

F A S S A D E

TEXT Susanne Lehrner

WIDERSPRUCH.

Im Außen sehr erfolgreich und glücklich, im Inneren traurig, leer und völlig erschöpft – dahinter kann eine hochfunktionale Depression stecken. Eine Betroffene erzählt.

Es war ein schleichender Prozess – jahrelang bemerkte sie nicht, dass etwas nicht stimmte; dass sie krank war. Beruflich lief alles hervorragend, sie stand mehrmals pro Woche auf der Bühne, um anderen zuzusprechen, war selbst ein inspirierendes Vorbild für viele. Privat glücklich verheiratet mit zwei Kindern – doch von dem Glück darüber, über ihr Leben, spürte sie nichts. Innen war sie einfach nur leer und ausgebrannt. Die Fassade wollte sie trotzdem aufrechterhalten, denn dazu kam auch das Gefühl der Scham: „Ich habe mich dafür ge-

schämt, denn ich hatte doch alles. Und trotzdem war ich tief unglücklich“, erzählt Selma Prodanovic. Die international gefragte Keynote-Speakerin und als „Start-up-Grande-Dame“ bezeichnete Unternehmerin litt unter hochfunktionaler Depression – und geht damit heute ganz of-

fen um. Wann die Krankheit genau begann, weiß sie nicht mehr, doch vor etwa sieben Jahren kam sie an einen Tiefpunkt: „Ich hatte kaum Kraft, in der Früh aufzustehen, habe viel zugenommen, was ich durch mein Beschäftigtsein gar nicht so mitbekam, freute mich je-

den Abend ein bisschen zu sehr auf mein Glas Wein und fühlte innerlich nichts mehr. Dennoch machte ich meinen Job gut, und niemand wusste, wie schlecht es mir eigentlich ging.“ Da sie beruflich ständig mit dem Thema persönliche Weiterentwicklung konfrontiert war, hegte sie



FOTOS Pexels/Ivan Samkov, Jill Burrow, Getty Images

Vitamine

Je höher der Vitamin-D-Status, desto höher das psychische Wohlbefinden. Dies zeigt sich über eine gesteigerte Lebensfreude, ein geringeres Risiko für Angstzustände und reduziertes Stressempfinden.

Ergebnis der aktuellen Good Health Study von Biogena

Zehn erste Anzeichen für eine atypische Depression

Die hochfunktionale Depression verläuft atypisch und ist bei den Betroffenen individuell verschieden ausgeprägt. Häufig auftretende Symptome können sein:

- 1. Schlafstörungen** wie Schlafmangel, Schlaflosigkeit oder erhöhtes Schlafbedürfnis. Es kommt zu untypischen Schlafwach-Zyklen.
- 2. Gereiztheit** ohne wirklich ersichtlichen Grund – und das ständig.
- 3. Konzentrations-schwierigkeiten** am Arbeitsplatz sowie im Privaten. Entscheidungen zu treffen fällt ebenfalls sehr schwer.
- 4. Müdigkeit** – und zwar extrem: Ab dem Aufwachen in der Früh ist man tief erschöpft. Am Abend hingegen erleben viele Betroffene ein Hoch.
- 5. Gedanken kreisen um Probleme**, ohne eine Lösung dafür zu finden – man dreht sich ständig im Kreis.
- 6. Perfektionismus** und sehr hohe Ansprüche an sich selbst erzeugen viel Stress.
- 7. Sozialer Rückzug** als schleichender Prozess. Aktivitäten mit FreundInnen oder Familie werden als erschöpfend empfunden.
- 8. Verlust der Freude** an Aktivitäten, die einem vorher Freude gemacht haben. Generell lässt die Lebensfreude nach.
- 9. Starke Ängste** bis hin zu Panikattacken. Die Ängste sind für Außenstehende oft nicht nachvollziehbar. Außerdem quälen Betroffene meist auch Versagensängste.
- 10. Erhöhter Alkohol- oder Tablettenkonsum** (bzw. von anderen süchtig machenden Substanzen).

