanne hinweg 7-18% aller Menschen einmal an einer Depression (Lebenszeitprävalenz). Unter den Frauen beträgt dieser Anteil zwischen 10-25%, unter den Männern 5-12%. Leichte, vorübergehende depressive Verstimmungen bleiben wohl ohnehin kaum einem Menschen erspart.

Was ist eine Depression?

Nicht jede traurige Stimmung ist eine Depression. Traurigkeit ist eine natürliche Reaktion auf einen schlimmen Verlust oder eine leidvolle Lebenserfahrung. Trauer, Niedergeschlagenheit und depressive Verstimmungen sind normale Reaktionen, die gerade bei einer Krankheit wie MS vorkommen können. Denn die MS kann immer wieder neu mit körperlichen Beeinträchtigungen einhergehen oder zwingt Betroffene auch, Lebenspläne aufzugeben. Heute ist der Begriff «Depression» schon fast ein Alltagswort geworden. Brechen Betroffene beispielsweise bei der Diagnose eines neuen Schubes in Tränen aus, wird schnell einmal die Vermutung ausgesprochen, sie wären depressiv. Depression ist jedoch etwas anderes als eine vorübergehende Niedergeschlagenheit oder die Trauer über einen Verlust oder eine schwierige Lebenssituation.

Symptome einer Depression

Der klinische Begriff der Depression bezieht sich auf eine genau definierte Konstellation von Symptomen, die das Verhalten und die Leistungsfähigkeit eines Menschen ganz wesentlich beeinträchtigen und über längere Zeit anhalten. Es gibt unterschiedliche Formen und Schweregrade der Depression.

Ein Hauptsymptom ist die gedrückte Stimmung. Ein depressiver Mensch fühlt sich niedergeschlagen, hoffnungslos und wertlos. Er entwickelt pessimistische Zukunftsperspektiven und Zukunftsangst, die bis hin zu Suizidgedanken und -handlungen führen können. Ein weiteres zentrales Symptom ist die Antriebslosigkeit. Eine depressive Person ist schnell erschöpft, hat kaum Reserven, fühlt sich energielos und kann die Dinge, die sie normalerweise ohne Probleme erledigen kann, nicht

mehr bewältigen. Sie zieht sich oft zurück und verliert das Interesse an anderen Menschen. Die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistungen können abnehmen, Entscheidungen fallen schwerer. Auf der körperlichen Ebene ist die Depression häufig begleitet von Appetitverlust, Müdigkeit, Schlafstörungen, Verminderung des Sexualtriebes, Gewichtsabnahme oder -zunahme und körperlichen Schmerzen. Meistens ist es nicht möglich, diesen Zustand ohne Behandlung zu überwinden. Deshalb fühlen sich auch Angehörige oft sehr hilflos oder werden mit der Zeit ungeduldig und ärgerlich. Sie können nur schwer verstehen, warum sich der Betroffene nicht einfach zusammenreisst oder etwas dagegen unternimmt. Aussenstehende können nicht nachempfinden, dass depressive Menschen nicht «wollen können».



Wie wird eine Depression definiert?

Von einer Depression spricht man dann, wenn einige der unten aufgeführten Symptome über mindestens zwei Wochen vorliegen und sie so ausgeprägt sind, dass die betroffene Person nur unter Schwierigkeiten soziale, häusliche und berufliche Aktivitäten fortsetzen kann oder – in einer schweren Form – dazu gar nicht mehr in der Lage ist:

Zeichen einer Depression

- Gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit
- Interessensverlust
- Verminderung des Antriebes
- Erhöhte Ermüdbarkeit
- Reduzierte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Reduziertes Selbstwertgefühl
- Reduziertes Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit
- Negative Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken oder -handlungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit

Es ist nicht einfach, eine Depression bei MS-Betroffenen zu diagnostizieren. Einige Symptome, die zu Depressionen gehören, sind auch typisch für die Multiple Sklerose selbst.

Dazu gehören beispielsweise die starke Ermüdbarkeit, Schwierigkeiten bei der Handlungsplanung, Entscheidungsfindung und Konzentrationsfähigkeit oder körperliche Beschwerden. Umso wichtiger ist es, sich an eine Fachperson zu wenden und Abklärungen machen zu lassen. Eine Depression sollte – wie jede andere Krankheit auch – behandelt werden.

