

Depression –

Eine Information für Angehörige und Freunde

Sie haben erfahren, dass jemand eine Depression hat. Sie möchten gerne helfen, wissen aber nicht recht wie. Diese Information richtet sich an Angehörige und Bekannte von Menschen, die an einer Depression erkrankt sind.

Hier erhalten Sie Hinweise, wie Sie mit dieser Situation umgehen können.

Wie kann sich eine Depression äußern?

Verschiedene Beschwerden können mit einer Depression einhergehen. Das kann für Angehörige und vertraute Personen eine Herausforderung sein und das Miteinander belasten. Beschwerden einer Depression sind zum Beispiel:

- gedrückte, depressive Stimmung
- wenig Interesse und Freude an wichtigen Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben
- verminderter Antrieb oder schnelle Ermüdung
- Probleme, aufmerksam zu sein, sich zu konzentrieren oder sich zu entscheiden
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Selbstvorwürfe und Schuldgefühle
- langsame Bewegungen und Sprache oder innere Unruhe
- Probleme beim Einschlafen, sehr frühes Aufwachen
- weniger Appetit, Gewichtsverlust oder aber ein starkes Bedürfnis viel zu essen
- Gedanken oder Versuche, sich selbst zu töten

Neben typischen seelischen Belastungen können körperliche Beschwerden eine Depression begleiten, zum Beispiel Abgeschlagenheit, Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Luftnot oder Druckgefühl in Hals und Brust.

Wichtig: Eine Depression hat viele Ursachen und kann jeden treffen. Niemand trägt Schuld an der Krankheit, weder Sie noch die oder der Betroffene. Depression ist auch kein Ausdruck von Unvermögen oder Nichtwollen. Auch wenn es von außen ganz einfach scheint, dagegen anzugehen: Für die betroffene Person selbst kann es sehr anstrengend sein, sich zu den einfachsten Dingen aufzuraffen und den normalen Alltag zu bewältigen.

Was Betroffenen hilft

- Hilfreich für einen Menschen mit Depression kann es sein, wenn Sie Verständnis für seine Situation und seine Gefühle aufbringen. Wenn Sie ihn mit seiner Erkrankung ernst nehmen, ohne zu dramatisieren. Gleichzeitig sollten Sie versuchen zu vermitteln, dass Hilfe möglich ist und dass es ihm in Zukunft wieder besser gehen wird.
- Sie können die erkrankte Person unterstützen, sich professionelle Hilfe zu suchen – genauso, wie Sie es bei anderen Erkrankungen auch tun würden.



- Viele depressive Menschen haben Angst, als „verrückt“ zu gelten und von ihrem Umfeld abgelehnt oder ausgelacht zu werden. Machen Sie klar, dass solche Befürchtungen nicht gerechtfertigt sind.
- Vielleicht können Sie sich als „Begleitung durch eine schwere Zeit“ sehen. Es hilft, wenn Sie den betroffenen Menschen unterstützen: Beginnen Sie mit kleinen Aktivitäten, wie etwa einem Spaziergang oder gemeinsamem Musikhören. Auch ein Gespräch kann guttun. Vereinbaren Sie dafür möglichst einen konkreten Termin und holen Sie die Person zu Hause ab.
- Es kann helfen, wenn Sie die Behandlung im Blick behalten, also etwa die regelmäßige Einnahme der verschriebenen Medikamente oder den Arztbesuch – ohne jedoch der erkrankten Person ein Gefühl von Kontrolle zu vermitteln.
- Depressive Menschen können zurückweisend sein. Doch das zielt nicht auf Sie als Person, sondern ist der Krankheit geschuldet. Nicht immer ist die oder der Betroffene in der Lage, Ihre Vorschläge anzunehmen. Wenn Sie das respektieren, ohne gekränkt zu sein, helfen Sie sehr.
- Auf keinen Fall sollten Sie versuchen, einem depressiven Menschen seine Erkrankung zu erklären, sie herunterzuspielen oder gut gemeinte Ratschläge zu geben. Das alles signalisiert ihm, dass Sie ihn nicht akzeptieren, auch wenn Sie es ganz anders meinen.

