

Dortmund, 21.11.2022

7. BIGtalk digital mit Robert-Enke-Stiftung

## **Mediziner: Den meisten depressiven Menschen kann geholfen werden**

**DORTMUND. Schicksalsschläge, Überforderung, Partnerschaftskonflikte oder auch Arbeitslosigkeit – diese Erfahrungen können in eine Depression führen, glaubt ein Großteil der Bevölkerung. Doch das ist nur teilweise richtig. „Entscheidend ist die Veranlagung“, so Prof. Ulrich Hegerl. Vererbung oder eine Missbrauchserfahrung in der Kindheit seien ebenso wichtige Faktoren für Depressionen, stellte der Vorstandsvorsitzende der Stiftung Deutsche Depressionshilfe am 17. November 2022 beim 7. BIGtalk digital klar. Gemeinsam mit Teresa Enke, Gründerin der Robert-Enke-Stiftung, sprach er zum Thema „Licht am Ende des Tunnels – Depressionen sind gut behandelbar“.**

Teresa Enke berichtete, dass es auch bei ihrem Mann Robert nicht der Leistungsdruck gewesen sei, der ihn in die Depression und letztlich in den Suizid getrieben habe. Er habe eine genetische Disposition gehabt.

### **„Saublöde Erkrankung“**

Der Umgang und die Behandlung von depressiven Menschen hat sich in den letzten 40 Jahren zum Glück sehr verbessert. So haben sich die Suizidzahlen in den letzten 40 Jahren von 18.000 auf 9.000 pro Jahr halbiert. Die Arbeit von Stiftungen wie Robert-Enke oder Deutsche Depressionshilfe und anderen hätte die Krankheit aus der Tabuzone geholt, wenn es auch immer noch eine Stigmatisierung gebe, so Prof. Hegerl. Er empfahl jedem Erkrankten sich zu sagen: „Ich bin kein Versager. Ich habe das Pech, diese saublöde Erkrankung als Rucksack durchs Leben zu tragen.“ Und an Angehörige gerichtet stellte Prof. Hegerl klar: „Angehörige müssen sich klarmachen, dass sie keine Schuld daran haben, dass es den Depressiven so schlecht geht. Schuld ist allein die Erkrankung. Als Angehöriger ist man auch nicht für die Heilung verantwortlich.“

[www.big-direkt.de](http://www.big-direkt.de)



direkt gesund

# Presseinformation

## Antidepressiva und Psychotherapie

Die Behandlung von Depressionen baue heutzutage auf zwei Hauptsäulen: Antidepressiva und Psychotherapie. Bei Letzterer sei die kognitive Verhaltenstherapie am wirksamsten. Dazu komme die Elektrokrampfbehandlung, die leider einen schlechten Ruf habe, aber für viele mit therapieresistenten Depressionen ein Segen sei, so der Psychiater und Chefarzt am Universitätsklinikum Frankfurt. Auch ein therapeutischer Schlafentzug könne einen stimmungsaufhellenden Effekt haben. Und Sport sei ein unterstützendes Verfahren in den offiziellen Behandlungsleitlinien.

## Geduld ist gefragt

„Den allermeisten Menschen kann heute geholfen werden. Es kann aber sein, dass das erste Medikament nicht gleich anschlägt“, so Hegerl. Man brauche Geduld. Und falls man nicht sofort einen Therapieplatz finde, könne man sich immer an seine Hausärztin oder Hausarzt wenden, müsse dann aber auch ehrlich seine psychischen Probleme schildern. Zudem könnten auch digitale Tools unterstützen. Deutschland habe hier bei den Digitalen Gesundheitsanwendungen – kurz DiGA – eine Vorreiterrolle.

## Angebote der BIG

Die BIG hat bereits mehrere digitale Anwendungen für psychisch Erkrankte im Angebot. Diese stellte Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG, beim BIGtalk vor. Darunter zum Beispiel das Versorgungsprogramm von mentalis, das psychisch Erkrankte nach einem stationären Aufenthalt bei der Rückkehr in den Alltag begleitet. „BIGmental“ wiederum ist ein drei- bis zwölfmonatiges Programm, das Menschen mit leichten bis mittelschweren psychischen Erkrankungen, auch Depressionen, unterstützt. Es beinhaltet eine telefonische Betreuung, ein Online-Selbsthilfeprogramm sowie psychotherapeutische Einzel- und Gruppensitzungen.

## „Man muss daran glauben, dass das Leben wieder gut wird“

Moderatorin Steffi Strecker fragte Teresa Enke, worauf sie es zurückführe, dass sie damals sowohl am Tod ihrer zweijährigen Tochter als auch am Suizid ihres Mannes nicht zerbrochen sei. „Ich bin sehr lebensbejahend. Ich habe eine kleine Tochter, Tiere, die mich brauchen. Man glaubt gar nicht, was man alles schaffen kann. Man muss sich Zeit geben und daran glauben, dass das Leben wieder gut wird.“

[www.big-direkt.de](http://www.big-direkt.de)

BIG direkt gesund  
Rheinische Straße 1  
44137 Dortmund

Kostenloser  
24h-Direktservice  
0800.54565456

Fon 0231.5557-0  
Fax 0231.5557-199  
info@big-direkt.de

Seite 02

# Presseinformation

Hilfsangebote hat die BIG hier zusammengestellt: <https://www.big-direkt.de/de/big-angebote-bei-depressionen>

Und hier geht es zur Aufzeichnung des BIGtalk: : <https://youtu.be/l9akYd04S2s>

**Foto:** Moderation Steffi Strecker und BIG-Vorstandsvorsitzender Peter Kaetsch im Livestream-Studio, im Hintergrund auf den Bildschirmen Teresa Enke und Prof. Dr. Ulrich Hegerl. (Fotograf: Stephan Schütze/Abdruck honorarfrei)

## Über BIG direkt gesund

Die BundesInnungskrankenkasse Gesundheit - kurz BIG direkt gesund - wurde 1996 in Dortmund gegründet. Die große Idee hinter der BIG: Direkter geht Krankenkasse nicht. Gemeint ist damit eine konsequente Online-Ausrichtung und Service in neuer Qualität mit großer Schnelligkeit. Die BIG bietet moderne Kommunikationswege passend zum digitalen Lebensstil ihrer bundesweit rund 512.000 Versicherten. Viele Zusatzleistungen sowie ein attraktives Bonusprogramm sind weitere große Pluspunkte. BIG direkt gesund hat ihren Rechtssitz in Berlin, ihre Hauptverwaltung in Dortmund und einen wichtigen Verwaltungsstandort in Aachen. Die BIG beschäftigt an den operativen Standorten rund 940 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, in 16 Geschäftsstellen wird Beratung vor Ort angeboten.

Mehr Informationen zum Unternehmen finden Sie unter: [www.big-direkt.de](http://www.big-direkt.de)

### Bettina Kiwitt

Leiterin  
Unternehmenskommunikation  
[presse@big-direkt.de](mailto:presse@big-direkt.de)  
Fon 0231.5557-1016  
Mobil 0151 18568532  
Fax 0231.5557-4016

[www.big-direkt.de](http://www.big-direkt.de)