

# Homosexualität und Depression

Gernot Langs

**Hamburg, 27. Juli 2013**

## Agenda

Symptome der Depression

Verlaufsformen und Häufigkeit von Depressionen

Wirtschaftliche Bedeutung von Depressionen

Ist Homosexualität eine Krankheit?

Homosexualität als Risikofaktor für Depressionen?

Erklärungsmodelle für Depressionen

Vorbeugende Maßnahmen und therapeutische Ansätze

Zusammenfassung

## Agenda

Symptome der Depression

Verlaufsformen und Häufigkeit von Depressionen

Wirtschaftliche Bedeutung von Depressionen

Ist Homosexualität eine Krankheit?

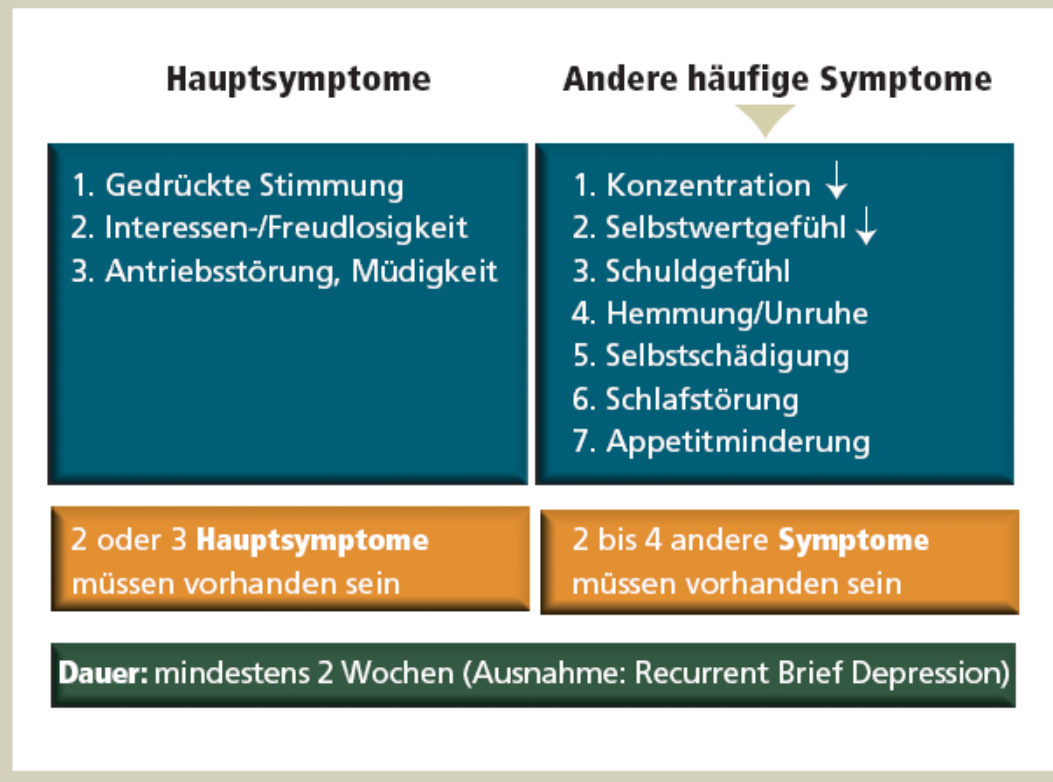
Homosexualität als Risikofaktor für Depressionen?

Erklärungsmodelle für Depressionen

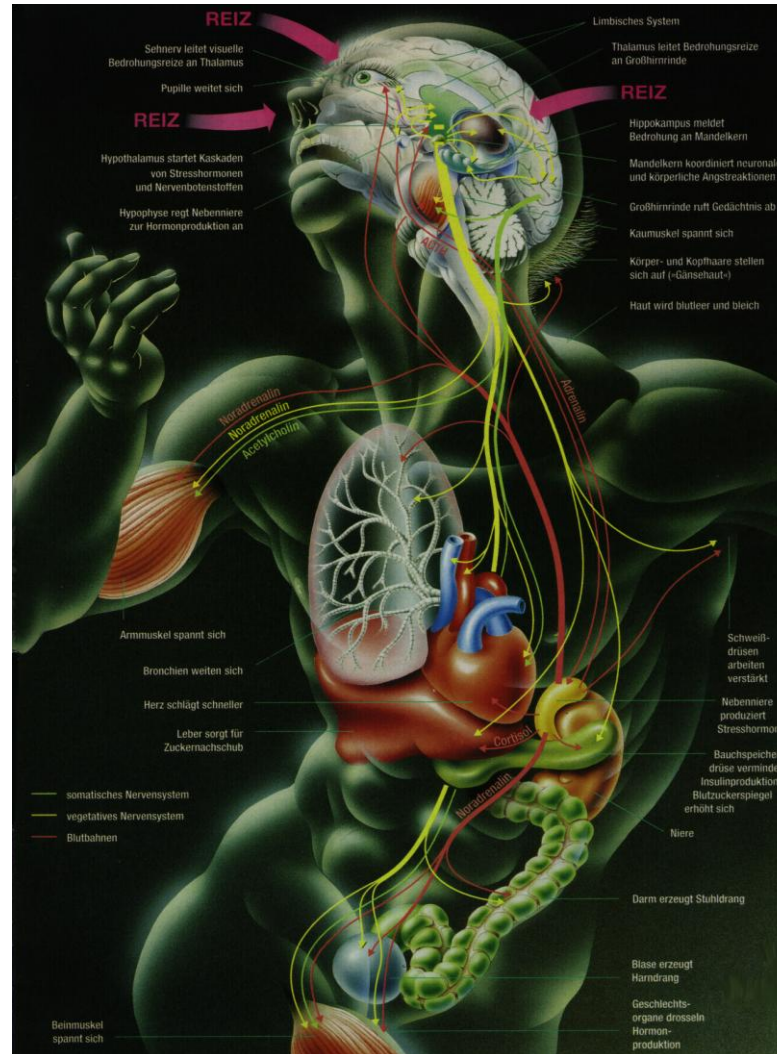
Vorbeugende Maßnahmen und therapeutische Ansätze

Zusammenfassung

## Abbildung 5: Kernsymptome der depressiven Erkrankung nach ICD-10



•Quelle: CliniCum psy, Sonderausgabe 01/07



## Agenda

Symptome der Depression

Verlaufsformen und Häufigkeit von Depressionen

Wirtschaftliche Bedeutung von Depressionen

Ist Homosexualität eine Krankheit?

Homosexualität als Risikofaktor für Depressionen?

