

Tipps für den Umgang mit Menschen mit Depression

Auch die Angehörigen benötigen oft Rat und Hilfe

Depression wird als Erkrankung häufig nicht erkannt oder ist als Krankheit nicht anerkannt. Der früher aktive Partner, Elternteil oder Freund wird plötzlich über Monate hinweg als gedrückt, energie- und antriebslos, freud- und hoffnungslos erlebt. Oft entsteht bei den Angehörigen Unsicherheit, ob der Betroffene nicht kann oder einfach nicht will.

„Diese Erkrankung belastet nicht nur die von Depression Betroffenen selbst, sondern auch das gesamte Umfeld der Erkrankten“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Ullrich Meise, Leiter des Tiroler Bündnisses gegen Depression.

Die Reaktionen der Angehörigen reichen von Sorge und aufopfernder Obsorge über Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit bis hin zu Ärger, Vorwürfen oder Rückzug. „Oft fühlen sich Angehörige in dieser Situation als hilflos, ohnmächtig und alleine gelassen“, so Dr. Ullrich Meise.

"Um ihren wichtigen Beitrag in der Behandlung von Depressionen leisten zu können, aber auch um sich selbst psychisch gesund zu erhalten, benötigen Angehörige Anleitung und Unterstützung", berichtet Mag. Maria Fischer, selbst Angehörige und Leiterin der Innsbrucker Selbsthilfe-Regionalgruppe "Hilfe für Angehörige Psychisch Erkrankter" (HPE).

"Angehörige sollten genau hinhören und die Aussagen von depressiv Erkrankten ernst nehmen. Verständnis, Einfühlung, Rücksichtnahme und Entlastung tun meist wohl. Wenn der depressiv Erkrankte Suizidgedanken äußert, sind diese immer ernst zu nehmen und anzusprechen", so Mag. Maria Fischer.

Gut gemeinte Ratschläge wie "Reiß Dich zusammen!" oder "Du musst Dich nur ablenken oder mehr an die frische Luft!" seien für depressiv Erkrankte meist verletzend und nicht hilfreich.

Mag. Maria Fischer rät den Angehörigen, Betroffene bei der Suche nach fachärztlicher Hilfe zu unterstützen: "Meist ist der Erkrankte erleichtert, wenn ihm jemand die Entscheidung abnimmt, die Initiative ergreift und ihn liebevoll "an der Hand nimmt" und zum Arzt begleitet."

Viele Angehörige würden im Wunsch, dem depressiven Menschen zu helfen, aber leicht auf ihre eigenen Bedürfnisse vergessen. "Besonders manisch-depressiv Erkrankte können Angehörige leicht in die ‚Achterbahn der Gefühle‘ mit hineinnehmen. Angehörige verausgaben sich völlig und geraten so selbst an den Rand einer Depression", so Mag. Maria Fischer.

Information, Entlastung, Unterstützung und Bestärkung in der betreuenden Angehörigensituation finden Angehörige im [Selbsthilfeverein HPE](#) (Hilfe für Angehörige Psychisch Erkrankter).

Quelle: HPE, 18.12.2006

<http://www.webheimat.at/aktiv/Gesundheit-Wellness/Archiv-Gesundheit-Wellness/Tipps-Umgang-Menschen-Depression.html>