Die beschriebenen Symptome können auf eine psychische Disbalance hindeuten, ersetzen jedoch in keinem Fall eine fachärztliche Diagnose. Daher unbedingt bei Arzt / Ärztin abklären lassen!



dann doch irgendwann den Verdacht, dass etwas nicht stimmt – doch was? Dann stieß Prodanovic auf den Begriff hochfunktionale Depression.

STILLES LEIDEN. „Es war für mich augenöffnend! Es machte richtig klick und ich dachte mir: ‚Hey, du bist nicht verrückt! Du bist krank – und keiner merkt es!‘“, so Prodanovic. Drei Psychiater, die sie zuvor besucht hatte, sagten ihr, alles sei in Ordnung – doch es handelte sich um eine atypische Depression, in deren Bereich die hochfunktionale Depression auch einzuordnen ist, weiß Ricarda Nater-Mewes, Leiterin der Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz an der Fakultät für Psychologie der Univer-

sität Wien: „Es gibt noch keine wissenschaftlichen Publikationen dazu. Die hochfunktionale Depression befindet sich auf dem Depressionskontinuum im Bereich der leichteren Depressionen und gegebenenfalls auch in einer frühen Phase der Depressionsentwicklung. So kann eine Person, die die Kriterien für eine klassische Depression erfüllt, auch durchaus noch voll im Alltag funktionieren. Die Frage ist hier wohl vielmehr, wie lange die Person das so durchhalten kann, und ob es nicht doch irgendwann zu einem Einbruch mit schwereren Symptomen kommt.“ Man selbst kann sie insofern an sich erkennen, als Kennzeichen einer Depression vorhanden sind – etwa Verlust der

Bewegung

Bereits gut 15 Minuten Bewegung pro Woche reichen aus, um das mentale Wohlbefinden zu verbessern.

Ergebnis der aktuellen ASICS-Studie *State of Mind Index*

Freude an Aktivitäten, die einem vorher Freude gemacht haben, generell negative Stimmung, Schlafprobleme, ein schlechtes Selbstwertgefühl, Konzentrationsprobleme u. a. (siehe Seite 75). Diese Anzeichen sollten mindestens über einen Zeitraum von zwei Wochen an mehreren Tagen vorgelegen haben. Schwer abzugrenzen ist die atypische Depression auch vom Burn-out, das das Ergebnis andauernden Stresses ist, der von der betroffenen Person nicht bewältigt werden kann. „Burn-out ist sehr unscharf definiert und derzeit nicht als eigenständige psychische Störung anerkannt. Psychische Beschwerden sollten jedenfalls immer fachärztlich abgeklärt werden“, betont Nater-Mewes.

RED MIT DIR. Die Ursachen hinter Depressionen können vielfältig sein: Sie reichen von biologischen Vorbelastungen über schlechte Kindheitserfahrungen bis hin zu stressreichen Lebensumständen und sind beeinflusst durch die eigene Persönlichkeit sowie individuelle Ressourcen wie Resilienz und die soziale Eingebunden-

heit in stabilen Beziehungen. „Im Idealfall holt man sich möglichst früh Hilfe, bevor man durch die Probleme nachhaltige Schwierigkeiten im Alltag oder in seinen Beziehungen bekommt. Im ersten Schritt ist eine gute klinisch-psychologisch fundierte Diagnostik wichtig“, rät die Psychologin. Daneben sollten auch mögliche physische Ursachen für die Symptome (wie Mängel in der Vitamin- und Mineralstoffversorgung, hormonelle Veränderungen oder Krankheiten wie Diabe-

tes oder Einschränkungen der Schilddrüsenfunktion) abgeklärt werden. „Darauf basierend können dann nächste Schritte empfohlen werden. Je nach Problemlage ist dann eine klinisch-psychologische oder psychotherapeutische Behandlung angebracht, etwa Verhaltenstherapie“, so Nater-Mewes.

