

Corona-Depressionen: „Der erste Weg sollte zum Hausarzt führen“



Depressionen nehmen zu. Gerade in den vergangenen eineinhalb Jahren, während der Corona-Krise. Das bestätigen übereinstimmend auf Nachfrage der NRW Silke Kammerer von der Psychologische Familien- und Lebensberatung der Caritas in Rottweil, die Diplom-Psychologin Sofija Bergmann, Elke Rauls von der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg und der Chefarzt der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie II im Vinzenz von Paul-Hospital, Dr. Karsten Tschauner. Aus der Sicht dieser Institutionen und jener der Therapeutin wird die NRW das Thema in mehreren Beiträgen in einer kleinen Serie beleuchten. Heute: abschließend die Sicht der AOK-Sprecherin.

Wer an sich Verstimmungen, Traurigkeit, Angst, Reizbarkeit oder Ähnliches feststellt, der sollte zunächst zum Hausarzt gehen. Dazu rät Elke Rauls, Sprecherin der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg im Interview der NRW. Sie liefert zudem viele Zahlen zum Thema. Und nennt konkrete Anlaufstellen.

Corona-Depressionen: „Der erste Weg sollte zum Hausarzt führen“

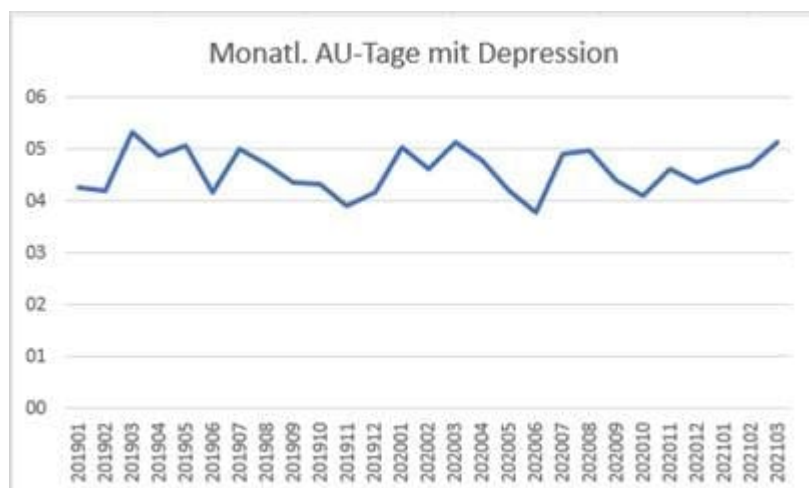
NRWZ: Können Sie eine Zunahme depressiver Symptome in den vergangenen eineinhalb Jahren bestätigen? Bitte nennen Sie Zahlen. Etwa in Bezug auf Akutbehandlungen und Anträge zum Beispiel für die erstmalige Therapie und deren mögliche Verlängerung.

Elke Rauls: Erstmals lagen die psychischen Leiden bei der Krankheitsdauer hinter den orthopädischen Diagnosen und ließen damit die Erkältungserkrankungen hinter sich. Betrachtet man die Zahlen auf Bundes-, Landes- und regionaler Ebene, ist die Erhöhung jedoch überschaubar. Eine Zunahme aufgrund der Belastungen der Corona-Pandemie lässt sich daraus nicht ablesen. Betrachtet man den Zeitverlauf der vorliegenden Zahlen, so lässt sich kein einheitliches Bild darstellen. Während in den Landkreisen Rottweil und Schwarzwald-Baar die Anzahl der Betroffenen leicht rückläufig sind, ergibt sich für den Landkreis Tuttlingen einen deutlichen Anstieg. Eine Anmerkung: Bei den Zahlen handelt es sich um Entwicklung der Diagnose Depression (Behandlungsprävalenz) AOK-Versicherter über die letzten fünf Jahre (Download).

