

DEPRESSION – EINE INFORMATION FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE



Foto: nafas / pixelio.de

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

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

LEBEN MIT DER SITUATION

Eine Depression hat viele Ursachen und kann jeden treffen. Niemand trägt Schuld an der Krankheit, weder Sie noch der erkrankte Mensch. Sie belastet nicht nur Betroffene, sondern auch Personen im näheren Umfeld – besonders die Familie und den Freundeskreis.

Verschiedene Beschwerden können den Alltag beeinflussen. 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, Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Luftnot oder Druckgefühl in Hals und Brust

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, ihm 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 – 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 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.
- Es kann helfen, wenn Sie die Behandlung im Blick behalten, also etwa die regelmäßige Einnahme der verschriebenen Medikamente oder den Praxisbesuch – 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 die Depression herunterspielen, denn damit zeigen Sie der Person, dass Sie sie 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 Notruf 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 der betroffenen Person. Dafür ist die Polizei zuständig.

▶ MEHR INFORMATIONEN

Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der Patientenleitlinie „Unipolare Depression“:

www.patienten-information.de/patientenleitlinien/depression

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.

Methodik und Quellen: www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression-ratgeber-fuer-angehoerige#methodik

Weitere Informationen zum Thema „Depression“: www.patienten-information.de

Kontakt Selbsthilfe

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, Telefon: 030 3101 8960

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



▶ 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 die erkrankte Person besser verstehen und unterstützen. Ausführliche Informationen bekommen Sie in der Patientenleitlinie: siehe Kasten.
- 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 jemand anderes leidet. Doch der oder dem Betroffenen ist nicht geholfen, wenn Sie auf sich nicht achten. Und Ihnen geht irgendwann möglicherweise die Kraft verloren, für andere da zu sein.
- Stellen Sie sich darauf ein, dass die Behandlung einer Depression Zeit braucht.
- 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.

Mit freundlicher Empfehlung