

# Was Angehörige tun können

**Eine Depression ist belastend - für den Betroffenen, aber auch für sein Umfeld. Viele erkennen den Menschen an ihrer Seite kaum wieder. So schwer es manchmal auch scheint: Sie können etwas tun. Und wenn Sie dies lesen, ist das schon ein erster Schritt.**

---

- Depression ist eine ernsthafte Erkrankung: Ermutigen Sie den Betroffenen, mit einem Arzt zu sprechen und sich Hilfe zu holen!
- Setzen Sie Betroffene nicht durch Vorwürfe oder Appelle zusätzlich unter Druck und zeigen Sie Verständnis.
- Zuwendung hilft. Aber: Auf Dauer heilen kann meistens nur die richtig gewählte Therapie.

Probleme in der Partnerschaft, Trennung, Verlust des Arbeitsplatzes – unglückliche Phasen gibt es bei jedem Menschen von Zeit zu Zeit. Doch wenn jemand aus Ihrem näheren Umfeld sich kontinuierlich mehr aus dem Leben zurückzieht, immer weniger unternehmen möchte, ständig teilnahmslos und niedergeschlagen wirkt, könnte eine Depression die Ursache sein.

In diesem Fall sollten Sie dringend zu einem Arztbesuch raten. Denn vor allem leichte Depressionen werden oft nicht erkannt. Folglich werden diese auch nicht behandelt – ein unnötiger Leidensweg für Betroffene wie Angehörige. Mit der richtigen Therapie hingegen können die Beschwerden so gut und so schnell wie möglich gebessert werden. So kann in vielen Fällen verhindert werden, dass sich eine leichte Depression zu einer schweren chronischen Erkrankung auswächst.

Steht die Diagnose Depression bei einem Ihnen nahestehenden Menschen fest, versuchen Sie, die Depression zu akzeptieren wie jede andere Krankheit auch. Es kann die unterschiedlichsten Gründe dafür geben, dass es Ihren Angehörigen oder Freund getroffen hat. Auslöser kann ein belastendes Erlebnis sein, aber ebenso eine körperliche Ursache, zum Beispiel eine chronische Erkrankung. In der Regel gehen mit einer Depression Veränderungen im Gehirnstoffwechsel einher: Wichtige Botenstoffe geraten aus dem Gleichgewicht und bringen Körper wie Seele durcheinander.

Worin die Ursache auch liegen mag: Niemand ist „schuld“ an seiner Depression und keiner kann sie durch reine Willenskraft überwinden. Vorwürfe nützen daher ebenso wenig wie der gut gemeinte Ratschlag: „Jetzt reiß‘ Dich doch mal zusammen!“ Im Gegenteil: Es setzt den Betroffenen nur zusätzlich unter Druck.

### **Einfach da sein.**

Auch wenn Sie wissen, dass Ihr Angehöriger oder Freund sich nur aufgrund der Depression anders verhält als sonst, ist es sicher nicht immer einfach, dies auszuhalten. Es erfordert viel Geduld, oft über einen langen Zeitraum hinweg. Sie werden zuweilen womöglich das Gefühl haben, dass der Betroffene Ihre Hilfe gar nicht wahrnimmt oder sogar ablehnt. Manchmal werden Sie sich vielleicht fragen, ob er oder sie einfach nur nicht will. Wahrscheinlich werden Sie das eine oder andere Mal auch auf Gereiztheit und launisches Verhalten stoßen. Machen Sie sich in diesen Momenten bewusst, dass der Betroffene nicht absichtlich so handelt und es nicht darum geht, Sie persönlich zu treffen. Zeigen Sie Verständnis, auch wenn es Ihnen schwerfällt und Sie nicht sicher sind, ob Ihre Worte ankommen. Befragte berichten, dass sie Zuwendung sehr wohl wahrnehmen und als tröstlich empfinden, aber im akuten Fall einfach nicht in der Lage waren, dies zu zeigen.

Ablenkung etwas Schönes unternehmen, kann helfen - aber auch das Gegenteil bewirken: Es kann dazu führen, dass der Betroffene seine Erkrankung sogar noch bewusster wahrnimmt. Loten Sie deshalb gemeinsam und vorsichtig aus, was guttut und was eher nicht.

### **Holen Sie sich Hilfe. Auch für sich.**

Ist die passende Therapie gefunden und sehen Sie, dass sich die Beschwerden sichtbar verbessern, werden auch Sie wieder neue Kraft schöpfen können. Überlegen Sie auch, was Sie bis dahin für sich selbst tun können, um die Situation besser zu überstehen. Vielleicht hilft es Ihnen, sich möglichst umfassend über die Krankheit zu informieren. Übrigens ist geschätzt jeder Fünfte einmal im Leben von einer Depression betroffen und damit auch sein Umfeld: Es gibt also mehr Menschen, die Ähnliches erlebt haben, als Sie vielleicht glauben! Sie sind im Kampf gegen die Depression nicht allein - weder als Betroffener noch als Angehöriger.

<https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/was-angehoerige-tun-koennen.php>