	2016	2017	2018	2019	2020
AOK-BD SBH	37.916	40.138	40.667	41.121	41.239
LK Rottweil	12.738	13.361	13.447	13.540	13.417
LK Schwarzwald-Baar-Kreis	13.580	14.176	14.799	14.921	14.385
LK Tuttlingen	11.598	12.601	12.421	12.660	13.437

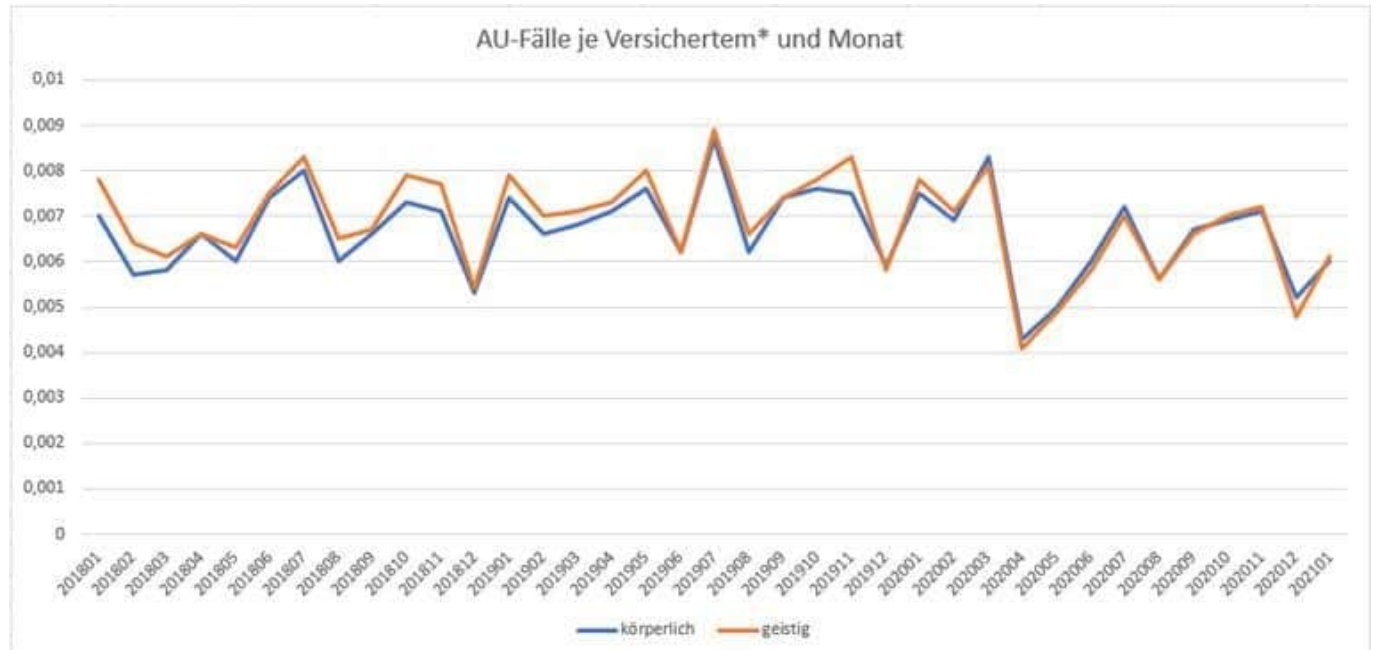
Jahre

Hier finden Sie die Entwicklung der AU-Tage/-Fälle mit Depression in den letzten Monaten adjustiert auf Krankengeld-berechtigte-Mitglieder. Diese scheint auch in der Pandemie im Trend relativ stabil:



Arbeitsunfähigkeit im Homeoffice: Hier sind im Tabellenblatt „Psychisch“ AU-Fälle aufgrund psychischer Erkrankungen dargestellt. Der Fokus der Analyse lag zwar auf einem Vergleich der im Homeoffice vs nicht-Homeoffice Tätigen, aber man erkennt in beiden Gruppen einen starken Abfall der AU-Meldungen zu Beginn der Pandemie (April). Die Kurve erholt sich allerdings bis Juli wieder auf Vorjahreswerte:

