***Fragenkatalog:***

*Allgemeines:*

Sie litten von 2010 bis 2012 an einer Depression

* **In welchem Alter schöpften Sie den ersten Verdacht, beziehungsweise wurde es diagnostiziert?**
* Es wurde 2010 diagnostiziert. Ich war zu dem Zeitpunkt 39 Jahre alt.
* **Wie äusserte sich das zum ersten Mal / wie entwickelte sich diese Krankheit bei Ihnen?**
* Ich merkte nicht, dass ich an einer Depression/depressiven Phase litt. Ich ging wegen Unwohlsein (Magen) zum Hausarzt und diese schlug vor, dass ich mich bei einem Psychotherapeuten/Psychologen vorstellen sollte. Wobei mir im Nachhinein Dinge auffielen, die darauf hindeuteten, dass ich depressiv war: z. B. Bus verpassen und davon einen Heulkrampf bekommen, obwohl der nächste Bus 15 Minuten später fährt; einen Hass auf Kollegen bekommen, die im Nachbarbüro laut lachen, anstatt (wie es sonst bei mir üblich ist, ins Nachbarbüro zu gehen, um mitzulachen).
* **Depressionen ist ein weiter Begriff. Welcher Typ wurde bei Ihnen diagnostiziert?**
* Die genaue Definition kenne ich jetzt gerade nicht (mehr). Es war aber eine schwere Depression mit Krankschreibung (12 Monate), Medikamenten; Psychotherapie.
* **Wie äusserte sich die Krankheit bei ihnen im Alltag?**
* Ängste – eigentlich unbegründete Ängste: Ich ging nicht mehr ans Telefon/an die Haustür, wenn es klingelt. Ich öffnete keine Post. Ich ging nicht vor die Tür, außer zum Arzt/Psychotherapie und zum Einkaufsladen um die Ecke. Ich hatte keinen Kontakt mehr zu Freunden, wenn sie sich nicht selber gemeldet haben. Keine Achtsamkeit auf mein Äußeres, kein Bedürfnis nach Nähe/Sex, viel Schlafen, viel Weinen. Absolute Trostlosigkeit.
* **Welche Auswirkungen hatte die Erkrankung auf Ihr Berufsleben?**
* Ich wurde krankgeschrieben. Bis dahin hab ich wohl noch gute Leistungen erbracht, da ich kurz davor befördert wurde. Nach dem ich nach der Krankschreibung wieder anfing zu arbeiten habe ich erst Teilzeit (50%) gearbeitet und habe meinen damaligen Beruf/Job aufgegeben, weil mir in der Therapie klar wurde, dass ich das nicht mehr machen möchte.
* **Wirkt sich das auch heute noch darauf aus?**
* Nein.
* Falls ja, wie?
* **Was unternehmen Sie, dass Sie keinen Rückfall erleiden?**
* Da ich in der Therapie gelernt habe, den Grund zu erkennen, warum ich eine Depression bekam, und dies ein Grund in meiner Vergangenheit ist, habe ich keine großen Befürchtungen, dass ich wieder so stark depressiv werde. Ausgeschlossen ist das natürlich nicht. Bei niemandem. Ich habe durch die Therapie gelernt, auf mein Wohlbefinden zu hören, darauf zu hören, was mir gut tut und was nicht. Und gelernt: Nein zu sagen, wenn mir etwas nicht passt/nicht gut tut.
* **Was waren und sind typische Auswirkungen auf Sie und Ihre Umwelt?**
* Ich weiß nicht, ob man von „typisch“ reden kann. Ich bin eine Einzelperson – eine Depression kann bei anderen Menschen wieder ganz andere Auswirkungen haben. Ich habe mich extremst zurückgezogen. Eine „Umwelt“ gab es für mich nicht. Ich war ganz in mich hineingezogen. Kennen Sie diese riesigen durchsichtigen Bälle, in die man reinklettern kann, um damit einen Berg hinunterzurollen? Das wäre eine mögliche Beschreibung, wie ich mich gefühlt habe. Von der Außenwelt abgeschnitten. In Plastik/eine Hülle eingepackt. Wenn um mich herum Freunde saßen und sich unterhalten haben und gelacht haben, habe ich nicht verstanden, was sie da reden oder warum sie lachen. Ich habe durchaus die gleiche Sprache gesprochen, aber das Gespräch/die Unterhaltung/der Witz drang einfach nicht zu mir durch.
* **Wohnten Sie in dieser Zeit alleine oder mit jemandem zusammen?**
* Ja, ich hatte eine Beziehung und wohnte mit meinem Freund zusammen. Außerdem habe ich zu dem Zeitpunkt 2 Katzen gehabt.
