

Buchtipps: Depression

Schattendasein

Zum Thema Depression gibt es viele Bücher. „Schattendasein“ ist freilich etwas Besonderes und höchst aktuell, auch wenn es schon vor 3 Jahren erschienen ist. Das Buch wendet sich nicht nur an Betroffene und ihre Angehörigen, sondern ist von fünf Autoren verfasst, die selbst unter dieser Krankheit gelitten und sich in einem – übrigens empfehlenswerten

– Internet-Forum getroffen hatten (www.kompetenznetz-depression.de). Es ist eine wichtige „Plattform des Austausches und Miteinanders in der Krankheitsbewältigung“, wie die Autoren im Vorwort schreiben.

Auf der Basis von Berichten Betroffener erfährt der Leser in „Schattendasein“ das Wesentliche zu Entstehung und Verlauf von Depressionen. Und er erkennt, dass diese Krankheit etwas grundsätzlich anderes ist als eine vorübergehende Befindlichkeitsstörung. Deshalb wird die – oft mit der Depression verbundene – Suizidalität („Selbsttötungsneigung“) offen angesprochen.

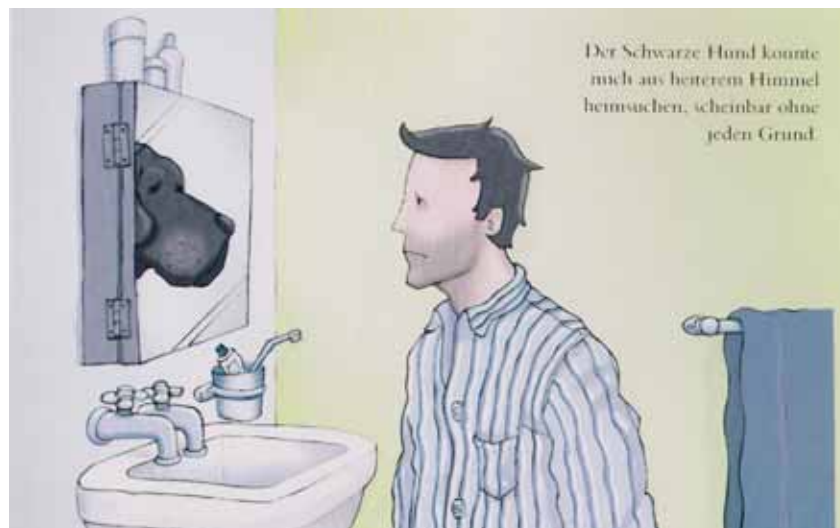
Ein Schwerpunkt des Buches ist die Behandlung – und zwar keineswegs nur die medikamentöse Therapie. Den verschiedenen Formen der Psychotherapie wird viel Raum gewidmet – einschließlich der wichtigen Frage: Wie finde ich einen zu mir passenden Therapeuten? Natürlich fehlt auch die Behandlung mit Antidepressiva und anderen Medikamenten nicht (siehe auch Interview in [GPSP](#) 1/2008, S. 12).

Auf Behandlungsmöglichkeiten wie Schlafentzug, Lichttherapie, Elektrokrampftherapie, Akupunktur und Entspannungstechniken gehen die Autoren ausführlich ein. Ganz wichtig erscheinen uns die detaillierten Ratschläge für Angehörige und Andere. Viele praktische Beispiele illustrieren, wie sich das Leben mit depressiv erkrankten Familienmitgliedern, Freunden oder Kollegen erleichtern lässt. Gut gelungen ist der Abschnitt über den schwierigen Entschluss, in eine Klinik zu gehen. Welche Hilfe kann man von einem psychiatrischen Krankenhaus erwarten? Wie wird man mit dem Gedanken fertig, in die immer noch so genannte „Klasmühle“ gehen zu müssen?

Bei einer solch umfassenden Darstellung eines weiten Gebietes gibt es immer auch Kritikpunkte: Kaum angesprochen wird die häufig fehlende oder unzureichende Wirksamkeit von Antidepressiva. Auch einer der zwar seltenen, aber doch wichtigsten negativen Effekte dieser Arzneimittel bleibt unerwähnt: Übererregung, Schlaflosigkeit, Angst und eventuell sogar Gedanken an Selbsttötung. Insgesamt aber ist „Schattendasein“ eine besonders authentische und empfehlenswerte Darstellung der wichtigsten Aspekte von Depression und ihrer Behandlung.

T. Müller-Röhrich, K. Haas, F. Margue, A. van den Broek, R. Wagner: Schattendasein – Das unverstandene Leiden Depression. Springer Medizin Verlag Heidelberg 2007, 324 Seiten, 19,95 €

Mein schwarzer Hund – Ein Bilderbuch für Erwachsene



Der schwarze Hund ist ein treuer Begleiter. Er taucht morgens im Spiegel auf, begleitet einen zur Arbeit und macht auch vor dem Schlafzimmer nicht Halt: „Der schwarze Hund drängte sich schamlos zwischen meine Liebe und mich.“ Der Autor und Zeichner Matthew Johnstone hat den schwarzen Hund als Bild für seine Depression gefunden. In eindrücklichen Bildern verdeutlicht er, wie sich die Anwesenheit des Hundes auf seinen Körper auswirkt, wie die

Beziehung zu seinen Mitmenschen gestört wird – aber auch, wie er lernt, die Kontrolle über den schwarzen Hund zu gewinnen. Das Buch richtet sich weniger an Menschen mit Depressionen, sondern mehr an deren Umfeld. Als Leser erhält man eine Ahnung davon, was es bedeutet, mit jenem schwarzen Hund zu ringen.

Matthew Johnstone: Mein schwarzer Hund. Wie ich meine Depression an die Leine legte. Verlag Antje Kunstmann 2008, 48 Seiten, 14,90 €