

DEPRESSION – RATGEBER FÜR ANGEHÖRIGE



Foto: nafas / pixelio.de

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

diese Information richtet sich an Angehörige von Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Sie gibt Ihnen Tipps und Hinweise, wie Sie mit dieser Situation umgehen können. Für Sie und auch für Ihren erkrankten Angehörigen ist es gut, sich möglichst umfangreich über die Krankheit Depression zu informieren. Mehr darüber erfahren Sie in der PatientenLeitlinie sowie im Informationsblatt „Depression“ (siehe Rückseite).

► LEBEN MIT EINER SCHWEREN SITUATION

Niemand kann etwas dafür, dass ausgerechnet Ihr Angehöriger an einer Depression erkrankt ist. Die Krankheit hat vielfältige Ursachen und kann jeden treffen. Sie belastet nicht nur den Betroffenen, sondern auch viele Personen in seiner Umgebung – und besonders die nahen Angehörigen. Einen Menschen leiden zu sehen, der einem nahe steht, ist schwer. Sie möchten gerne helfen, wissen aber nicht recht wie.

Eine Reihe von Beschwerden Ihres Angehörigen kann Ihren gemeinsamen Alltag in der nächsten Zeit mehr oder weniger stark beeinflussen.

Dazu gehören zum Beispiel:

- eine gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit
- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“
- Schlafstörungen
- Gedanken an den Tod oder Suizidgedanken
- körperliche Beschwerden, wie zum Beispiel Appetitstörungen, Magen-Darmbeschwerden, Schmerzen, Schwindel, Luftnot oder auch ein Druckgefühl in Hals und Brust

► WAS IHREM ANGEHÖRIGEN 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 Ihren Angehörigen in seiner Entscheidung unterstützen, sich professionelle Hilfe zu suchen – genau so, wie Sie es bei anderen Erkrankungen auch tun würden.
- Vielleicht können Sie sich als Begleiter durch eine schwere Zeit sehen. Es hilft, wenn Sie den Betroffenen unterstützen: Beginnen Sie mit kleinen Aktivitäten, die Ihrem Angehörigen Freude bereiten, wie etwa ein Spaziergang oder gemeinsames Musikhören. Auch ein Gespräch kann guttun.
- In manchen Fällen kann es Ihren Angehörigen unterstützen, wenn Sie die Ausführung der 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 Angehöriger Sie vielleicht 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 sich gekränkt zurückzuziehen, helfen Sie ihm sehr.
- Auf keinen Fall sollten Sie die Erkrankung herunterspielen, denn damit signalisieren Sie Ihrem Angehörigen, dass Sie ihn nicht akzeptieren, auch wenn Sie es ganz anders meinen.

► EIN SCHWIERIGES THEMA: NOTFÄLLE

Manchmal erscheint einem schwer depressiven Menschen seine Situation so hoffnungslos, dass er einfach nicht mehr will. Seine Erkrankung drängt ihn dazu, sein Leben zu beenden. Das ist besonders belastend für Partner und Familie. Vielleicht hilft es Ihnen, sich bewusst zu machen, dass Sie keine Verantwortung dafür tragen und auch gar nicht tragen können.

Für solch einen Notfall kann es mehr oder weniger deutliche Anzeichen geben. Bisweilen deuten Menschen durch Bemerkungen etwas an, in wenigen Fällen bekommen Angehörige den Eindruck, es wird etwas geplant. Wenn Sie meinen, eine drohende Gefahr zu erkennen, sollten Sie:

- zuhören und die Situation ernst nehmen
- das Gespräch in Gang halten
- einen Notarzt und/oder die Polizei rufen
- den Angehörigen nicht allein lassen, bis Hilfe eintrifft
- gefährliche Gegenstände beseitigen

Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung kann eine Einweisung ins Krankenhaus auch gegen den Willen des Betroffenen nötig sein. Dafür ist die Polizei zuständig.

► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und fasst wichtige Punkte der PatientenLeitlinie „Unipolare Depression“ zusammen.

Weiterführende Links

PatientenLeitlinie „Unipolare Depression“:

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

An der PatientenLeitlinie beteiligte Selbsthilfeorganisationen von Patienten und/oder Angehörigen:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Informationsblatt „Einfach nur traurig – oder depressiv?“: www.patinfo.org

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, Tel.: 030 3101 8960

PatientenLeitlinien

PatientenLeitlinien übersetzen die Behandlungsempfehlungen ärztlicher Leitlinien in eine für Laien verständliche Sprache. Sie geben wichtige Hintergrundinformationen zu den Ursachen, Untersuchungs- und Behandlungsmethoden einer Erkrankung. Träger des Programms zur Entwicklung ärztlicher Leitlinien (sogenannter „Nationaler VersorgungsLeitlinien“) und der jeweiligen Patientenversionen sind die Bundesärztekammer (BÄK), die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF).

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



► WAS SIE FÜR SICH TUN KÖNNEN

- Der Umgang mit einem depressiven Menschen kann dazu führen, dass Sie selbst auf vieles verzichten. Auf Dinge, die Ihnen lieb sind, wie Hobbies, Sport, Kontakte, 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. Sie können sich auch an Selbsthilfegruppen wenden. Alles, was Sie entlastet, hilft auch Ihrem Angehörigen.
- Indem Sie Ihren Angehörigen ermutigen, professionelle Hilfe anzunehmen, entlasten Sie sich auch selbst. In manchen Fällen ist es hilfreich, an gemeinsamen Therapieangeboten teilzunehmen, zum Beispiel an einer Paar- oder Familienberatung.

Mit freundlicher Empfehlung