

Informationen zum Thema Umgang mit depressiven Familienangehörigen.

Wie können Angehörige mit Depressionen und Erschöpfungszuständen von Familienmitgliedern umgehen? Welche Unterstützung können Angehörige leisten, um Depressive auf ihrem Weg gut zu begleiten? Was benötigen Angehörige, um sich selbst zu schützen?

Um diese drei Fragen ging es u.A. im Vortrag des Darmstädter Bündnisses gegen Depression e.V. in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Darmstadt e.V.
Referentin: Dipl.-Psychologin Patricia Gill-Schultz.

Hintergrundinformation

Traurigkeit ist in der Regel eine normale und natürliche Reaktion. Davon ist jeder Mensch in allen Lebenslagen immer wieder einmal betroffen. Wo aber ist der Wendepunkt, bei dem aus Traurigkeit der krankmachende Zustand einer Depression wird? Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist jeder Mensch mindestens einmal in seinem Leben von einer Depression betroffen. In der Bundesrepublik leiden zur Zeit ca. fünf bis acht Prozent der Bevölkerung an einer behandlungsbedürftigen Depression mit zunehmender Tendenz.

Depression ist immer noch ein gesellschaftlich tabuisiertes Thema über das ungern gesprochen wird. Betroffene und Angehörige schämen sich wegen dieser Erkrankung und ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück, obwohl eine Depression eine Erkrankung wie viele andere ist.

Ein von Depression betroffener Mensch fühlt sich über einen Zeitraum, der mehr als zwei Wochen andauert, traurig und niedergeschlagen, die Stimmung ist gedrückt. Das Interesse und die Freude an alltäglichen Dingen gehen verloren. Die Menschen sind antriebslos, manchmal aber auch getrieben und unruhig. Die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit geht verloren, das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen nehmen ab. Häufig kommt es zu Schuldgefühlen und Wertlosigkeitsempfindungen. Es treten Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, aber auch körperliche Beschwerden mit unklarer Ursache auf. Viele Betroffene berichten von Suizidgedanken und suizidale Handlungen sind nicht ausgeschlossen.

Ein gesunder Mensch kann sich sehr schwer in die Situation eines Depressiven hineinversetzen. Wenn ein Familienmitglied an einer Depression erkrankt kommt es zu großen Veränderungen innerhalb des Familienalltags. Für Angehörige und Freunde ist dieser Zustand oft beängstigend. Sie würden gerne helfen, wissen aber nicht wie. Sie haben Angst davor, etwas Falsches zu sagen oder zu tun, weil sie befürchten, den Zustand zu verschlimmern. Die Signale, die ein Depressiver aussendet, werden häufig von Familienangehörigen als persönliche Zurückweisung interpretiert. Kinder fühlen sich oft schuldig, und führen die Stimmungsschwankungen fälschlicher Weise auf ihr Verhalten oder Handeln zurück. Die Passivität und Niedergeschlagenheit Depressiver in einem Familienverbund wird von den anderen als sehr belastend empfunden. Es finden wenig bis gar keine gemeinsamen Aktivitäten mehr statt, Alltagsaufgaben werden zu einer großen Belastung. All diese Veränderungen sind aber nur ein Ausdruck der Erkrankung. Sobald die Depression abklingt, normalisiert sich das Verhältnis zueinander wieder und der Alltag stabilisiert sich.

Eine Depression ist eine Erkrankung, die sich sehr individuell äußert und auch das Verhalten und die Symptome depressiver Menschen sind nie gleich. Deshalb gibt es keinen allgemeingültigen Verhaltenskodex, zu dem geraten werden kann.

Vorschläge und Ideen

Hier einige Ideen und Vorschläge, was Familien und Freunde tun können, einem von Depression betroffenen Angehörigen zu unterstützen, gemeinsam einen Weg aus der Krise zu finden.

- Behandeln Sie den depressiven Menschen mit Respekt, Wertschätzung und menschlicher Wärme
- Nehmen Sie die Symptome ernst und hören Sie gut zu
- Sprechen Sie Ihre Besorgnis sachlich an
- Ermuntern und unterstützen Sie den depressiven Menschen professionelle Hilfe (Hausarzt, Psychologen, Psychotherapeuten, Beratungsstellen) in Anspruch zu nehmen.
- Nehmen Sie suizidale Äußerungen sehr ernst und suchen umgehend einen Arzt auf
- Nehmen Sie die Welt, in der der Depressive sich zur Zeit befindet zur Kenntnis, ohne sich selbst hineinziehen zu lassen und akzeptieren diesen Zustand
- Ihre Wahrnehmung und Realität und die Selbstwahrnehmung des depressiven Menschen weichen oft auseinander. Tauschen sie sich darüber aus.
- Nehmen Sie aggressives Verhalten oder auch Ablehnung und Zurückweisung nicht persönlich. Es ist ein Ausdruck der Erkrankung und geht vorüber.
- Unterstützen Sie die betroffene Person bei der täglichen Routine
- Seien Sie verständnisvoll und geduldig (nicht vor Mitleid zerfließen)
- Benutzen Sie positive Sprachmuster,
- Erstellen Sie gemeinsam einen Plan bei dem sich kleinen Herausforderungen und überschaubare Aufgaben, die gut zu bewältigen sind die Waage halten mit entspannende Tätigkeiten
- Motivieren Sie Depressionsbetroffenen zu leichter körperlicher Aktivität, z.B. gemeinsame Spaziergänge
- Vermeiden Sie Leistungsdruck und negative Bewertungen
- Finden Sie ein gutes Maß zwischen fordern ohne zu überfordern
- Fördern Sie Sozialkontakte zu vertrauten Personen
- Keine wohlmeinenden Ratschläge („Du musst Dich nur zusammenreißen...“, „Das wird schon wieder...“, usw)
- Informieren sie sich über die Erkrankung Depression, über Ursachen, Verläufe, Behandlungsmöglichkeiten
- Schauen Sie nach sich selbst, reden Sie mit anderen, Freunde aber auch professionell geschulten Menschen darüber, Tauschen sie sich über Ihre Erfahrungen und Gefühle aus, schaffen Sie sich Freiräume und Zeit für eigene Aktivitäten

Text:

Dipl.-Psychologin Patricia Gill-Schultz