Erklärungsmodelle für Depressionen

Vorbeugende Maßnahmen und therapeutische Ansätze

Zusammenfassung

**Tabelle 2**  
**Möglichkeiten der Kodierung depressiver**  
**Erkrankungen nach ICD-10\***

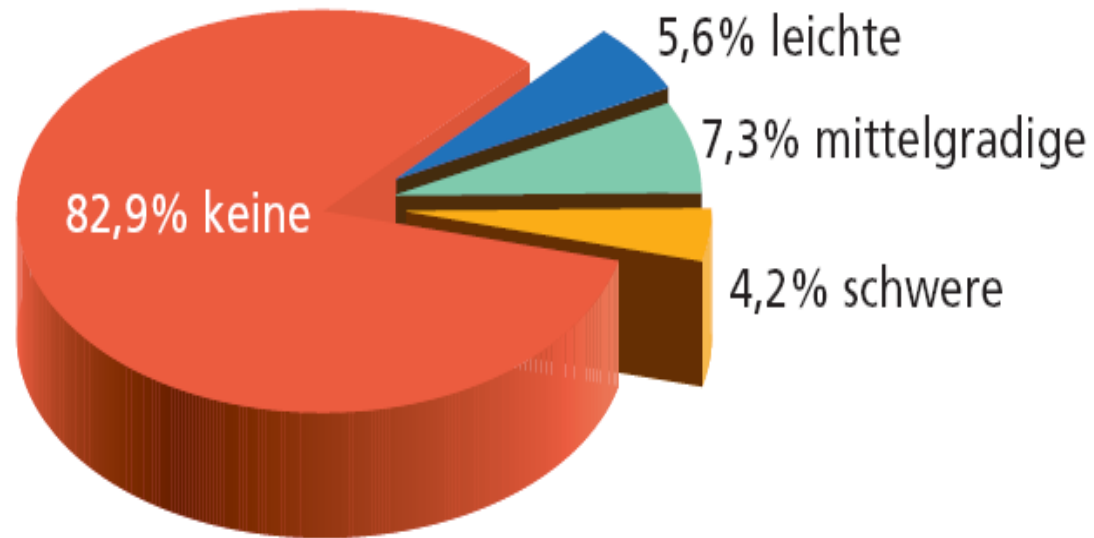
F 00	Organische Störungen
F 31	Bipolare affektive Störungen
F 32	Depressive Episode
F 32.0	Leichte depressive Episode
F 32.1	Mittelgradige depressive Episode
F 32.2	Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome
F 32.3	Schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen
F 33	Rezidivierende depressive Störung
F 33.0	Gegenwärtig leichte Episode
F 33.1	Gegenwärtig mittelgradige Episode
F 33.2	Gegenwärtig schwere Episode ohne psychotische Symptome
F 33.3	Gegenwärtig schwere Episode mit psychotischen Symptomen
F 33.4	Gegenwärtig remittiert
F 34	Anhaltende affektive Störungen
F 34.0	Zyklothymia
F 34.1	Dysthymia
F 43	Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen
F 43.2	Depressive Anpassungsstörung

\* früher als „Endogene Depressionen“ bezeichnet

•Quelle: CliniCum psy, Sonderausgabe 01/07

## Lebenszeitprävalenz depressiver Erkrankungen

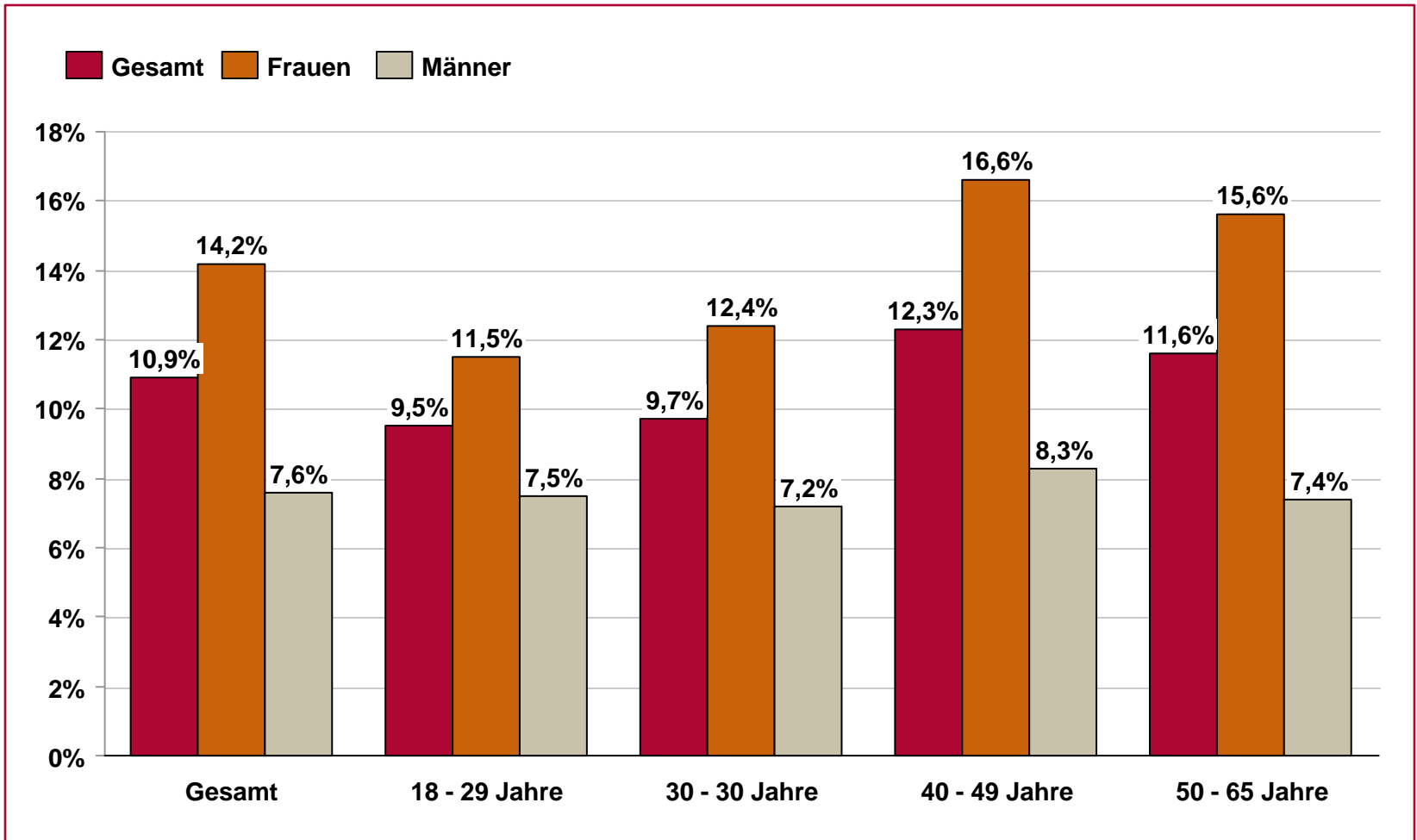
### Depression in %



*Lebenszeitprävalenz bei ca. 17%, Frauen 26 % und Männer 12%*



## 12-Monats-Prävalenz affektiver Störungen in der deutschen erwachsenen Allgemeinbevölkerung; nach BGS98



Quelle: Steinmann et. al., 2013

## Agenda

Symptome der Depression

Verlaufsformen und Häufigkeit von Depressionen

Wirtschaftliche Bedeutung von Depressionen

Ist Homosexualität eine Krankheit?

