

Gesundheit



PARIS

Julia Saner will in Weiss heiraten

Das Berner Topmodel hat in Paris ein Hochzeitskleid vorgeführt. Obwohl noch Single, ist für sie klar: Sie will in Weiss heiraten. **SEITE 36**

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

29

DYSTHYMIE «Die Menschen sind wesentlich böse, wesentlich unglücklich, wesentlich dumm.» Dieser Satz, der tief blicken lässt, stammt von Arthur Schopenhauer. Auf Zeitgenossen wirkte der deutsche Philosoph (1788–1860), als wäre er stets von einer tiefgrauen Wolke umgeben gewesen. Wohl fühlte er sich nur bei seinen Hunden, und sein Pessimismus liess ihn glauben, in der schlimmsten aller Welten zu leben. Hatte Schopenhauer das Pech, mit einem unglücklichen Charakter geboren zu sein? Nein, nach heutigen Erkenntnissen litt er an Dysthymie, einer milden chronischen Form von Schwermut.

50 Prozent leiden unnötig

Das Wort stammt aus dem Griechischen und heisst übersetzt «schlechte Laune». Für den Arzt liegt eine Dysthymie dann vor, wenn die relativ milden depressiven Symptome zwei Jahre andauern. Eine klassische Depression dagegen verläuft in wochen- oder monatelangen Phasen mit schweren Symptomen.

«Rund 3 Prozent der Bevölkerung leiden an Dysthymie», sagt Gregor Hasler, Professor für Psychiatrie an der Universität Bern. «Doch bei mehr als der Hälfte wird sie nicht erkannt.» Die Folge: Sie fristen ein Dasein in Grau. Zwar funktionieren sie im Vergleich zu Schwerdepressiven im Alltag, aber sie grübeln viel, ihr Selbstwertgefühl ist schwach. Weitere Merkmale sind Angst sowie das Gefühl, überfordert und erschöpft zu sein. Kurz: Das Leben ist für sie eine Qual.

Krank, nicht pessimistisch

«Da die Krankheit meist schon in jungen Jahren auftritt, glauben viele Patienten, dass dies der Normalzustand sei, und finden sich damit ab», beobachtet Hasler. Weder sie noch ihr Umfeld, das sie meist als Pessimisten abtut, erkennen, dass es sich dabei um eine Krankheit handelt, die gut therapiert werden kann. «Ein Grund für die tiefe Behandlungsrate in der Schweiz könnte auch sein, dass bei uns eine gewisse pessimistische Grundhaltung als normal gilt, während in den USA fast ein Zwang herrscht, happy zu sein», so Hasler. Nicht umsonst waren Mediziner dort Vorreiter bei der Definition und der Behandlung von Dysthymie.



Wenn schlechte Laune chronisch wird

Menschen, die an der chronischen depressiven Verstimmung Dysthymie leiden, erleben den Alltag als schwer und grau. Viele wissen nicht, dass sie krank sind, dabei könnte ihnen leicht geholfen werden.

Colourbox

Betroffene können zunehmend ängstlich werden und sich von der Welt zurückziehen. Und sie müssen viel Energie aufbringen, um das Leben zu bewältigen. Dies wiederum kann die depressive Verstimmung zur ausgewachsenen Depression anwachsen lassen. «Bei 30 bis 70 Prozent ist das der Fall», sagt Hasler. Die sogenannte doppelte Depression ist schwieriger zu behandeln als die einfache Dysthymie. Sind die heftigen Symptome beseitigt, glauben die Patienten bereits gesund zu sein, wenn sie die Welt wieder gewohnt grau sehen. Dabei sind sie noch dysthym und rückfallgefährdet.

