

Infoblatt:

Was tun gegen den Herbst-Blues?

Stimmungstiefs und Depressionen kommen bei Menschen mit HIV häufiger vor. Als Gründe gelten krankheitsbedingte Ursachen (Entzündungsreaktionen), die psychische Belastung durch die lebenslange medizinische Behandlung (mit ev. zusätzlichen Nebenwirkungen) sowie erschwerende Lebensumstände durch HIV-bedingte Diskriminierungen. Auch einzelne HIV-Medikamente können depressionsähnliche Zustände auslösen oder verstärken. Für die Betroffenen ist es oft schwierig, die Symptome richtig zu deuten und sich selber Abhilfe zu verschaffen.

Wie ernst ist es?

Eine depressive Episode wird aus medizinischer Sicht vermutet, je mehr der folgenden Schlüsselfragen mit „Ja“ beantwortet werden:

- Sind Sie oft traurig? ...dem Weinen nah?
- Fühlen Sie sich oft lustlos / antriebslos / müde?
- Können Sie sich kaum noch freuen?
- Grübeln Sie viel?
- Leiden Sie an Schlafstörungen? Wachen Sie nachts häufig auf?
- Leiden Sie an Konzentrationsstörungen?
- Haben Sie wenig Selbstvertrauen? Fühlen Sie sich minderwertig?
- Machen Sie sich Selbstvorwürfe? Haben Sie Schuldgefühle?
- Denken Sie an Suizid?
- Zweifeln Sie am Lebenssinn? Sehen Sie für sich keine Zukunftsperspektiven?

(Ab 3-5 „Ja“ wird eine ärztliche Behandlung mit Psychopharmaka und/oder Psychotherapie empfohlen.)

HIV-Medikamente prüfen

Auch einzelne HIV-Medikamente können negativ auf die Psyche einwirken. Inzwischen gibt es jedoch genug neue Wirkstoffe, um die HIV-Therapie individuell auf die Patient/innen anzupassen. Folgende HIV-Medikamente können depressive Symptome auslösen oder verstärken und sollten bei Verdacht ausgewechselt werden.

Tipps gegen den Herbst-Blues

1. **Farbe und Licht** Leuchtende Farben - gelb, orange oder ein frisches Grün – bringen die Freude ins Leben zurück. Wer in der dunkleren Jahreszeit zu Stimmungstiefs neigt, sollte mit Blumen, Lampen, Spiegeln und bunten Accessoires für viel Farbe und Licht in seinen alltäglichen Aufenthaltsräumen sorgen.
2. **Kontakte pflegen** Freunde/Bekannte anrufen, etwas mit ihnen unternehmen. Versuchen, möglichst oft mit Menschen ins Gespräch zu kommen.
3. **Den Tag strukturieren** Feste Zeiten zum Schlafen und Aufstehen einhalten. Eine Liste für den nächsten Tag erstellen: Aufschreiben, was noch zu erledigen ist, das Erledigte durchstreichen; schafft regelmässige Erfolgserlebnisse. Dabei realistische (nicht zu grosse) Ziele setzen (z.B. Rechnungen bezahlen, Medikamente nachbestellen, etc.): Stress und Überforderung vermeiden.
4. **Sich selber wertschätzen** Sich regelmässig belohnen. Eine Reise, einen Ausflug planen oder sich sonst etwas Hübsches, das Freude bereitet gönnen.
5. **Mit Humor nehmen** Versuchen, sich selber wieder zum Lachen zu bringen. Vor allem ältere Menschen beherrschen diese „Kunst“: Sie haben zu jeder beschwerlichen Situation einen markigen Spruch parat. Dann lachen alle, es erscheint alles halb so schlimm - und man kann trotzdem seine Wut und Frustration ablassen.
6. **Bewegung und frische Luft** Das körperliche Wohlergehen – gerade in psychischen Krisen - nicht vernachlässigen. Jeden Tag an die frische Luft. Im Wald spazieren, Gartenarbeit, Velofahren.

7. Online-Therapien

Wer an depressiven Verstimmungen leidet, möchte damit nicht unbedingt gleich zum Arzt oder Psychologen gehen. Neuerdings können sich Betroffene auch bequem per Computerprogramm oder App auf dem Smartphone selber therapieren.

Solche Online-Programme können helfen, pessimistische Gedanken zu überwinden und eine positivere Lebenseinstellung zurückzugewinnen. Man lernt in kleinen Trainingsschritten aus einem negativen Gedankenkreis auszubrechen, indem man sich z.B. jede Woche ein Ziel vornimmt, das Resultat meldet und vom Computerprogramm eine Bewertung und Tipps erhält. Dies stimuliert und motiviert mit regelmässigen Erfolgserlebnissen dazu, sich selber aus einer inneren Antriebsschwäche, Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit zu befreien.

Handy-Apps (kostenlos):

Dbt112 android anschauliches Therapieprogramm gegen Depressionen

GET-UP! Therapieprogramm der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

mytherapie Anti-Depressionsprogramm mit Tabletteneinnahme-Hilfsfunktion

Fabulous – Motivierend! oder **MoodTools** Anti-Depressionsprogramme in Englisch

Positiven Frauen Schweiz,
Samstagsgruppe Zürich

Online-Psychotherapien (Computerprogramme)

Uni Zürich: u.a. bei Depression, www.psychologie.uzh.ch – Link Online-Therapie

Deprexis: Begleitprogramm bei depressiven Zuständen, www.deprexis.de ; (für Sanitas-Kunden gratis) oder Zugang <https://deprexis.broca.io/de/> wählen, Zugangsschlüssel 30X2809PQZCP eingeben und sich mit E-Mail und selbstgewähltem Passwort registrieren.