

Thementisch „Psychische Gesundheit von Frauen“

**Dr. med. Franziska van Hall**

*Charité - Universitätsmedizin Berlin, Campus Benjamin Franklin*

## **Psychische Gesundheit von Frauen**

**Ist Depression weiblich?** Die Depression gilt als häufigste Erkrankung des Gehirns. Frauen erkranken dabei doppelt so häufig wie Männer: Fast jede 4. Frau erleidet einmal in ihrem Leben eine depressive Episode. Bereits bei Kindern und Jugendlichen mit Depression überwiegt das weibliche Geschlecht im Verhältnis 2:1.

**Sieht die Depression bei Frauen anders aus?** Zu den Besonderheiten der „weiblichen Depression“ zählen u.A. ein häufigeres Auftreten von Schuld- und Wertlosigkeitsgefühlen, eine höhere Prävalenz von Suizidversuchen, längere, hoch frequentere Episoden, mehr begleitende Ess- und Angststörungen sowie Schlafstörungen.

**Wieso sind Frauen vulnerabel für Depressionen?** Es gibt hormonelle Besonderheiten, die bis zu einem gewissen Grad die Überrepräsentierung von Frauen begründen. Insbesondere während hormoneller Umbruchsituationen besteht für Frauen ein spezifisches Depressionsrisiko: So konnte beispielsweise die „Prämenstruelle Verstimmung“ als Risikofaktor für postpartale Depressionen identifiziert werden. In den ersten zwei Wochen nach einer Geburt tritt bei über 50% aller Mütter für nur wenige Tage der sogenannte „Baby Blues“ auf. Dieser muss jedoch von der postpartalen Depression unbedingt unterschieden werden, da eine postpartale Depression eine für Mutter und Kind potentiell lebensbedrohliche Erkrankung darstellt. Auch Wechseljahre und Menopause werden in epidemiologischen Studien oft, wenn auch uneinheitlich, mit einem erhöhten Risiko für depressive Syndrome assoziiert.

**Wann oder wie entsteht die Depression?** Die Genese von Depression wird heute durch ein multifaktorielles Entstehungsmodell erklärt. Eine angeborene Vulnerabilität in Verbindung mit akutem Stress und/oder Belastung, aber auch frühe-Lebensereignisse und durchlebte Traumata spielen hier eine Rolle. Im Leben von Frauen finden sich typische Lebenssituationen, die das Risiko für das Auftreten von Burnout- Syndrom bzw. die Diagnose von Depression erhöhen. Frauen sind damit nicht per se sensitiver für Stress-induzierende „Life events“. Bei ihnen besteht jedoch eine höhere „psychosoziale Vulnerabilität“.

**Burnout- Syndrome und Depressionen sind also keine reinen Frauenkrankheiten, sie sind nicht weiblich!**