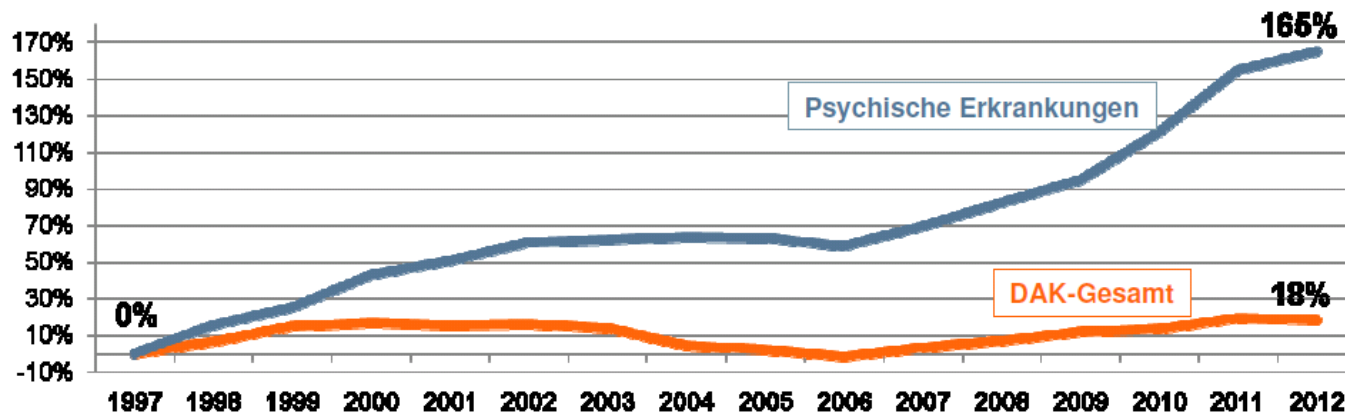
Homosexualität als Risikofaktor für Depressionen?

Erklärungsmodelle für Depressionen

Vorbeugende Maßnahmen und therapeutische Ansätze

Zusammenfassung

## Ausgangspunkt der Untersuchung: Anstieg der Fehltage je 100 Versichertenjahre seit 1997



- Die Zunahme der Arbeitsunfähigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen ist seit etwa 15 Jahren die bei Weitem auffälligste Entwicklung im Arbeitsunfähigkeitsgeschehen.
- Von 1997 bis 2012 nahm die Zahl der Fehltage aufgrund Psychischer Erkrankungen um 165 Prozent zu, die der Fälle um 142 Prozent.
- Im gleichen Zeitraum lässt sich beim Krankenstand insgesamt kein vergleichbarer Aufwärtstrend beobachten.

### Gesamtkosten Depression (berechnet mit 0,7 Stunden Produktivitätsverlust durch Präsentismus)

durch Depressionen verursachte Kosten 2008 in Mrd. Euro

direkte Krankheitskosten Depression	5,2
Kosten durch Mortalität	1,3
Kosten durch Erwerbsunfähigkeit	4,6
Kosten durch Arbeitsunfähigkeit	1,6
Kosten durch Präsentismus	3,6
<b>Summe durch Depressionen verursachte Kosten</b>	<b>16,3</b>

### Gesamtkosten Depression (berechnet mit 0,56 Stunden Produktivitätsverlust durch Präsentismus)

durch Depressionen verursachte Kosten 2008 in Mrd. Euro

direkte Krankheitskosten Depression	5,2
Kosten durch Mortalität	1,3
Kosten durch Erwerbsunfähigkeit	4,6
Kosten durch Arbeitsunfähigkeit	1,6
Kosten durch Präsentismus	2,9
<b>Summe durch Depressionen verursachte Kosten</b>	<b>15,5</b>

•Quelle: Allianz Report 2011

## Agenda

Symptome der Depression

Verlaufsformen und Häufigkeit von Depressionen

Wirtschaftliche Bedeutung von Depressionen

Ist Homosexualität eine Krankheit?

Homosexualität als Risikofaktor für Depressionen?

Erklärungsmodelle für Depressionen

Vorbeugende Maßnahmen und therapeutische Ansätze

Zusammenfassung

## **Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde**

Ein besonderes Anliegen der DGPPN ist es, der Stigmatisierung von Menschen durch Abbau von Unwissen und Vorurteilen entgegenzuwirken. Unter anderem hat sie deshalb ein Referat eingerichtet, welches sich aus fachlicher Sicht mit homosexueller und bisexueller Orientierung im psychiatrischen und psychotherapeutischen Kontext befasst, um vorherrschende Fehlinformationen richtigzustellen.

**Das Referat der DGPPN weist ausdrücklich darauf hin, dass psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlungsansätze nicht auf die Homosexualität als solche, sondern sofern vorhanden, auf die Konflikte, die mit der Homosexualität in Verbindung mit religiösen, gesellschaftlichen und internalisierten Normen entstehen, fokussieren sollten.**

## **Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde**

**Die DGPPN verurteilt daher jegliche Stigmatisierung, Pathologisierung oder Benachteiligung von Menschen unterschiedlicher sexueller Orientierung.**

**Psychiaterinnen und Psychiater, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten fordert sie auf, sich der besonderen Verantwortung Ihrer Tätigkeit bewusst zu sein, da sie durch therapeutische Interaktionen und Interventionen die Psyche und insbesondere das Selbstbild, die Normen und Werte der Patienten beeinflussen**

## Agenda

Symptome der Depression

Verlaufsformen und Häufigkeit von Depressionen

Wirtschaftliche Bedeutung von Depressionen

Ist Homosexualität eine Krankheit?

Homosexualität als Risikofaktor für Depressionen?

Erklärungsmodelle für Depressionen

Vorbeugende Maßnahmen und therapeutische Ansätze

Zusammenfassung



## **Depressionsfördernde Risikofaktoren für homosexuelle Menschen: „Minoritätenstress“**

### **In Kindheit und Jugend:**

- Nicht rollenkonformes Verhalten : Ablehnung im Elternhaus und in der Schule
- Probleme beim Coming-out
- Gefühl des „Anders - Seins“: wem kann ich mich anvertrauen?