Fragen zur Selbsteinschätzung

Anhand folgender Fragen können Sie über Ihre Befindlichkeit nachdenken. Wenn Sie den Verdacht haben, an einer Depression zu leiden, dann wenden Sie sich an eine Ärztin oder eine psychotherapeutische Fachperson. Diese Fragen sind kein Ersatz für eine medizinische Abklärung!

Fragen zur Selbsteinschätzung

- Kann ich mich noch freuen?
- Fällt es mir schwer, Entscheidungen zu treffen?
- Habe ich noch Interesse an etwas?
- Neige ich in letzter Zeit vermehrt zum Grübeln?
- Plagt mich das Gefühl, mein Leben sei sinnlos geworden?
- Fühle ich mich müde, schwunglos?
- Habe ich Schlafstörungen?
- Spüre ich irgendwelche Schmerzen, einen Druck auf der Brust?
- Habe ich wenig Appetit, habe ich Gewicht verloren?
- Habe ich Schwierigkeiten in sexueller Hinsicht?

Was sind die Ursachen einer Depression bei MS?

Wie depressive Symptome entstehen ist noch unklar, es gibt aber Vermutungen über Zusammenhänge. Dazu gehören beispielsweise Vererbungskomponenten, organische Veränderungen des Gehirns, hormonelle Störungen, Abnormalitäten des Immunsystems oder soziale Faktoren.

Genetische Faktoren

Bisher gibt es keinen Beleg dafür, dass ein genetischer Zusammenhang zwischen MS und Depression besteht. Dennoch ist die Depressionsrate unter MS-Betroffenen

deutlich höher als unter Patienten mit anderen neurologischen bzw. chronischen Erkrankungen. Eine Depression bei MS ist deshalb möglicherweise nicht nur eine Reaktion auf die Erkrankung.

Depressionen bei MS haben verschiedene Ursachen und Einflussfaktoren.

Hirnorganische Veränderungen

Depressionen sind häufiger bei MS-Betroffenen mit Entzündungsherden im Gehirn als bei Betroffenen mit rein spinaler Erkrankungsform (Entzündungen im Rückenmark). Dies lässt eine Beteiligung MS-bedingter Veränderungen im Gehirn bei der Entstehung einer Depression vermuten. Eine besondere Rolle könnten dabei vordere Abschnitte der linken Hirnhälfte spielen.

Hormonelle Störungen

Als weitere Ursachen von Depression bei MS werden hormonelle Störungen und eine beeinträchtigte Regelung des Immunsystems diskutiert.

Medikamente

Noch offen ist, inwieweit bestimmte Medikamente, beispielsweise Interferone, stimmungsverändernde Eigenschaften aufweisen. Jedoch ist bekannt, dass bestimmte Medikamente, die bei der Behandlung von MS-Symptomen (z. B. Spastiken) eingesetzt werden, Stimmungsänderungen hervorrufen können (sogenannter «drug-induced low-mood»).

Stress

Das Auftreten und die Intensität von depressiven Symptomen scheinen davon abhängig zu sein, wie viel subjektiven Stress die Betroffenen erleben und wie viel soziale Unterstützung sie erfahren. Das Gefühl von Hilflosigkeit angesichts des unvorhersagbaren Verlaufs der Erkrankung ist vermutlich ein wichtiger Faktor in der Entstehung einer Depression. Der Zusammenhang zwischen einer Depression und dem Auftreten von Schüben ist bislang noch unklar.

Was kann man tun?

Eine Depression ist eine Erkrankung, die viele Aspekte der Persönlichkeit beeinträchtigen kann – die Befindlichkeit, das Denken, die Einstellung zu anderen Menschen, aber auch die körperliche Leistungs- und Genussfähigkeit. Eine Depression hat Auswirkungen auf das soziale Umfeld, auf die Beziehung zum Partner oder zu den Kindern. Sie ist eine der häufigsten Gründe für Suizid. Wer unter einer Depression leidet, lehnt häufig Hilfe und Unterstützung ab, sei es von der Familie oder von Fachpersonen. Um Unterstützung wird oft nur indirekt gebeten, so dass es für andere schwierig ist zu verstehen, was das Gegenüber braucht. Es ist wichtig, das

Finden einer depressiven Person so zu akzeptieren, wie sie es schildert. Will man sie davon überzeugen, dass es ihr objektiv doch besser geht, als sie empfindet, verliert man nur ihr Vertrauen.

