

## DEPRESSION – EINE INFORMATION FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE



Foto: nafas / pixelio.de

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Sie haben erfahren, dass jemand eine Depression hat. Vermutlich ist es für Sie schwer, die Person leiden zu sehen und Sie möchten gerne helfen, wissen aber nicht recht wie. Diese Information richtet sich an Angehörige und Freunde von Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Sie erhalten Anregungen, wie Sie mit dieser Situation umgehen können.

### LEBEN MIT EINER SCHWEREN SITUATION

Eine Depression hat vielfältige Ursachen und kann jeden treffen. Niemand trägt Schuld an der Krankheit, weder Sie noch der erkrankte Mensch. Sie belastet nicht nur den Betroffenen, sondern auch viele Personen in seiner Umgebung – und besonders die nahen Angehörigen und Freunde.

Ihr gemeinsamer Alltag kann durch verschiedene Beschwerden beeinflusst werden. Dazu gehören zum Beispiel:

- gedrückte, niedergeschlagene Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit
- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“
- Gedanken oder Versuche, sich selbst zu töten
- Schlafstörungen
- verminderter Appetit
- körperliche Beschwerden, zum Beispiel Abgeschlagenheit, Appetitstörungen, Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Luftnot, Druckgefühl in Hals und Brust

### WAS DEM BETROFFENEN HILFT

- Hilfreich für den Betroffenen ist es, wenn Sie zunächst einmal Verständnis für seine Situation und seine Gefühle aufbringen. Wenn Sie ihn mit seiner Erkrankung ernst nehmen, ohne zu dramatisieren. Gleichzeitig sollten Sie versuchen, ihm zu vermitteln, dass Hilfe möglich ist und dass es ihm in Zukunft wieder besser gehen wird.
- Es ist sehr wichtig, dass Sie den Kranken in seiner Entscheidung unterstützen, sich professionelle Hilfe zu suchen – genau so, wie Sie es bei anderen Erkrankungen auch tun würden.
- Viele depressive Menschen haben Angst, als „verrückt“ zu gelten. Machen Sie klar, dass solche Befürchtungen nicht gerechtfertigt sind.
- Vielleicht können Sie sich als Begleiter durch eine schwere Zeit sehen. Es hilft, wenn Sie den Betroffenen unterstützen: Beginnen Sie mit kleinen Aktivitäten, wie etwa ein Spaziergang oder gemeinsames Musikhören. Auch ein Gespräch kann guttun.
- Es kann dem Betroffenen helfen, wenn Sie seine Behandlung im Blick behalten, also etwa eine regelmäßige Einnahme der eventuell verschriebenen Medikamente oder den Besuch beim Psychotherapeuten – ohne ihm jedoch ein Gefühl von Kontrolle zu vermitteln.
- Manchmal wird Ihr Verwandter oder Freund Sie zurückweisen. Doch das zielt nicht auf Sie als Person, sondern ist der Erkrankung geschuldet. Nicht immer ist der andere in der Lage, Ihre Vorschläge anzunehmen. Wenn Sie das respektieren ohne gekränkt zu sein, helfen Sie ihm sehr.
- Auf keinen Fall sollten Sie die Erkrankung herunterspielen, denn damit zeigen Sie dem Betroffenen, dass Sie ihn nicht akzeptieren, auch wenn Sie es ganz anders meinen.

### ► 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 totalen Verzweiflung annehmen. Hören Sie einfach zu, ohne gleich eingreifen zu wollen. Trauen Sie sich, konkret nachzufragen, aber versuchen Sie nicht, ihm seine Gedanken auszureden.

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 Notarzt und die Polizei 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 – auch gegen den Willen des Betroffenen. Dafür ist die Polizei zuständig.

### ► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **Patientenleitlinie „Unipolare Depression“**:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die Patientenleitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Depression“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/depression-angehoerige](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/depression-angehoerige)

#### **Kontakt zu Selbsthilfegruppen**

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

### ► WAS SIE FÜR SICH TUN KÖNNEN

- 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 den Erkrankten besser verstehen und unterstützen. Ausführliche Informationen bekommen Sie in der Patientenleitlinie: siehe Kasten unten.
- Der Umgang mit einem depressiven Menschen kann dazu führen, dass Sie selbst auf vieles verzichten: auf Dinge, die Ihnen lieb sind, wie Sport oder Kultur. Es mag Ihnen egoistisch erscheinen, dass Sie sich vergnügen, während der andere leidet. Doch dem Betroffenen ist nicht geholfen, wenn Sie auf sich nicht genügend achten. Und Ihnen geht irgendwann möglicherweise die Kraft verloren, für den anderen da zu sein.
- Stellen Sie sich darauf ein, dass die Behandlung einer Depression Zeit braucht.
- Um die Herausforderung zu meistern, können Sie auch 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.

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Mit freundlicher Empfehlung