### **Auch im Erwachsenenalter:**

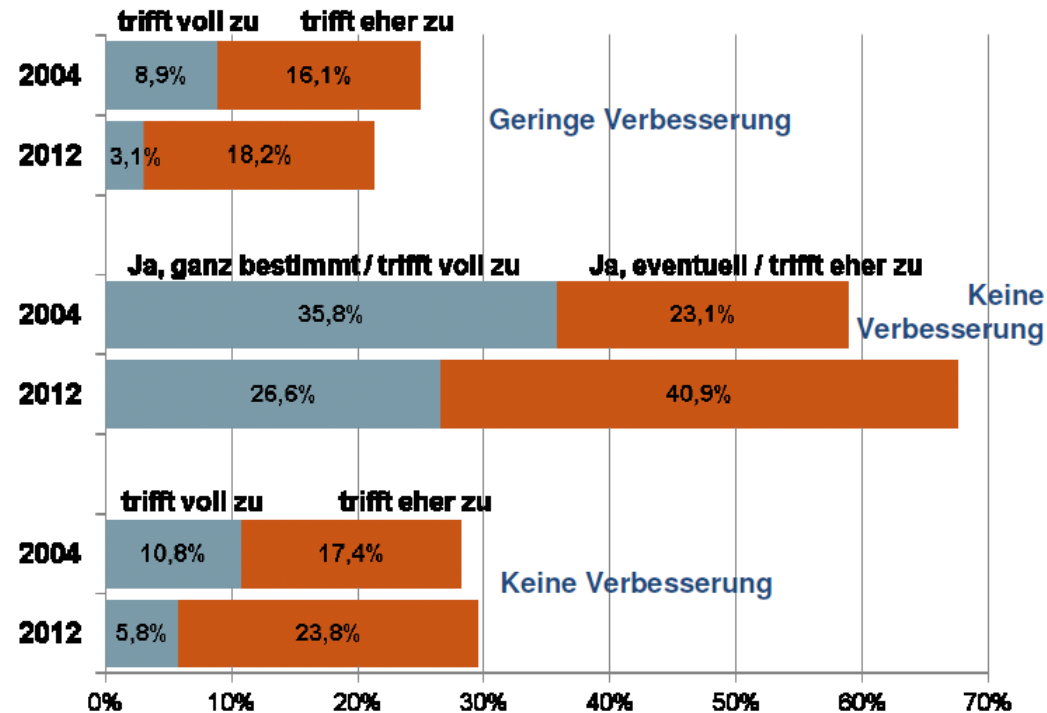
- Erlebte Diskriminierung
- Angst vor Diskriminierung
- „Internalisierte Homophobie“

## Ablehnende Haltungen der Beschäftigten gegenüber Psychischen Erkrankungen 2004 und 2012

Ich halte es für eine übertriebene Schonhaltung, wenn man wegen psychischer Probleme der Arbeit fern bleibt.

Mir persönlich wäre es unangenehmer, wenn ich wegen psychischer Probleme nicht zur Arbeit kommen könnte, als wenn ich wegen körperlicher Probleme arbeitsunfähig wäre.

Ich glaube, dass psychische Erkrankungen oft als Vorwand für Blaumacherei missbraucht werden.



Quelle: Beschäftigtenbefragung 2004 und 2012; N=1.016 / N=3.090 Beschäftigte

## Agenda

Symptome der Depression

Verlaufsformen und Häufigkeit von Depressionen

Wirtschaftliche Bedeutung von Depressionen

Ist Homosexualität eine Krankheit?

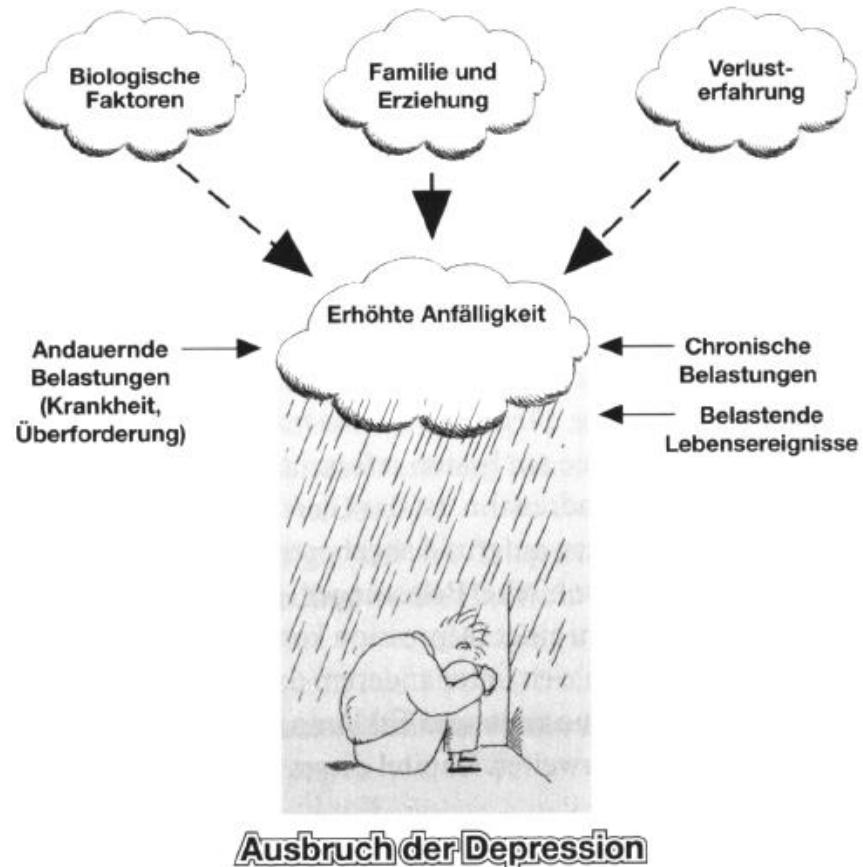
Homosexualität als Risikofaktor für Depressionen?

Erklärungsmodelle für Depressionen

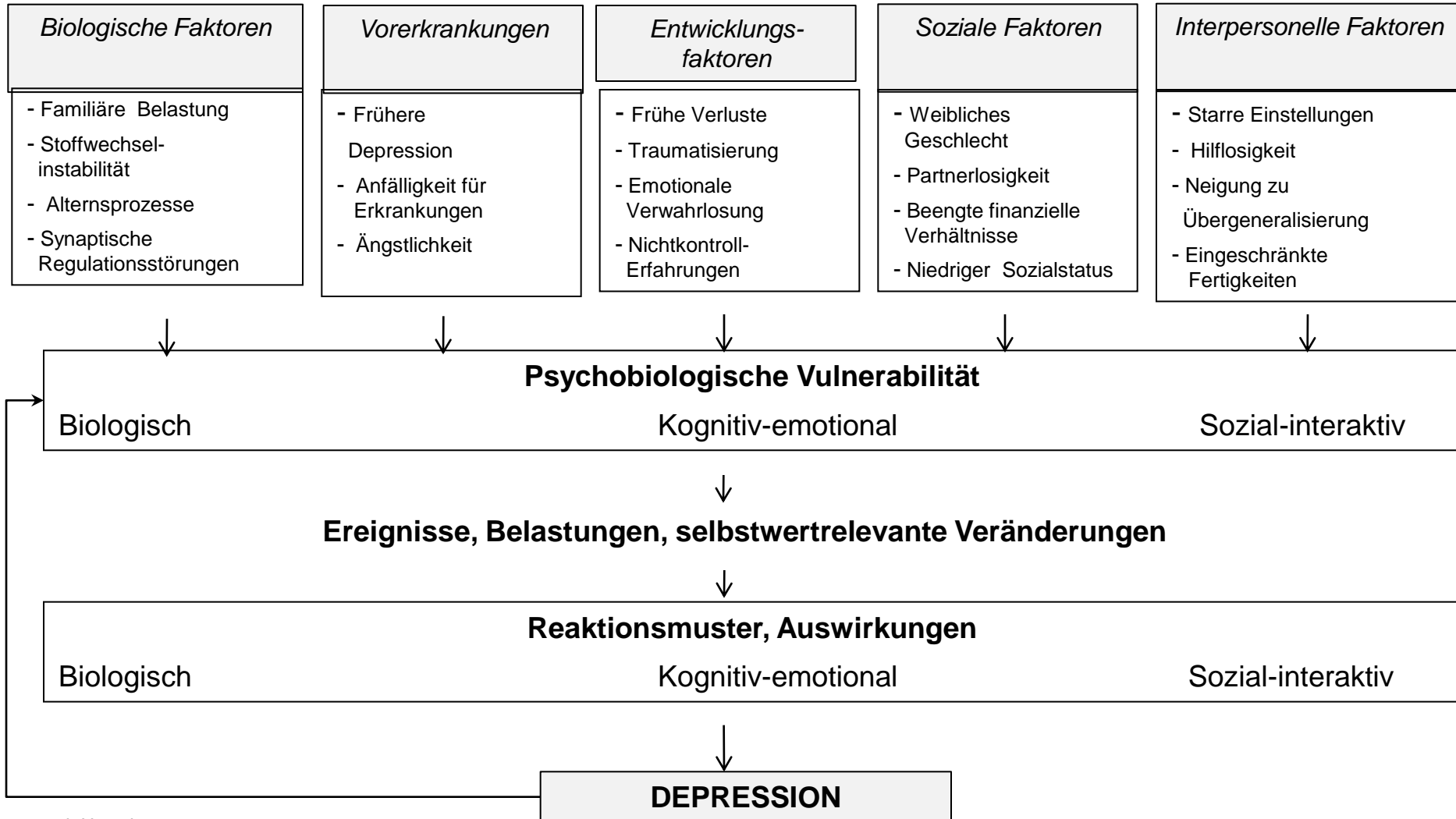
Vorbeugende Maßnahmen und therapeutische Ansätze