Depression ist behandelbar

Bei einer Depression handelt es sich um eine Krankheit, die behandelbar und heilbar ist und eine entsprechende Diagnostik und Therapie erforderlich macht. Wichtig ist, zusammen mit einer Fachperson erst einmal zu klären, ob tatsächlich eine Depression vorliegt und welche möglichen Ursachen dafür in Frage kommen. Nebenwirkungen von Medikamenten müssen ausgeschlossen werden und die Lebenssituation von Betroffenen sollte genau betrachtet werden. In einigen Fällen ist die Depression beispielsweise Ausdruck eines Erschöpfungssyndroms, weil sich jemand permanent selbst überfordert und seine reduzierte Leistungsfähigkeit durch die MS einfach ignoriert. Grundsätzlich helfen Psychotherapie und spezielle Medikamente. Wichtige Voraussetzung in jeder psychotherapeutischen oder ärztlichen Behandlung ist das Vertrauen zum Therapeut oder zur Therapeutin.

Es gibt verschiedene psychotherapeutische Behandlungsansätze. Die einzelnen Vorgehensweisen können dabei sehr unterschiedlich sein. Eine Psychotherapie ist bei leichten bis mittleren Formen der Depression ebenso wirksam wie eine medikamentöse Behandlung. Bei schwereren Formen wird sie begleitend zu Antidepressiva eingesetzt. Häufig macht es Sinn, beide Behandlungsansätze zu kombinieren.

Antidepressiva müssen im Allgemeinen während mehrerer Monate täglich eingenommen werden, auch wenn keine Symptome da sind. Es kann mehrere Wochen dauern, bis eine erste Besserung eintritt. Es ist wichtig, das Medikament nicht einfach selbst abzusetzen, wenn vermeintlich keine Wirkung eintritt oder Nebenwirkungen auftreten, sondern Rücksprache mit dem Arzt zu nehmen. Neuere Antidepressiva, so genannte selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), wirken gleich stark wie die älteren, haben jedoch weniger Nebenwirkungen. Sie machen nicht süchtig und senken auch das Reaktionsvermögen nicht, so dass sie über längere Zeit hinweg und in einer höheren Dosis eingenommen werden können. Eine der häufigsten Nebenwirkungen der SSRI ist jedoch ein Nachlassen des sexuellen Verlangens.

Was Angehörige wissen müssen

Wichtig ist, dass die Betroffenen neben der Psycho- und Pharmakotherapie auch durch ihre Angehörigen unterstützt werden. Hierzu ist es notwendig, dass sich die Angehörigen darüber im Klaren sind, dass eine Depression eine echte Erkrankung ist und kein «Nicht-Wollen».

Wissenswertes für Betroffene und Angehörige

- Eine Depression ist eine Erkrankung und als solche behandelbar.
- Antidepressiva und Psychotherapie sind heute ein bewährter Standard und schliessen einander nicht aus.
- Die Behandlung einer Depression braucht Zeit und Geduld.

Die MS-Gesellschaft hilft

Es ist normal, mit MS Phasen zu erleben, in denen man sich deprimiert oder traurig fühlt oder sogar eine Depression entwickelt. Umso wichtiger ist es, die Symptome zusammen mit einer Fachperson einzuordnen, nach Ursachen zu suchen und sie angemessen zu behandeln. Unser erfahrenes Beratungsteam steht Ihnen an der MS-Infoline für kostenlose telefonische oder persönliche Beratung zur Verfügung.

MS Register

Das MS Register ist eine Datensammlung. Sie trägt zum besseren Verständnis der MS und ihrer Behandlung bei und erfasst die Belastung für die Betroffenen und deren Familien mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern. Weitere Informationen und Anmeldung www.ms-register.ch

Für weitere Informationen und Beratungen steht Ihnen die MS-Gesellschaft gerne zur Verfügung:

MS-Infoline 0844 674 636
(Mo–Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr)

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129 / 8031 Zürich

Informationen: www.multiplesklerose.ch / 043 444 43 43

info@multiplesklerose.ch