* **Vor welche Herausforderungen stellte Sie diese Krankheit in dieser Phase und auch noch heute?**
* In welcher Phase genau? In der Beziehung? Das Wort Herausforderungen kennt man in einer Depression nicht ☺. Die Herausforderung lag eher bei meinem Freund. Mich zu unterstützen und im Prinzip den Haushalt zu schmeißen – sich um alles zu kümmern, mich dazu zu bringen, alltägliche Dinge des Lebens zu organisieren – und wenn es nur darum ging, dass ich einmal pro Woche (oder häufiger) den Müll rausbringe. Komischerweise habe ich mich um meine Katzen alltäglich gekümmert – ohne negativen Bedingungen. Heutige Herausforderungen sind eher die, Menschen, die sich nicht vorstellen können, was man durchmacht, wenn man depressiv ist oder an einer Depression leidet, etwas aufzuklären.
* **Wusste das Umfeld Bescheid?**
* Ich habe nicht aktiv mein Umfeld darauf gestoßen, dass ich depressiv war. Einladungen von Freunden habe ich nicht beachtet oder abgesagt. Wenn doch jemand so hartnäckig war, und direkt vorbeikam, dann hat dieser Mensch dann auch Bescheid bekommen. Meine Chefin/Kollegen wussten zu Anfang der Krankschreibung nur, dass ich krank war. Erst zu dem Zeitpunkt, in dem es hieß, dass ich einen Arbeitsversuch mache, wurden sie darüber informiert, was ich hatte, damit sie damit umgehen können, wenn ich „komisch“ reagieren sollte. Meine engste Familie wusste Bescheid.
* **Wie reagierte das Umfeld?**
* **1. Wenn sie es nicht wussten und etwas vorfiel.**
* Da müsste ich meinen Ex-Freund fragen, da ich nicht mitbekommen habe, wenn jemand aus meinem Umfeld komisch reagiert hat. Ich saß in meiner kleinen eigenen Welt. In dem Sinne „viel nichts vor“, da ich während der Depression nur „stumpf“ da saß.
* **2. Wenn sie Ihnen davon berichtet haben.**
* Da ich damit nicht gerade geprahlt habe, habe ich versucht, niemandem etwas davon zu berichten, wenn ich überhaupt Kontakt zu jemandem hatte. Depression ist ein Tabuthema. Da spricht man nicht drüber. Wenn man versucht darüber zu sprechen, können sich viele Menschen darunter nichts vorstellen und tun es ab als würde man sich etwas einbilden… Dann lässt man es.
* Heute: Wenn ich heute dem einen oder anderen Interessierten davon berichte, habe ich das Gefühl, dass ich Denkprozesse auslöse.
* **Was löste bei Ihnen meistens die depressive Episode aus?**
* Ich hatte in dem Sinne nur eine depressive Phase/Episode. Ich kam mein ganzes Leben nicht mit meiner Mutter klar/aus. Ich bin mit 18 Jahren von zu Hause ausgezogen und meine Mutter und ich hatten danach selten Kontakt und wenn, dann endete es im Streit. Auch meine Kindheit war nicht so liebevoll, wie ich es gebraucht hätte bzw. wie meine Schwester (3 Jahre jünger) es erfahren hat. Meine Mutter starb 2004 und ich konnte mich nicht mit ihr aussöhnen/aussprechen. Das gipfelte dann in der Depression.
* **geschah das sehr spontan oder merkten Sie das jeweils kommen?**
* Wie gesagt: es gab nur eine depressive Phase.
* **Wie lange dauerte gewöhnlich so ein «Schub»?**
* ---
* **Wie kamen Sie wieder raus aus so einem «Schub»?**
* ---

*Behandlung:*

* **Welche Medikamente nahmen Sie?**
* Das kann ich heute nicht mehr sagen. Es waren aber zu Anfang Schlaftabletten und ein Medikament, das den Serotonin-Wert im Gehirn erhöht.
* **Wie oft nahmen Sie die Medikamente?**
* Täglich, die Schlaftabletten nur bis das andere Medikament Wirkung zeigte. Das Medikament mit dem Serotonin dann über mehrere Monate.
* **Wo erhielten Sie Ihre Medikamente?**
* Diese waren rezeptpflichtig über den Hausarzt, auf Anweisung der Psychologin und dann in aus einer Apotheke.
* **Welche Therapien haben Sie damals besucht?**
* Ich hatte das Glück, in meiner Umgebung (ca. 3 km) eine Psychotherapeutin mit einem freien Platz zu finden. Sie hat mich dann mit der Therapiemethode behandelt, in der sie eher schweigt und zuhört und ich von mir aus alleine erzähl und zwar das, was mir in den Kopf kommt (keine Ahnung, wie die Therapieform heißt).
* **Sind sie momentan noch in der Therapie? Falls ja, welche?**
* Ich war bestimmt auch 12 Monate in Therapie. Heute bin ich nicht mehr in Therapie.