Zusammenfassung

## Wie kommt es zu einer Depression?



## Psychobiologisches Depressionsmodell



## Agenda

Symptome der Depression

Verlaufsformen und Häufigkeit von Depressionen

Wirtschaftliche Bedeutung von Depressionen

Ist Homosexualität eine Krankheit?

Homosexualität als Risikofaktor für Depressionen?

Erklärungsmodelle für Depressionen

Vorbeugende Maßnahmen und therapeutische Ansätze

Zusammenfassung

## **Unbehandelte (komorbide) Depressionen: Komplikationen und indirekte Kosten**

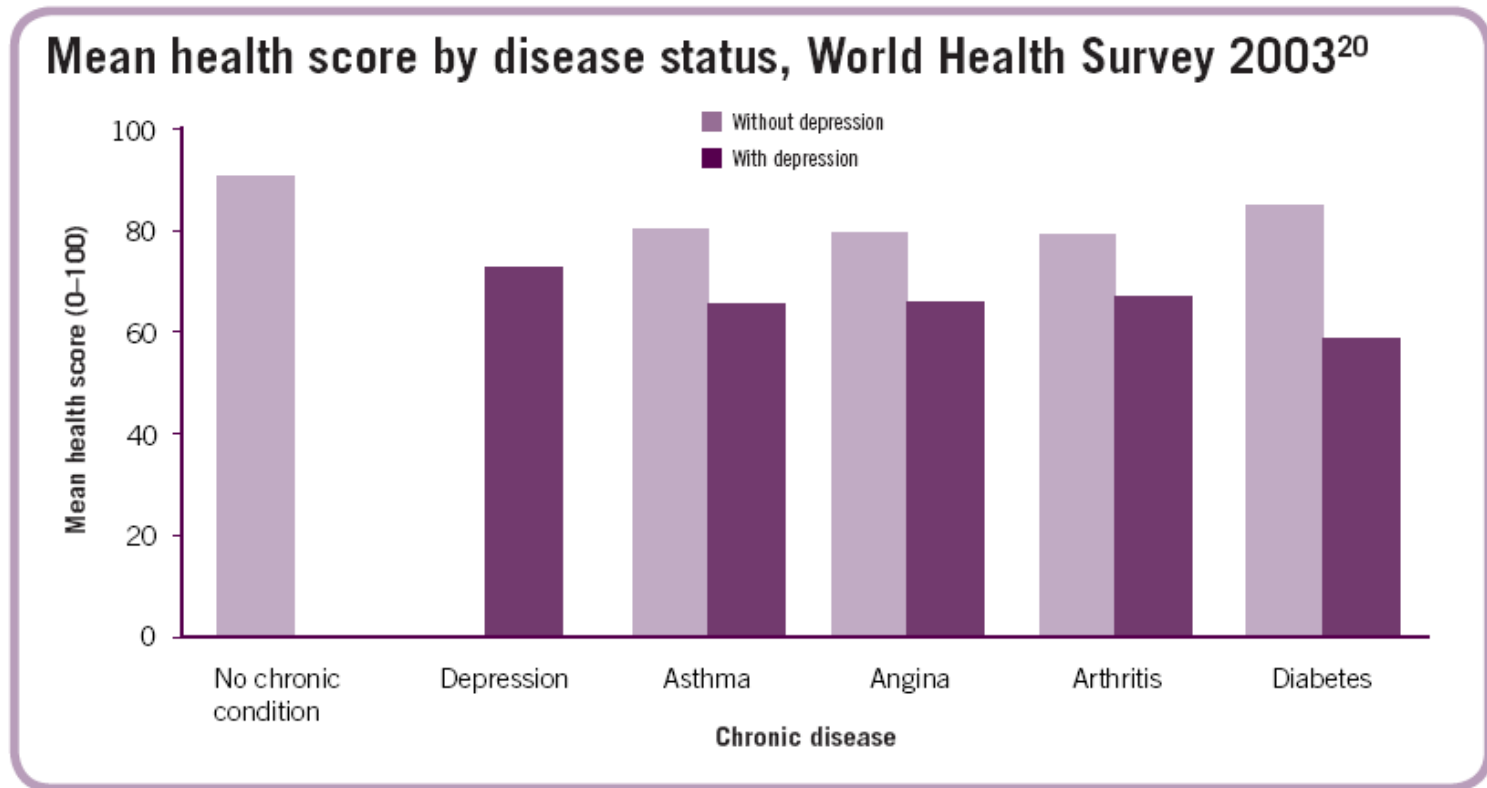
Stewart WF, Ricci JA, Chee E et al (2003). Cost of Loss Productive Time Among US Workers With Depression.  
*JAMA*, 289, 23: 3135 - 3144

De Groot M, Anderson R, Freedland KE, et al (2001). Association of Depression and Diabetes Complication: a Meta-Analysis.  
*Psychosomatic Medicine*, 63: 619 -630

Lett HS, Blumenthal JA, Babyak MA et al (2004). Depression as a Risk Factor for Coronary Artery Disease: Evidence, Mechanisms and Treatment.  
*Psychosomatic Medicine* 66: 305 – 315

(Komorbide) Depressionen verursachen durch Verringerung der Produktivität am Arbeitsplatz auch indirekte Kosten und ziehen bei chronischen Erkrankungen eine erhöhte Komplikationsrate nach sich.

