

# Depression – eine unsichtbare Erkrankung?

Dr. Sophie Holtmann | wirfueryannic-Symposium für mentale Gesundheit im Sport | 18.11.2023



- Erkrankungshäufigkeit innerhalb von 12 Monaten in Deutschland: 8,1%  9,7 %
- Weltweit sind ca. 322 Mio. Menschen betroffen  6,3 %
- Höchste Anzahl an Neuerkrankungen zwischen dem 15. und 30. Lebensjahr → besonders vulnerable Phase in dem sich die Sportler:innen befinden
- Vielfältige, nicht immer von außen erkennbare Symptome:

Emotionale Symptome	Körperliche Symptome
<ul style="list-style-type: none"><li>• Persistierende Niedergeschlagenheit</li><li>• Interessensverlust</li><li>• Übermäßige Schuldgefühle oder geringes Selbstwertgefühl</li><li>• Energiemangel</li><li>• Irrationale Ängste und Sorgen</li><li>• Reizbarkeit</li><li>• Konzentrationsschwäche</li><li>• Hoffnungslosigkeit für die Zukunft</li><li>• Gedanken an Sterben oder Selbstmord</li></ul> <p>...</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schlafstörungen</li><li>• Appetit- und/ oder Gewichtsveränderungen</li><li>• Ermüdung und Energieverlust</li><li>• Psychomotorische Verlangsamung oder gesteigerte Unruhe</li><li>• Schmerzen oder körperliche Beschwerden</li><li>• Sexuelle Funktionsstörungen</li></ul> <p>...</p>

- Die Ursachen einer Depression sind multifaktoriell und oftmals eine Wechselwirkung psychischer, sozialer und biologischer Faktoren
- Schützend können bspw. Stressbewältigungs- und Problemlösefähigkeiten, eine optimistische Persönlichkeit, Selbstvertrauen, soziale Unterstützung und Sport wirken
- Begleitend treten häufig Angst-, Zwangs- und Essstörungen sowie somatoforme Störungen und Alkohol- und Drogenabhängigkeit auf
- Eine Depression bedarf einer professionellen Behandlung, das Outcome ist bei frühzeitiger Behandlung als sehr gut einzuschätzen, dennoch bleiben ca. 50% aller Depressionen unbehandelt
- Unterstützungsmöglichkeiten und –Ansätze für Angehörige



Emotionale Unterstützung  
(zuhören, füreinander da sein)



Unterstützung bei der Suche nach Hilfe (ärztlich oder therapeutisch, Begleitung bei den Terminen)



Hilfe bei Alltagsaufgaben



Über Depression informieren  
(z.B. Info-Telefon Depression)



**Ansprechen!**  
Dennoch ist es völlig ok, nicht helfen zu können, auf sich selbst zu achten, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu kommunizieren