Corona-Depressionen: „Der erste Weg sollte zum Hausarzt führen“



Unten ist die Entwicklung der stationären Aufnahmen und Entlassungen von Versicherten < 18 Jahren im Verlauf der letzten Monate dargestellt. Während den Coronawellen ist jeweils ein deutlicher Rückgang der Einweisungen und auch Entlassungen zu erkennen. Je nachdem, ob die Einrichtungen bereits an der Belastungsgrenze operieren, spiegelt diese Entwicklung allerdings eher das Angebot und nicht den Bedarf wider:

Corona-Depressionen: „Der erste Weg sollte zum Hausarzt führen“

Jahr/Monat	Aufnahmen	Entlassungen	Diff	Trend Aufn.	Trend Entl.
			rein/raus		
201810	444	290			
201811	375	364			
201812	319	433			
201901	540	368	172		
201902	458	415	43		
201903	457	472	-15		
201904	425	411	14		
201905	486	515	-29		
201906	448	442	6		
201907	505	475	30		
201908	354	399	-45		
201909	397	367	30		
201910	439	485	-46		
201911	376	413	-37		
201912	313	432	-119		
202001	536	396	140	-1%	8%
202002	474	414	60	3%	0%
202003	337	449	-112	-26%	-5%
202004	265	230	35	-38%	-44%
202005	350	321	29	-28%	-38%
202006	360	342	18	-20%	-23%
202007	481	492	-11	-5%	4%
202008	361	341	20	2%	-15%
202009	363	350	13	-9%	-5%
202010	392	430	-38	-11%	-11%
202011	363	406	-43	-3%	-2%
202012	309	415	-106	-1%	-4%
202101	393	294	99	-27%	-26%
202102	340	285	55	-28%	-31%
202103	440	434	6	31%	-3%

Betreffen die psychosozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen der Krise auf die einzelnen Menschen eine bestimmte Bevölkerungsschicht, eine bestimmte Altersgruppe? Genauer gesagt: Wer leidet besonders stark und wer ist in der Lage, die persönlichen Einschränkungen abzufedern?

Corona-Depressionen: „Der erste Weg sollte zum Hausarzt führen“

Im Alter sind depressive Störungen die häufigste psychische Störung und gehen noch stärker als in jüngeren Altersgruppen mit einem erhöhten Suizidrisiko einher (Quelle: Dr. med. Dipl.-Psych. Alexandra Isaksson, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie bei der AOK Baden-Württemberg). Die Gründe, an Altersdepressionen zu erkranken, sind vielfältig. Laut einer landesweiten Forsa-Befragung vom Oktober 2020, sorgen sich Frauen vor allem um Pflegebedürftigkeit (67 Prozent), gefolgt vom Verlust von Familienmitgliedern oder Freunden (64 Prozent) und gesundheitlichen Problemen im Alter (58 Prozent) sowie der Altersarmut (39 Prozent). Für Männer stehen die gesundheitlichen Probleme im Vordergrund (68 Prozent), gefolgt von Pflegebedürftigkeit (63 Prozent) und der Angst vor dem Verlust von Familienmitgliedern oder Freunden (60 Prozent). Nur rund ein Viertel der Männer sorgt sich um Altersarmut. Besonders gefährdet, an einer Depression zu erkranken, sind Frauen sowie Menschen ohne vertrauensvolle persönliche Beziehungen und Bewohner von Pflegeheimen.

Abgrenzen von der Depression muss man eine depressive Verstimmung. Das sind zeitlich begrenzte Stimmungstiefs, wie sie gerade ältere Menschen häufiger einmal haben. Doch die Grenzen sind fließend: Eine depressive Verstimmung kann sich zu einer Depression ausweiten. Genau wie der Zustand großer Erschöpfung („Burn-out“), wie ihn pflegende Angehörige oft erleben.

Die Fähigkeit zu Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit wird in der Psychologie als Resilienz beschrieben. Resiliente Menschen können auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren – eine lebenswichtige Fähigkeit, vor allem wenn der äußere und innere Belastungsdruck steigen. Im wirtschaftlichen Kontext geht die Definition des Begriffs „Resilienz“ über die individuelle Fähigkeit hinaus und inkludiert auch das organisationale Vermögen, sich schnell und erfolgreich an ständig verändernde Anforderungen, intern wie extern, anzupassen.