Wichtig ist – gerade, wenn wir von hochfunktionaler Depression sprechen –, Stress früh genug zu erkennen und die persönliche Bewertung von Stress zu verändern. Dabei

helfen Übungen, die beim Erlernen von Achtsamkeit und beim Fokussieren auf den Moment helfen, sogenannte Mindfulness-based-Techniken, sowie spezielle Stressmanagement- und Entspannungstrainings. Möglichkeiten, die eigene Mental Health zu stärken, gibt es viele (siehe Seite 77). Eine davon ist, innerlich im Gespräch mit sich zu bleiben, liebevoll mit sich selbst zu sprechen und sich täglich die Frage zu stellen: Wie geht / ging es mir heute? Diese Routine möch-

Healthy Routines für jeden Tag

Drei neue WIENERIN Podcast-Folgen seit 21. Oktober.

Ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung und ein positives Mindset sind die Grundlagen für ein gesundes Leben – wissen wir, doch in der Umsetzung hapert es oft. Welche gesunden Routinen helfen uns, Körper, Geist und Seele zu unterstützen? Im WIENERIN Podcast gibt es Antworten.

Auf Spotify, Deezer und überall, wo es Podcasts gibt!



Mental Health stärken

Die psychische Gesundheit beeinflusst unsere Gewohnheiten sowie unser Fühlen und Denken maßgeblich. Diese vier Eckpfeiler fördern unsere mentale Balance:

Lebensstil. Eine gesunde Lebensweise fördert nachweislich die mentale Gesundheit – bestehend aus ausgewogener Ernährung, die den Nährstoffbedarf des Körpers abdeckt, regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf und Verzicht auf überhöhten Alkohol- oder Nikotinkonsum. Viel Tageslicht und in der freien Natur zu sein zählen ebenfalls dazu.

Tagesrhythmus. Ein einigermaßen fester Tagesrhythmus, in dem sich Phasen der Herausforderung mit Entspannungsphasen abwechseln, tut der Psyche gut. Gerade am Abend sollte die Entspannung im Vordergrund stehen, um dann gut in den Schlaf finden zu können. Meditation und andere Entspannungstechniken sorgen für aktives Abschalten.

Soziale Eingebundenheit. Ein stabiles soziales Umfeld schafft Sicherheit und bietet Rückhalt. Das Gefühl der Zugehörigkeit und Eingebundenheit sowie dass man um Hilfe fragen kann und auch in schwierigen Zeiten in Verbindung bleibt, stärken die eigene Psyche.

Medienkonsum. Die sozialen Medien erzeugen durch das ewige Vergleichen mit anderen bei vielen Menschen großen Druck sowie Stress durch die Flut an Reizen und Informationen. Der Abend und der Morgen sollten im besten Fall handyfrei sein – auch medienfreie Tage zwischendurch sorgen für Abstand und Entspannung.

te auch Prodanovic nicht mehr missen, denn durch diese einfache Frage bemerkt sie Veränderungen früher: „Ich bin sehr liebevoll mit mir selbst geworden – das hat so viel in mir verändert! Und: Genau so, wie ich regelmäßig ins

Fitnessstudio gehe, gehe ich auch zu meiner Gesprächstherapeutin und rede. Reden, reden, reden – das kann ich nur jedem ans Herz legen: mit Profis, mit Freunden und mit dir selbst.“ Also: Wie geht es Ihnen heute? —

Rat und Hilfe

Wichtige **Notrufnummern** können im Krisenfall sofort angerufen werden: Bei der *Psychiatrischen Soforthilfe* (01/313 30) sowie der österreichweiten *Telefonseelsorge* (142) erhält man qualifizierte und rasche Hilfestellung rund um die Uhr. **Hilfe per App** bieten etwa [hellobetter.de](https://www.hellobetter.de), [instahelp.me](https://www.instahelp.me) oder [selfapy.com](https://www.selfapy.com). **Allgemeine Informationen** findet man bei *pro mente Austria*, dem *Österreichischen Dachverband für Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit* ([promenteaustria.at](https://www.promenteaustria.at)), oder bei *hpe – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter* ([hpe.at](https://www.hpe.at)).