Auf einen Blick



- Angehörige und der Freundeskreis können für Menschen mit Depression eine wichtige Stütze sein.
- Der Umgang mit einem depressiven Menschen kann Angehörige verzweifeln lassen. Informieren Sie sich über Depressionen, so können Sie das Verhalten der oder des Erkrankten besser einordnen. Gute Informationen finden Sie hier: www.patienten-information.de/depression.
- Holen Sie sich Rat und Unterstützung, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen für Angehörige, bei sozialpsychiatrischen Diensten oder psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen.



Hilfe bei seelischen Krisen

Manchmal erscheint einem depressiven Menschen seine Situation so hoffnungslos, dass er einfach nicht mehr will. Er möchte sein Leben beenden. Das ist belastend für Familie und Freundschaften. Vielleicht hilft es Ihnen, sich bewusst zu machen, dass Sie keine Verantwortung dafür tragen.

Es gibt kein Patentrezept für eine solche Situation. Etwas tun können Sie dennoch: Indem Sie das Gespräch darüber zulassen, statt es wegzudrängen, und den anderen Menschen auch in seiner starken Verzweiflung annehmen. Hören Sie einfach zu, ohne gleich eingreifen zu wollen. Trauen Sie sich, konkret nachzufragen, aber versuchen Sie nicht, ihm seine Gedanken auszureden. Es ist wertvoll, wenn Sie vermitteln können, dass Hilfe möglich ist – und wie wichtig gerade jetzt professioneller Beistand ist. Vielleicht können Sie gemeinsam überlegen, welche Personen oder Dinge ihm so wichtig sind, dass sie seinem (Weiter-)Leben Sinn geben.

Für solch eine Krisensituation kann es mehr oder weniger deutliche Anzeichen geben. Bisweilen deuten Menschen durch Bemerkungen an, dass sie sich etwas antun wollen. Seltener merken Angehörige, dass etwas konkret geplant wird.

Wenn Sie meinen, eine drohende Gefahr zu erkennen, sollten Sie:

- zuhören und die Situation ernst nehmen
- das Gespräch in Gang halten
- den Notruf **112** oder die Polizei **110** rufen
- die Person nicht allein lassen, bis Hilfe eintrifft
- gefährliche Gegenstände beseitigen

Besteht die Gefahr, dass sich ein Mensch selbst oder andere gefährdet, kann eine Einweisung ins Krankenhaus nötig sein – notfalls auch gegen den Willen der betroffenen Person. Dafür ist die Polizei zuständig.

Was Sie für sich tun können

Eine Depression belastet nicht nur die Betroffenen, sondern auch Partnerschaft, Familie und Freundschaften. Daher brauchen Angehörige manchmal auch Hilfe oder Pausen:

- Indem Sie die betroffene Person ermutigen, professionelle Hilfe anzunehmen, entlasten Sie sich auch selbst. In manchen Situationen ist es hilfreich, an gemeinsamen Behandlungsangeboten teilzunehmen, zum Beispiel an einer Familien- oder Paarberatung.
- Informieren Sie sich über die Krankheit und ihre Auswirkungen. Wenn Sie über Depressionen Bescheid wissen, können Sie die erkrankte Person besser verstehen und unterstützen.
- Der Umgang mit einem depressiven Menschen kann dazu führen, dass Sie selbst auf manches verzichten: auf Dinge, die Ihnen lieb sind, wie Sport oder Kultur. Es mag Ihnen egoistisch erscheinen, dass Sie sich vergnügen, während jemand anderes leidet. Doch der oder dem Erkrankten ist nicht geholfen, wenn Sie auf sich nicht achtgeben. Und Ihnen geht irgendwann möglicherweise die Kraft verloren, für andere da zu sein.
- Um die Herausforderung zu meistern, können Sie selbst Hilfe in Anspruch nehmen, zum Beispiel psychotherapeutische Unterstützung. Alles, was Sie entlastet, hilft auch der Person, um die Sie sich sorgen.
- Sie können sich auch an Selbsthilfegruppen wenden. Es gibt spezielle Angebote für Angehörige.

Mehr Informationen



I. Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der Patientenleitlinie „Unipolare Depression“ aus dem Programm für Nationale Versorgungsleitlinien. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Methodik und Quellen:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression-ratgeber-fuer-angehoerige#methodik

Weitere Informationen zum Thema Depression

→ www.patienten-information.de/uebersicht/depression

II. Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen):

→ www.nakos.de, Telefon: 030 3101 8960

Mit freundlicher Empfehlung



KBV

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

E-Mail patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de