

Frühjahrsdepression: Gibt es das, oder was steckt dahinter?

Wenn draußen alles auf Aufbruch steht, kann sich das für Menschen mit Depressionen paradox anfühlen: Die Tage werden länger, die Stimmung im Umfeld steigt, alle freuen sich über das tolle Wetter - aber die eigene Schwere bleibt.

Das hängt aber nicht unbedingt mit der Jahreszeit an sich zusammen, auch wenn man manchmal von Frühjahrsdepression lesen kann. „Eine Frühjahrsdepression gibt es aus wissenschaftlicher Sicht nicht“, sagt Prof. Ulrich Voderholzer, Ärztlicher Direktor an der Schön Klinik Roseneck. „Eine Depression kann grundsätzlich immer auftreten, auch wenn wir es nicht erwarten.“

Wenn das Frühjahr Symptome verstärkt

Dem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie zufolge kann es aber vorkommen, dass es Menschen mit bestehender Depression im Frühjahr schlechter geht.

Möglicher Auslöser: der Erwartungsdruck, dass es einem jetzt, wo eine schöne Jahreszeit kommt, gut gehen muss. Die „eigenen Defizite im Rahmen



Aktiv werden, damit die Stimmung besser wird: Auch wenn das mit einer Depression nicht immer einfach ist - Bewegung an der frischen Luft kann Betroffenen helfen

FOTO: JÖRG CARSTENSEN

einer Depression wie Antriebslosigkeit oder Freudlosigkeit“ würden vor diesem Kontrast teils besonders stark wahrgenommen.

„Es ist eher ein soziales oder kulturelles Phänomen“, so Voderholzer. Man denkt, dass man an den schönen Aktivitäten, die im Frühling endlich wieder möglich sind, teilnehmen muss, und erlebt die Diskrepanz zum eigenen Leistungslevel dann umso

stärker. Das kann das Gefühl von Einsamkeit verstärken und dazu führen, dass Betroffene sich noch mehr isolieren.

Was Betroffenen helfen kann: 6 alltagstaugliche Schritte

Ulrich Voderholzer macht aber Hoffnung. Sofern keine extrem schwere Depression vorliegt (dann fällt es ohnehin schwer, Ratschläge umzusetzen), gibt es eine ganze Reihe an Strategien,

die helfen können, depressive Symptome zu verbessern.

Wann professionelle Hilfe wichtig ist

Auch wenn nicht jede depressive Verstimmung sofort Behandlung braucht, sollten sich Betroffene bei Bedarf Hilfe holen. „Wenn eigene Strategien nicht mehr reichen und die Symptome erhebliche Auswirkungen auf den Alltag haben und ich zum

Beispiel meinen Beruf nicht mehr ausüben kann, brauche ich professionelle Hilfe“, so Voderholzer.

Das muss nicht immer sofort eine Psychotherapie sein. Erste Anlaufstelle kann etwa die Hausarztpraxis sein. Unter Umständen können auch niedrigschwellige Therapieangebote wie digitale Gesundheitsanwendungen helfen. Diese „Apps auf Rezept“ geben Betroffenen Strategien gegen die depressive Verstimmung an die Hand. Wichtig sind aber die konsequente Nutzung und eine grundsätzliche Offenheit gegenüber dem Programm.

Sich bei depressiven Episoden Hilfe zu suchen und anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Schritt zu Stabilität. Anonym und kostenlos kann man rund um die Uhr mit der Telefonseelsorge sprechen unter 08 00/1 11 01 11 oder 08 00/1 11 02 22.

Infos zu Hilfe bei Depressionen gibt es auch auf der Seite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit listet online Beratungsangebote für Menschen, die in einer Krise stecken und Hilfe benötigen. (dpa)

trinkgut

GM Willeke GmbH

Gültig vom 18.05. - 23.05.26

Öffnungszeiten:
Mo-Sa 8 - 20 Uhr

Isenbütteler Weg 43
GIFHORN

Krombacher Pils
versch. Sorten
Kasten =
20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,25/1,58)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfand

12.49

1 Kasten kaufen =
2x0,5 l Dose
Krombacher Pils gratis!
zzgl. Pfand

Staatl. Fachingen Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0,83) zzgl. € 3,30
Pfand

7.49

Wolters Pilsener
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,11)
zzgl. € 3,90
Pfand

10.99

Feldschlößchen Pilsner
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,01) zzgl. € 3,90
Pfand

9.99

König Pilsener
versch. Sorten
Kasten =
20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,20/1,51)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfand

11.99

Haribo Fruchtgummi
versch. Sorten
je 1125 g - 1350 g Dose
(1 kg = € ab 4,93)

6.66

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l
(1 l = € 0,48)
zzgl. € 3,30
Pfand

3.99

Glaskflaschen

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,92)
zzgl. € 3,30
Pfand

10.99

Strothmann Weizenkorn o. Kräuterlikör
32% / 30% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 7,84)

5.49

Three Sixty Vodka Original o. Easy
37,5% / 20% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14,27)

9.99

Yeni Raki
45% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 17,13)

11.99

Rotkäppchen Sekt o. Fruchtsecco
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3,99)

2.99

Vorteilspreis 2.79 €
mit der trinkgut App (1 l = € 3,72)

5495901_002426 Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 21/26