* **Gab und gibt es irgendwelche Mittel abseits der verordneten Therapie, die Ihnen halfen/helfen?**
* Da ist jetzt etwas peinlich – aber ich denke, dass Gaming geholfen hat. Ich habe zu der Zeit World of Warcraft gespielt (auch schon vor der Therapie). Ich hatte „täglich“ etwas zu tun, ich konnte täglich die gleichen selben langweiligen „Dailies“ (tägliche Aufgaben) machen. Und ein weiterer Vorteil: ich war durch den Chat im Spiel mit anderen in „leichter“ Kommunikation. Aber dabei im sicheren Bereich meiner eigenen vier Wände.
* **Was half Ihnen beim Ausbruch einer depressiven Episode am besten?**
* Ich hatte ja nur einen Ausbruch.
* **Welche Therapieformen hatten Sie ausprobiert?**
* Wirkungen
* Verbesserungen
* Veränderungen
* Ich habe keine weiteren Therapieformen ausprobiert, da mir die Therapeutin zusagte.
* **Wo wurden sie hauptsächlich behandelt, Klinik, Psychologe, Psychiater?**
* In der Privatpraxis meiner Psychotherapeutin.
* **Wie oft waren Sie damals und sind Sie heute noch in Behandlung?**
* Ich war ab kurz nach Krankschreibung (Ostern 2010) – vielleicht ab Juni 2010 bis Juli 2011 in Behandlung. Am Anfang 2 – 3 x wöchentlich, später 1x wöchentlich bis 1x monatlich.
* **Was half Ihnen schlussendlich aus der Depression heraus zu kommen?**
* Zu meinem Glück kann ich meinen Auslöser der Depression an der Beziehung zwischen meiner Mutter und mir ausmachen. Wobei ich jetzt sagen muss: Dass so ein Grund bei bestimmt vielen anderen Frauen/Mädchen dazu beiträgt, dass sie nie aus der Depression herauskommen: Thema Mutter/eigene Person. Da ich durch meine Ausbildung/Qualifikation/Werdegang mich aber gut einschätzen kann und ein gutes Selbstwertgefühl besitze, half mir die Therapie über gewisse Standpunkte klar zu werden, so dass ich damit abschließen kann, dass ich mich sozusagen nicht von meiner Mutter verabschieden konnte bzw. unser Verhältnis nicht klären konnte.
* **Wie gehen Sie damit um, dass die Krankheit jederzeit wieder zurückkommen könnte?**
* Ich achte anders auf mich. Ich fühle in mich hinein und versuche auf mein Bauchgefühl zu hören, zu hören, was mir gut tut. Und ja: in diesem Sinne sehr egoistisch zu sein. Wenn ich mich mit einer Freundin verabrede und der Termin näher kommt und ich merke: eigentlich habe ich keine Lust… Dann sage ich das meiner Freundin: „Du, den Termin morgen haben wir vor 2 Wochen abgemacht. Zu dem Zeitpunkt hatte ich total Lust drauf mit dir … zu gehen/zu machen. Jetzt ist mir aber danach, morgen faul auf der Couch zu liegen. Würde es dir etwas ausmachen, den Termin zu verschieben? (Mit mir auf der Couch abzuhängen?)“ – klappt wunderbar! (Wenn eine Freundin sowas nicht nachvollziehen kann – sollte man den Status der Freundschaft mal überprüfen!) – Ich habe von meinen Verabredungen bisher nur positives Feedback bekommen, dass sich einige so etwas bisher nicht getraut haben.
* Im Büro/bei der Arbeit: Auch mal laut „Scheiße“ sagen! Oder fluchen! Hilft ungemein! Nicht alles in sich hineinfressen! Anderen die Meinung sagen – immer schön fair bleiben – aber darauf hinweisen, dass da was nicht in Ordnung ist, meistens ja: wie etwas gesagt wurde…
* Grundsätzlich habe ich keine Angst davor, dass die Krankheit zurückkommen könnte. Ich glaube, meine Therapie war sehr wirksam und hat mich über viele Dinge klarer denken lassen.
* **Tauschten Sie sich mit anderen Betroffen über Ihre Erkrankung aus? Wenn ja in welchem Rahmen?**
* Zu Anfang habe ich in verschiedenen Foren nach anderen Erkrankten gesucht. Es dann aber sein gelassen. Es wäre eh zu keinem Austausch gekommen, da ich zu sehr in meiner Blase hing. Wichtig waren für mich zwei Personen: eine Freundin von mir, die einige Jahre zuvor auch unter einer Depression litt und der ich dann geholfen hatte, in dem ich sie einfach besuchte, obwohl sie keinen Besuch wollte und nach dem Wochenende/nach dem Besuch immer sagte, dass es gut war, dass ich da war – auch wenn wir das ganze Wochenende bei ihr im Zimmer gehockt haben und nur für uns alleine gelesen haben… Und mein Ex-Freund. Seine Mutter war depressiv als er ein Kind war. Er hat sehr viel durchgemacht und wurde von einem privaten Bekannten/Freund begleitet, der zufällig aber auch Arzt/Therapeut war. Ich wurde also von zwei Menschen begleitet, die wussten, was eine Depression „ist“ und sein kann.