## Depressionen beeinflussen den Gesamtgesundheitszustand von Patienten mit chronischen Erkrankungen



•Quelle: World Health Statistics, 2007



## Präventivmaßnahmen

### Gesellschaftspolitische Ebene:

#### Antidiskriminierungsgesetze

- „Verpartnerung“: Gleichstellung in allen Bereichen („Rechte und Pflichten“)
- Förderung von Projekten, die der „Entdiskriminierung“ dienen (→ Fussball)
- Förderung von Einrichtungen, an die sich Homosexuelle wenden können

### Medizin/Psychotherapie:

- Schulung von Kollegen (Stellungnahmen von Fachgesellschaften)

### Individuelle Ebene:

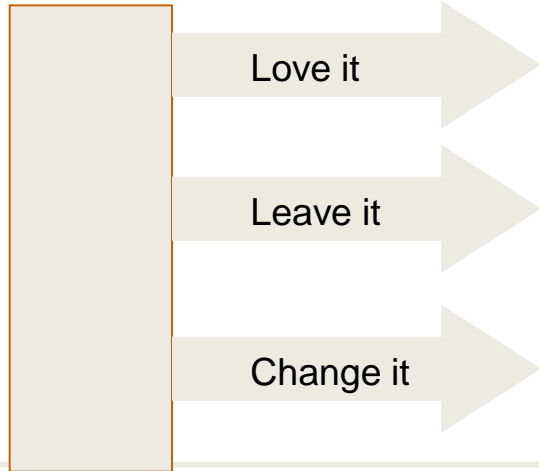
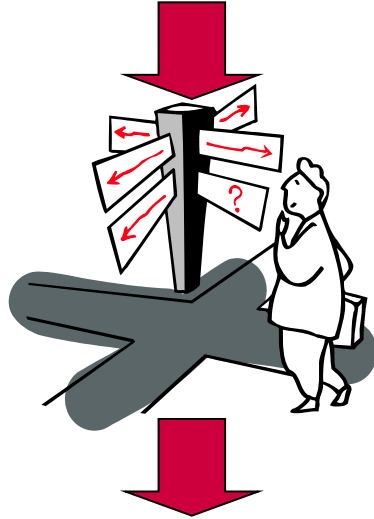
- Aufklärungskampagnen durch Einrichtungen wie „Hein & Fiete“; MHC...
- Beratungstätigkeit, Coming-out Gruppen, SHG
- Vorbildfunktion!
- ....

## Behandlungsansätze bei unipolaren Depressionen

<i>Psychotherapie</i>	<i>(Psycho)Pharmakotherapie</i>	<i>Physikalische Therapie</i>	<i>Psychosoziale Therapie</i>	<i>Internistische Therapie</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kognitive Verhaltenstherapie</li> <li>- Interpersonelle Therapie</li> <li>- TP fundierte PT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antidepressiva evtl. in Kombination mit:</li> <li>- Tranquilizern</li> <li>- Basisneuroleptika</li> <li>- atypischen Neuroleptika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichttherapie</li> <li>- Wachtherapie</li> <li>- EKT</li> <li>- Sport-/ Bewegungstherapie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sozialarbeit</li> <li>- Soziotherapie</li> <li>- (Paar- und Familientherapie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bei organisch bedingten Depressionen</li> </ul>

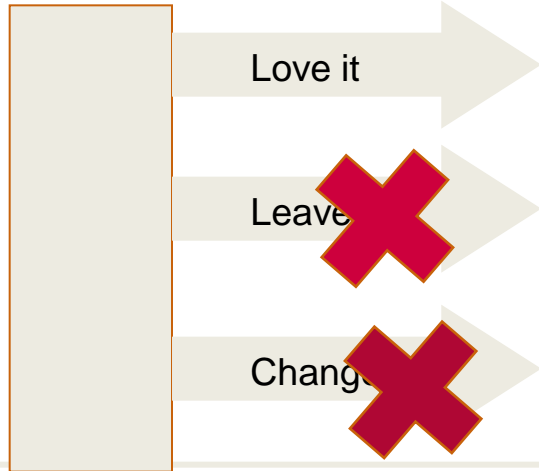
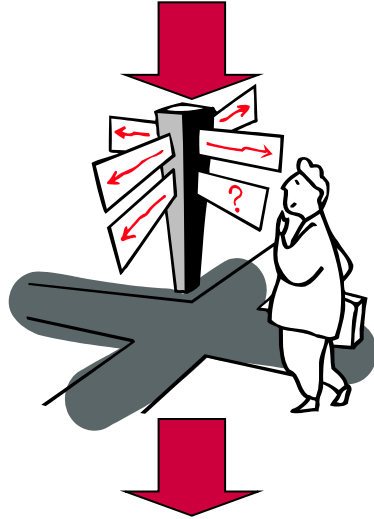
●nach Hautzinger, 2009

Radikales Akzeptieren



U  
N  
T  
E  
R  
S  
T  
Ü  
T  
Z  
U  
N  
G

Radikales Akzeptieren



U  
N  
T  
E  
R  
S  
T  
Ü  
T  
Z  
U  
N  
G



## Depression – allgemein Wissenswertes

### Anfälligkeitsfaktoren

Faktoren, die meist länger in der Lebensgeschichte zurückliegen und die die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung einer psychischen Erkrankung erhöhen z.B. Vererbung, Verlusterlebnisse, Gewalterfahrungen...