Was raten Sie (jungen, älteren) Menschen (oder jenen mittleren Alters), wenn sie an sich Verstimmungen, Traurigkeit, Angst, Reizbarkeit etc. feststellen?

Der erste Weg sollte zum Hausarzt führen. Dieser kann zum Facharzt für Psychiatrie oder zum Psychotherapeuten überweisen. „Betroffene können uns auch direkt ansprechen“, sagt Pascal Palombo, Leiter CompetenceCenter Sozialer Dienst. Der Soziale Dienst der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg setzt sich bei den ersten Schritten unterstützend für die Betroffenen ein und berät gern über geeignete Angebote. Das Spektrum geht von Informationen zu Beratungsstellen und möglichen ergänzenden Angeboten (wie z.B. den Kontaktdaten zu Selbsthilfegruppen) bis hin zu einem Beratungsprozess mit Maßnahmenplanung welche sich über einen längeren Zeitraum erstreckt und die Versicherten begleitet, solange Bedarf besteht. Scham ist unangebracht, denn eine Depression ist eine ernste Erkrankung: „Wichtig ist es, ehrlich zu sich selbst und zum Arzt zu sein“, so der AOK-Experte. Ist eine Depression diagnostiziert, kann sie in der Regel gut behandelt werden.

Es gibt verschiedene Hilfsangebote

- Das Facharztprogramm Psychiatrie/Neurologie /Psychotherapie (PNP) bietet AOK-

Corona-Depressionen: „Der erste Weg sollte zum Hausarzt führen“

Versicherten viele Vorteile wie etwa mehr Beratungszeit, schnellere Terminvergabe und eine enge Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Therapeuten. Diese ist für eine bestmögliche Wirkung der Behandlungsmaßnahmen wichtig. Mehr Infos unter [aok-bw.de/facharztprogramm](https://www.aok-bw.de/facharztprogramm)

- Das Online Selbsthilfeprogramm MoodGYM richtet sich an alle, die ihre psychische Gesundheit stärken wollen. Bei depressiven Symptomen kann es eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung sinnvoll ergänzen. Infos unter [aok-bw.de/moodgym](https://www.aok-bw.de/moodgym)
- Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe (mit Unterstützung der Deutsche-Bahn-Stiftung) bietet Infos, einen Selbsttest und ein Forum unter [deutsche-depressionshilfe.de](https://www.deutsche-depressionshilfe.de)
- Deutschlandweites, kostenloses Info-Telefon Depression unter 0800 33 44 533
- Die Deutsche DepressionsLiga e. V. ist die bundesweite Patientenvertretung für Menschen mit Depression unter [depressionsliga.de](https://www.depressionsliga.de)
- Um die psychische Gesundheit zu fördern, können AOK-Versicherte an dem Präventionsprogramm „Lebe Balance“ teilnehmen (<https://www.aok.de/pk/uni/inhalt/lebe-balance-das-gesundheitsprogramm/>).

Gibt es aktuell eine Wartezeit auf einen Therapieplatz oder einen therapeutischen Kontakt für neue Patienten?

Generell gibt es recht lange Wartezeiten für Therapieplätze, die sich nach Dringlichkeit und Kapazität der Therapeuten richten. Durch das AOK-FacharztProgramm Psychiatrie/Neurologie /Psychotherapie (PNP) haben Versicherte der AOK Baden-Württemberg die Möglichkeit, schnellere Termine bei teilnehmenden Therapeuten und Fachärzten zu erhalten.

Wie lange dauert durchschnittlich eine Therapie innerhalb etwa einer mittelschweren oder schweren depressiven Phase?

Hierzu ist keine pauschale Aussage möglich, die Dauer der Therapie richtet sich nach dem individuellen Bedarf.

Weitere Beiträge aus dieser Serie:

„Corona macht Depressive noch depressiver“

„Vor allem auch junge Menschen hatten mit dem Lockdown zu kämpfen“

Corona-Depressionen: „Der erste Weg sollte zum Hausarzt führen“

Corona-Depressionen: „Nicht nur vor der Pandemie Betroffene haben Beschwerden entwickelt“