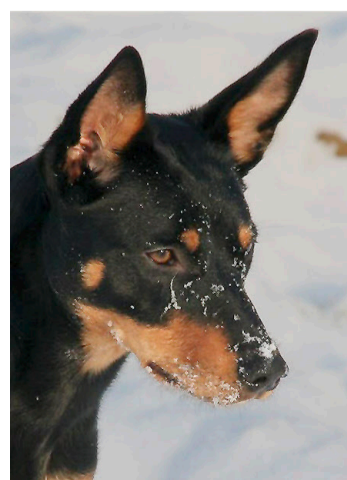
Medis und Therapie helfen

Das Konzept, erst nach 24 Monaten von einer Dysthymie zu sprechen, sieht Hasler kritisch. Er rät Betroffenen, früher zum Arzt zu gehen. Behandelt wird mit Medikamenten und Psychotherapie. «Dabei lassen wir die Patienten entscheiden, was sie versuchen wollen», sagt er. Verschiedene psychotherapeutische Methoden haben sich als wirksam erwiesen. «Bei der kognitiven Verhaltenstherapie etwa werden bestimmte destruktive Denkmuster bewusst gemacht und aufgezeigt, wie ungünstig sie sich auf das emotionale Erleben und Verhalten auswirken.» Da die Dysthymie vielfach mit einem Mangel an Serotonin in Zusammenhang steht, sind bei den Antidepressiva Serotonin-Wiederaufnahmehemmer erste Wahl. «Es kommt vor, dass dysthyme Patienten unter antidepressiver Behandlung sich wie Blinde fühlen, die plötzlich wieder sehen können», stellt Hasler fest. Doch beobachtet er oft Vorbehalte gegen Antidepressiva. «Dabei machen sie weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit», so Hasler.

Dysthyme Menschen, die sich oft zurückziehen oder wegen ihres Trübsinns gemieden werden, sollten aber bewusst den Kontakt zur Umwelt suchen. «Gerade andere Menschen sind eine wichtige Quelle für gute Gefühle, und die fehlen Leuten mit Dysthymie», sagt Hasler. Schopenhauer übrigens umgab sich in der zweiten Lebenshälfte mehr mit Menschen, und von da an ging es selbst ihm etwas besser. *Juliane Lutz*

Lesen Sie auch den Artikel zum Umgang mit Depressiven in einer Partnerschaft auf Seite 30.

Therapeuten mit Schnauze und Pfoten



Working Kelpies sind einfühlsam und als Therapiehunde geeignet. *vtg*

STUDIE Diesen Monat begann an einer deutschen Klinik die weltweit erste Studie zur Wirksamkeit tiergestützter Therapie bei psychischen Störungen wie Depressionen.

Tiergestützte Therapien führen gerade bei Menschen mit psychischen Leiden zu positiven Ergebnissen. Und zahlreiche Kliniken in den USA, Kanada, Deutschland und in der Schweiz setzen sie ein. Was genau sie jedoch bewirken, wurde bislang nicht wissenschaftlich belegt.

60 Patienten treffen Hunde

Das will Psychiater Andreas Sobottka vom Zentrum für seelische Gesundheit im deutschen Marienheide ändern. Am 21. Ja-

nuar begann er eine Studie, an der 60 erwachsene Patienten mit depressiven Symptomen teilnehmen. Zusätzlich zu den festgelegten Therapiezeiten verbringen die Probanden einen Monat lang regelmässig Zeit mit immer demselben Hund. «Jeder Patient arbeitet mit dem Tier und soll eine intensive Beziehung zu ihm aufbauen», sagt Sobottka. Er und die Besitzerin der Hunde, die diplomierte Tiertrainerin Mareike Doll-Degenhardt, haben für die Therapiestunden verschiedene

Übungen zusammengestellt, die Sitzungen können aber auch individuell gestaltet werden. Um genau festzustellen, wie sich das Zusammensein mit den Tieren auf die Befindlichkeit der Patienten auswirkt, unterzogen sich diese vor Beginn der Studie psychologischen Tests. «Auf diese Weise haben wir ein konkretes Ausgangslevel und können die Veränderungen, die in Fragebögen dokumentiert werden, minutiös messen», sagt Sobottka. Er erhofft sich vielfältige Ergebnisse. Zum Beispiel: «Belegt die Studie, dass die tiergestützte Therapie bei Depression hilft, kann es im Idealfall dazu führen, dass es

bei einigen Patienten erst gar nicht mehr zu einem stationären Aufenthalt in der Klinik kommen muss.» Ausserdem hätten Ärzte bei nachgewiesenen Erfolgen den Krankenkassen gegenüber ganz andere Möglichkeiten. In einem halben Jahr möchte Sobottka die Ergebnisse dieser weltweit bislang einzigartigen Studie publizieren. Auch diese Zeitung wird dann darüber berichten.

Einfühlsame Kelpies

Dass er sich für die Hunderasse Australiana Working Kelpie entschied, war eher ein Zufall. Als Partner für die Studie kam nur ein staatlich diplomierter Tier-

trainer mit seinen Hunden in Frage. «Davon gibt es nur wenige in Deutschland», sagt der Psychiater. Schliesslich wurde er bei Mareike Doll-Degenhardt fündig, die aus der ältesten Linie Australiana Working Kelpies züchtet. Die zierlichen Hunde sind äusserst stressresistent und können sich dank ihres einfühlsamen Charakters gut ihrem Gegenüber anpassen. «Ein Australiana Working Kelpie nimmt die Wirkung auf den anderen wahr und kann sich darauf einstellen», so Doll-Degenhardt. Damit bringen sie ideale Voraussetzungen mit, um mit psychisch Kranken zu arbeiten. *Juliane Lutz*