### Auslösende Faktoren

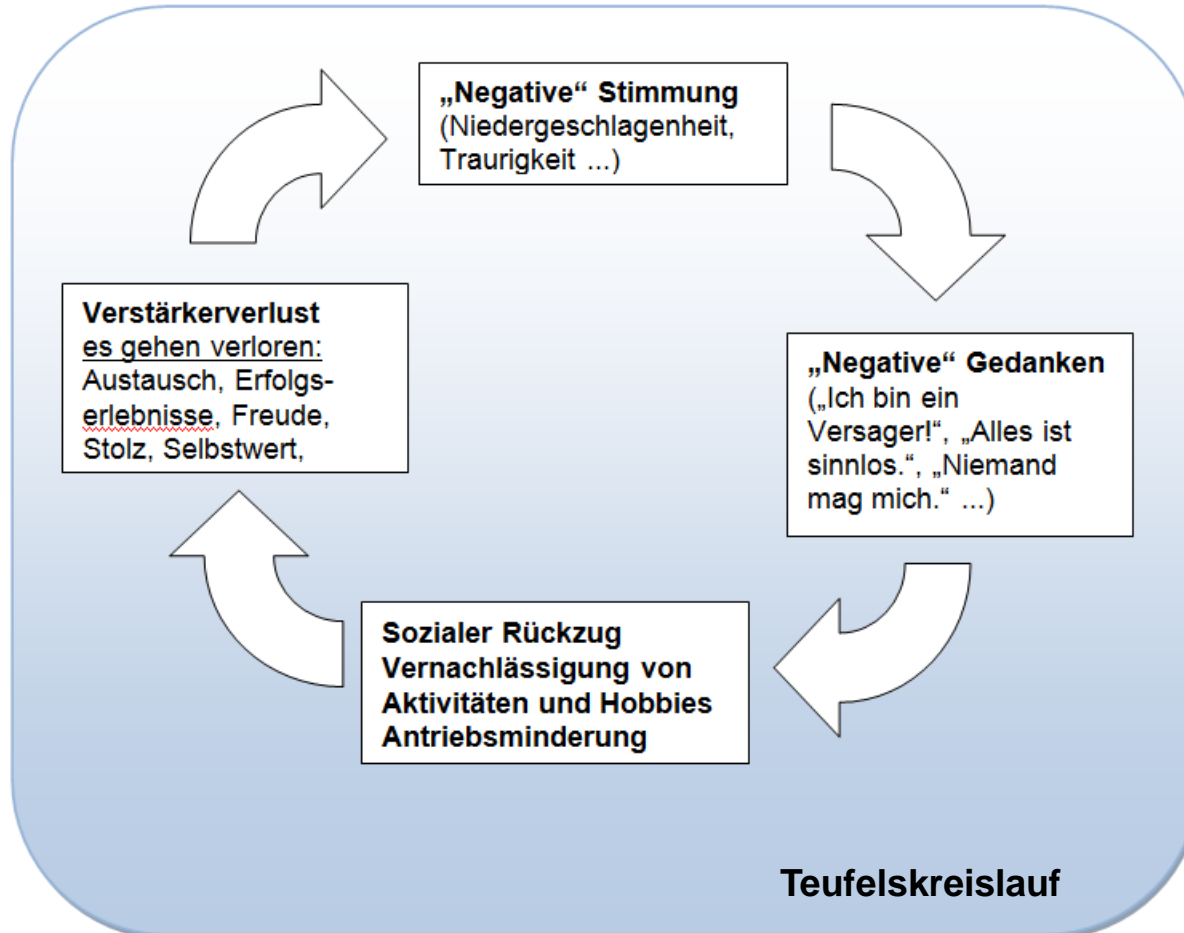
Bedingungen, die in unmittelbarer Vorgeschichte der Depression liegen und die zum Ausbruch der Depression führten, z.B. Verlust nahestehender Personen, Trennung...

### Aufrechterhaltende Faktoren

Faktoren, die zur Aufrechterhaltung der Beschwerden beitragen, also die Symptomatik immer wieder „anheizen“, z.B. sozialer Rückzug, Selbstwertproblematik, mangelnde soziale Kompetenzen...



## Depression – allgemein Wissenswertes



## **Kognitive Therapie und Erfahrungen, die das Selbstwirksamkeitserleben steigern:**

Hintergrund: Gefühle sind nicht direkt beeinflussbar, sondern über Erlebnisse.

Depressive Patienten sollen daher in der Therapie motiviert werden :

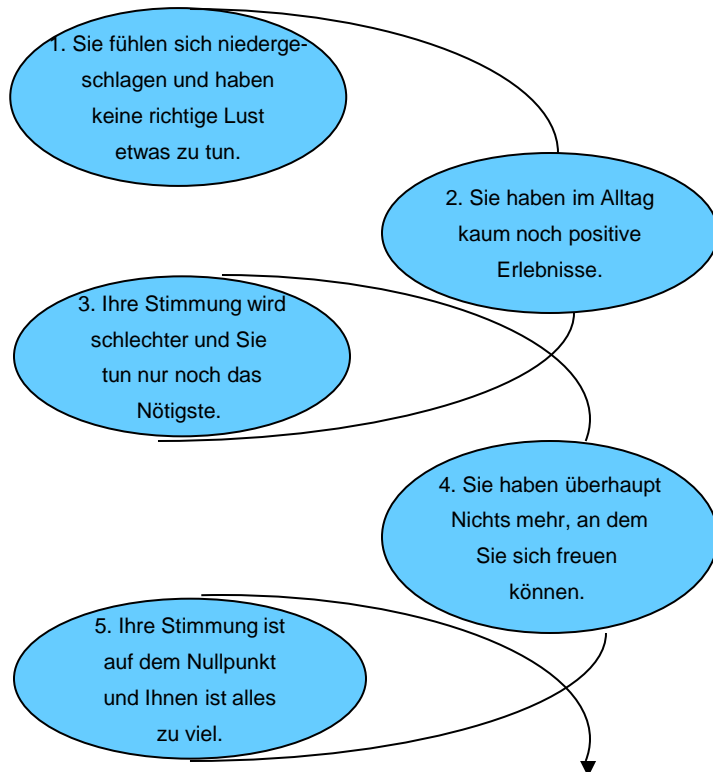
- ihre („dysfunktionalen“) Gedanken und Bewertungen zu hinterfragen (KVT, CPASP, IPT)
- alternative Gedanken und Bewertungen zuzulassen (→ kognitive Triade)
- die neuerlernten Denkmuster im Alltag auszuprobieren und neue Erfahrungen zu sammeln

- dadurch Erfolgserlebnisse zu haben (→ Verstärkerverlusttheorie)
  
- sich weniger hilflos zu fühlen (→ erlernte Hilflosigkeit)
  
- das System, in dem sie leben  
aus einem anderen Blickwinkel sehen zu lernen
  
- beginnen, regelmäßig Sport zu treiben
  
- zu lernen, gegenwärtige innere Zustände zu erkennen, wertfrei (!) zu akzeptieren
  - und dann erst zu handeln (Achtsamkeit, z.B. IBT, Biofeedback,
  - Gestaltungstherapie)



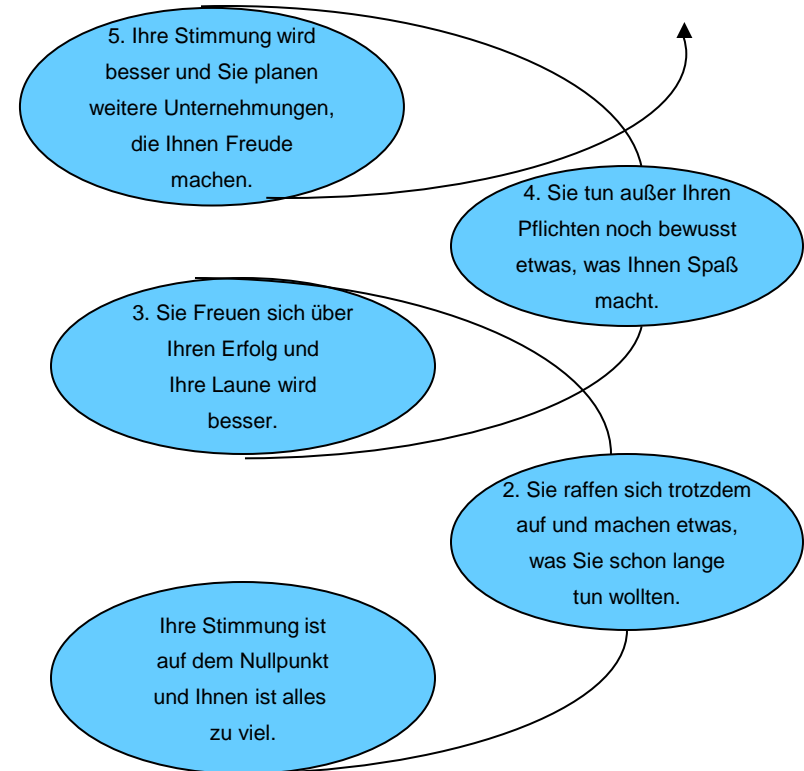
## Die Spirale niedergeschlagener Stimmung:

