

## **Ratschläge für Angehörige**

### **Akzeptieren Sie die Depression als Erkrankung!**

Depressionen sind ernstzunehmende Erkrankungen wie andere Erkrankungen auch. Sie beeinträchtigen nicht nur die Stimmung, sondern das gesamte Erleben und Verhalten des Erkrankten. So werden fast immer auch der Schlaf, der Appetit und die Sexualität beeinträchtigt. Als Ursache hierfür werden u.a. Veränderungen in den Botenstoffen zwischen den Nervenzellen im Gehirn diskutiert.

### **Ziehen Sie den Arzt zu Rate!**

Wie bei allen schweren Krankheiten sollten Sie so schnell wie möglich ärztlichen Rat einholen. Ergreifen Sie die Initiative und vereinbaren Sie für den Kranken einen Arzttermin. Da depressive Menschen häufig die Schuld für ihr Befinden bei sich selbst suchen und nicht an eine Erkrankung denken, halten sie einen Arztbesuch oft nicht für nötig. Weil Hoffnungslosigkeit zur Depression gehört wie Schnupfen zur Grippe, glauben viele Depressive auch nicht, dass ihnen überhaupt geholfen werden kann. Auch fehlt vielen Depressiven die Kraft, sich zu einem Arztbesuch aufzuraffen. Daher ist die Unterstützung der Angehörigen beim Gang zum Arzt oft sehr wichtig.

### **Bleiben Sie geduldig!**

Viele Depressive äussern Klagen und Verzweiflung, oft ziehen sie sich auch von ihrer Umwelt zurück. Zeigen Sie Geduld mit dem Patienten; erinnern Sie ihn stets daran, dass die Depression eine Erkrankung ist, die vorübergeht und sich gut behandeln lässt. Versuchen Sie nicht, den Erkrankten von der Grundlosigkeit seiner Schuldgefühle zu überzeugen. Lassen Sie sich nicht auf Streit darüber ein, ob seine negative Sichtweise „objektiv“ gerechtfertigt sei oder nicht. Beides wird keinen Erfolg bringen.

Tun Sie die körperlichen Missempfindungen und Krankheitsängste des Depressiven nicht als übertrieben oder „nur psychisch bedingt“ ab, denn depressive Menschen dramatisieren ihr Erleben nicht. Es ist die Depression, die auch leichte Schmerzen oder Missempfindungen ins kaum Erträgliche steigert.

Wenden Sie sich nicht von Ihrem erkrankten Angehörigen ab, auch wenn er Ihnen noch so abweisend erscheint.

### **Überfordern Sie sich nicht!**

Ist ein Patient über Monate hinweg depressiv, belastet die Krankheit sicher auch Sie als Angehörigen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Grenzen Ihrer Belastbarkeit kennen und Ihre eigenen Interessen nicht aus den Augen verlieren. Tun Sie sich öfter etwas Gutes, pflegen Sie die Kontakte im Freundeskreis. Bauen Sie zu Ihrer Unterstützung ein Netzwerk von Freunden und Bekannten auf oder organisieren Sie sich auf andere Weise Hilfe.

Sozialpsychiatrische Dienste und Tagesstätten für psychisch kranke Menschen bieten Hilfe, Beratung und Betreuung für Angehörige und ihre erkrankten Familienmitglieder.

### **Seien Sie zurückhaltend mit gut gemeinten Ratschlägen!**

Es hat keinen Sinn, einem depressiven Menschen zu raten, abzuschalten und für ein paar Tage zu verreisen, denn eine fremde Umgebung verstört den Patienten meist zusätzlich. Eine räumliche Veränderung – z.B. Urlaub „zum Seele baumeln lassen“ – sollte für die Dauer der Erkrankung tabu sein. Den romantischen Sonnenaufgang am Traumstrand sieht der Betroffene durch die dunkle Brille, der Anblick deprimiert ihn eher noch mehr, weil er ihn nicht genießen kann.

Raten Sie dem Depressiven auch nicht, „sich zusammenzunehmen“ – ein depressiver Mensch kann diese Forderung nicht erfüllen. Dieser Ratschlag verstärkt möglicherweise sogar seine Schuldgefühle. Gleiches gilt für Versuche der Aufmunterung. Dagegen sollten Sie Ihren Angehörigen immer dann unterstützen, wenn er Eigeninitiative zeigt.

### **Treffen Sie keine wichtigen Entscheidungen!**

Machen Sie sich immer bewusst, dass Depressive die Realität in vielen Punkten durch die „depressive Brille“, das heisst verzerrt sehen und deshalb Entscheidungen treffen können, die sie nach überstandener Krankheit vielleicht ganz anders bewerten. Berücksichtigen Sie dies in allen Angelegenheiten, die die private oder berufliche Zukunft betreffen.

### **Vermeiden Sie appellatives Verhalten**

wie z.B. „Du bist doch früher so gerne mit mir Fahrrad gefahren“ oder gar wertendes vergleichendes Verhalten wie z.B. „Na, das ist ja wohl nicht zu viel verlangt“.

### **Achten sie auf tägliche Routine!**

Achten Sie darauf, dass die tägliche Routine beibehalten wird: morgens zur gleichen Zeit aufstehen (egal, wie kurz die Nacht für den Betroffenen war), Körperpflege, Mahlzeiten, Einkauf, Blumen giessen etc.

### **Seien sie gesprächsbereit!**

Seien Sie während der Erkrankung für den Angehörigen jederzeit gesprächsbereit, wenn er das Gespräch sucht. Seien Sie in seiner Nähe, aber treten Sie ihm nicht zu nahe. Einer Überbehütung kann ebenso störend empfunden werden wie die Ignoranz der Krankheitszeichen („Reiss Dich doch mal zusammen...“, „So schlecht kann es Dir doch gar nicht gehen – wir haben doch alles“).

### **Nehmen Sie bestimmte Verhaltensweisen nicht persönlich!**

Nehmen Sie den Wunsch nach Zurückgezogenheit oder den vermeintlichen Mangel an Gefühlen nicht persönlich. Während der Krankheitsphase ist der Betroffene kaum in der Lage, seinen Gefühlen Ausdruck zu geben und noch weniger in der Lage, zurückzugeben, was ihm an Gefühlen entgegengebracht wird.