  + **Finden Sie, dass Sie von Ihrem Umfeld genug Unterstützung erhielten?**
  + Nur von denen, die wissen, was eine „Depression“ ist.
    - **Falls ja, wie unterstützte Sie Ihr Umfeld?**
    - Ganz pauschal gesagt: Sie waren für mich da. Mein Ex hat sich zum Beispiel in der Zeit um alles gekümmert, was so zum täglichen Leben gehörte.
  + **Falls nein, was hätten Sie sich für Unterstützung gewünscht?**
  + Von meiner weiteren Familie (Vater/Schwester) hätte ich mir schon etwas mehr „Gekümmere“ gewünscht. Als ich den beiden mitteilte, dass ich schon seit Wochen/Monaten wegen einer schweren Depression krankgeschrieben war, wurde das zwar aufgenommen – aber da kam dann nichts. Ich hätte mir Besuche gewünscht und Fragen, was mit mir los ist. Aber ich denke, das kam nicht, weil beide nicht wussten, was eine „Depression“ ist.
  + **Was könnten Sie sich als unterstützende Hilfe in ihrem Alltag vorstellen?**
  + Eigentlich kann ich mir nichts vorstellen, was eine Hilfe im Alltag sein könnte. Außer: Jemanden zu haben, der in der Zeit mit einem zusammen wohnt und den Alltag für einen selber meistert. Der sich um die alltäglichen „Dinge des Lebens“ kümmert. Ich weiß nicht, wie meine Depression ausgegangen/verlaufen wäre, wenn ich meinen Freund nicht gehabt hätte. Wahrscheinlich hätte mich meine Therapeutin irgendwo stationär einweisen lassen.
  + **Könnten Sie es sich vorstellen, dass eine App Sie dabei unterstützen könnte?**
* Ja, ich könnte mir vorstellen, dass mich eine App unterstützen könnte. Allerdings: Ich bin ein „Internetfreak“. Ich stehe auf Dinge wie Apps. Ich habe mein Handy immer in der Nähe. Ich finde Apps toll! Aber ich bezweifle, dass diese App mir die Angst davor genommen hätte, ans Telefon zu gehen oder Briefe zu öffnen. Die Haustür zu öffnen, wenn es klingelt. Oder Tram zu fahren, mich durch große Menschenmengen zu bewegen. Meine Katzen habe ich auch ohne Erinnerung gefüttert bzw. das Katzenklo gemacht.
* Ich bezweifle, dass es viele Menschen gibt, die überhaupt daran denken ihr Natel aufzuladen, wenn sie wirklich depressiv sind.
* Ich denke auch, dass es wieder eine dritte Person braucht, die die App einrichtet. Ich stelle mir vor, dass es eine App gibt, die Termine regelt: Wecker, aufstehen, Zähneputzen nicht vergessen, Medikamente nehmen, Termine: Arzt/Therapeut/etc./ Einkaufsliste… Sportübungen machen…
* **Gibt es Fragen, die wir vergessen haben, wo Sie denken, dass die auch wichtig sind zu klären im Zusammenhang mit diesem Krankheitsbild? Falls ja, welche?**
* Ich hätte gedacht, dass mehr Fragen zur Idee einer App kommen ☺ Was diese App können soll und ob mir das geholfen hätte…
* Ich kann halt nur von meiner Depression ausgehen, die kurz aber tief/heftig war. Es gibt ja bestimmt viele Menschen, die über lange Zeit depressive Phasen haben und dann wohl mit einer App gut klar kommen könnten. ((ein „Gefühlstagebuch“ mit Smilies zum Anklicken: viele Tage hintereinander trauriger Smilie: Achtung ich rutsche gerade ab… -> Termine mit Therapeut machen oder so)
* **Möchten Sie noch etwas anfügen, z.B. eine Erfahrung ein Erlebnis im Zusammenhang mit dieser Krankheit?**
* **Etwas das Sie besonders betroffen oder beeindruckt hat?**
* Ich bin eigentlich ein sehr positiv eingestellter Mensch, der viel lacht und gerne andere Menschen zum Lachen bringt und der sehr selbständig ist. Mich hat erschreckt (im Rückblick), wie man sich wirklich im Typ/im Mensch/in der Psyche verändern kann! Das glaubt einem keiner, der es nicht selbst erlebt hat oder bei einer anderen Person im näheren Umfeld miterlebt hat. Und es ist schade, dass es eigentlich immer noch ein Tabuthema ist.