Der Zusammenhang von negativer Stimmung und Aktivitäten



## Die Spirale sich bessernder Stimmung:

Der Zusammenhang von Stimmung und ersten Aktivitäten



## Interpersonelle Therapie (IPT) („Psychotherapie in Zeiten des Wandels“)

- Scheidung
- Todesfall (z.B. des Partners)
- Versetzung in den Ruhestand
- Auszug der Kinder
- Arbeitsplatzverlust
- .....

Die IPT geht von einem medizinischen Krankheitsmodell aus und postuliert, dass Depressionen sich auch auf die Interaktion mit anderen Menschen auswirkt. Dieses Verhalten kann nun die Depression aufrechterhalten. Weiterhin geht es um das Betrauern des Verlustes und um die Entwicklung neuer Perspektiven.

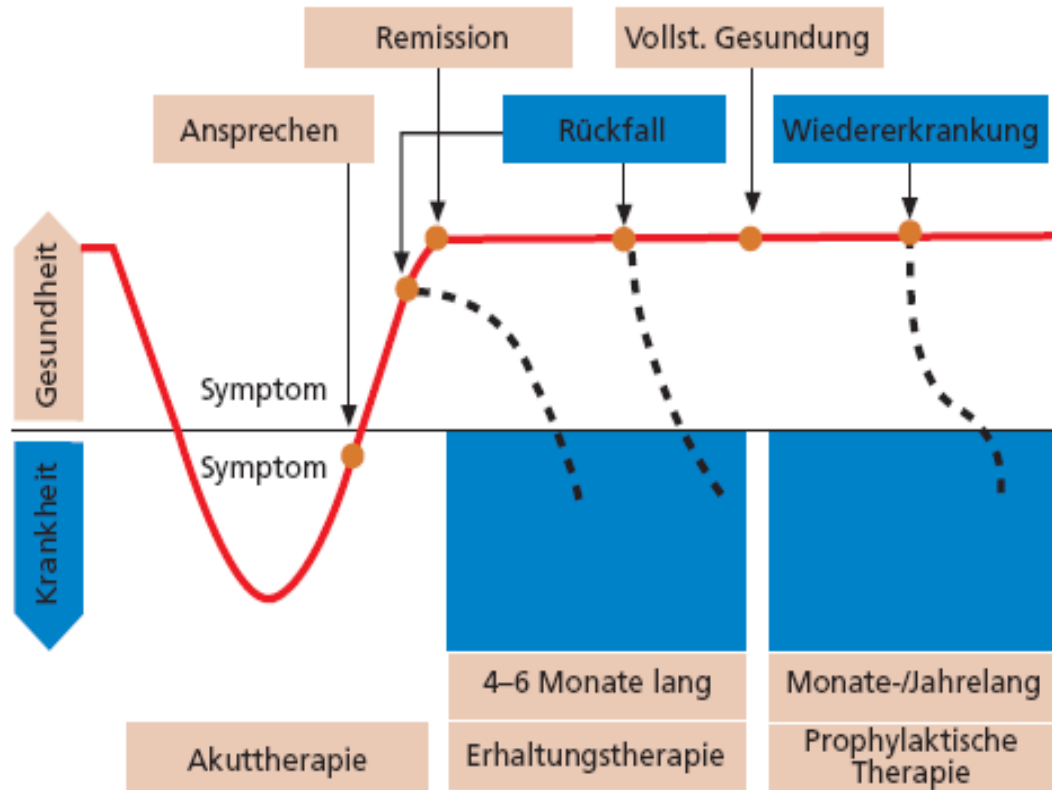
## Aufteilung der Antidepressiva nach Aktivierung/Sedierung (Kielholz)

- **Sedierende Antidepressiva**
- **Antriebsneutrale Antidepressiva**
- **Antriebssteigernde Antidepressiva**
- **Nebenwirkungen der Antidepressiva:**
  - Nebenwirkungen treten bevorzugt am Beginn der Behandlung auf:
    - erwünschte Nebenwirkungen (z.B. schlafanstoßend)
    - unerwünschte Nebenwirkungen (z.B. vermehrtes Schwitzen)
  - Rückbildung im Verlauf der Behandlung



**"The antidepressiva works great for improving your mood. But maybe it's time to cut back the dosage."**

## Behandlungsverlauf einer depressiven Störung



•aus: ClinicumPSY (2007) Depression, medikamentöse Therapie, Konsensus Statement,

## **Erfolgsaussichten bei psychotherapeutischer und/oder medikamentöser Behandlung**

- Mit „Langzeitbehandlung“ erkranken ca. 30% der Patienten mit unipolarer Depression innerhalb von fünf Jahren erneut, 70% jedoch nicht.
- Durch die Kombination von Psychotherapie und Pharmakotherapie kann die Rückfallquote weiter gesenkt werden.
- Die medikamentöse Behandlungsdauer beträgt bei Ersterkrankung 6 – 12 Monate.  
Für die notwendige Dauer einer Psychotherapie liegen bisher wenige Daten vor, erste Hinweise gibt es für „achtsamkeitsbasierte Therapie“ in der Rückfallprophylaxe

## Agenda

Symptome der Depression

Verlaufsformen und Häufigkeit von Depressionen

Wirtschaftliche Bedeutung von Depressionen

Ist Homosexualität eine Krankheit?

Homosexualität als Risikofaktor für Depressionen?

Erklärungsmodelle für Depressionen

Vorbeugende Maßnahmen und therapeutische Ansätze

Zusammenfassung

## Zusammenfassung

- **Homosexualität ist keine Krankheit**
- **Homosexualität an sich ist kein Risikofaktor für die Entwicklung von Depressionen**
- **Vielmehr sind gesellschaftsrelevante Faktoren, also der Umgang mit Homosexuellen, und deren Auswirkungen auf die psychische Befindlichkeit relevant.**
- **Soziale und politische Maßnahmen, die es homosexuellen Menschen erleichtern, durch schwierige Lebensphasen zu gehen, sind ein wichtiger Faktor zur Verhinderung von Depressionen bei Schwulen**
- **Jeder schwule Mann sollte sich die Frage stellen: was kann ich tun? Nur die „Gesellschaft“ verantwortlich zu machen, bringt nichts – wir sind Teil dieser Gesellschaft.**
- **Depressionen sind gut behandelbar: Psychotherapie ist essentiell, Pharmakotherapie ist bei schweren und chronischen Verlaufsformen notwendig**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !