

Infoblatt – Umgang mit depressiv erkrankten Personen

Der Umgang mit einer depressiv erkrankten Person wird Sie in ihrer eigenen seelischen Gesundheit fordern. Die folgenden Hinweise sollen den Umgang mit dem Erkrankten für Sie als Angehörigen erleichtern.

1. Krankheitszeichen der Erkrankung anerkennen

- Selbsteinschätzung des Erkrankten ist verzerrt
- negative Grundstimmung und vermindertes Selbstwertgefühl
- Sorgen, Ängste und existentielle Probleme
- mögliche physische Symptome: Schlafstörung, Appetitlosigkeit, Luftnot
- Schuldgefühle
- verminderte Konzentrationsfähigkeit
- individueller Verlauf der Erkrankung:
 - o Unruhe, Angespanntheit
 - o Antriebslosigkeit, verlangsamte Reaktion

2. Umgang mit der Erkrankung

Zeigen Sie Geduld und Offenheit gegenüber der Erkrankung

- Gefühle und körperliche Schmerzen des Erkrankten ernst nehmen und nicht bagatellisieren: „Es geht dir schlecht, aber die Depression geht vorbei.“
- Ratschläge oder Vorwürfe wie „Reiß dich mal zusammen“ erhöhen Druck auf den Angehörigen
- keine übermäßige Fürsorge an den Tag legen
- Zurückweisung des Erkrankten nicht als persönlichen Angriff werten- aber nicht jedes Verhalten ist zu akzeptieren

Professionelle Hilfe aufsuchen - Angehörige sind keine Therapeuten!

- zu einem Arztbesuch ermutigen - mögliche Terminvereinbarung und durch Begleitung unterstützen
- keine unvereinbarte Kontaktaufnahme zu behandelnden Ärzten - immer die Einwilligung der erkrankten Person einholen
- Behandlung als Angehöriger im Blick haben, aber ohne Kontrollzwang – Zum Beispiel bei der Medikamenteneinnahme
- Suizidgedanken ernst nehmen, darüber sprechen und einen Arzt, Therapeuten oder die Polizei hinzuziehen
 - o typische Sätze: „Es hat doch Alles keinen Sinn mehr“
 - o typische Handlungen: Regelung Testament bzw. Nachfolge - Person wirkt äußerlich gefestigt, ist es aber nicht

Unterstützung bei der Strukturierung des Alltags - keine Aufgaben abnehmen, aber Eigeninitiative fördern!

- Aktivierung im Alltag - zum Beispiel gemeinsam Spaziergehen oder Einkäufe begleiten
- ein Urlaubstritt löst das Problem nicht – eine Verstärkung der Depression durch ungewohnte Tagesstrukturen kann die Folge sein
- Unterstützung bei Entscheidungen - weitreichende Entscheidungen wie zum Beispiel berufliche Entscheidungen sollten erst nach Abklingen Depression getroffen werden

Angehöriger sollte sein eigenes Leben nicht für den Betroffenen aufgeben

- Angehöriger soll normalen Alltag weiterführen: Hobbies, Freunde treffen
- Aufbau eines Netzwerkes zur Unterstützung und Besuch von Beratungsstellen wie dem Sozialpsychiatrischen Dienst und Selbsthilfegruppen

Optionen für die Expertensuche

Suche nach psychotherapeutischen Experten - Kassenärztliche Bundesvereinigung

<https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>

Suche nach Psychotherapeuten Bundespsychotherapeutenkammer

www.bptk.de/service/therapeutensuche.html

Wegweiser der Gerontopsychiatrischen Fachkoordination (GeFa) Mittelfranken

<https://www.wegweiser-gerontopsychiatrie-mfr.de/>

Das Informationsblatt „Umgang mit depressiv Erkrankten“ beruht inhaltlich auf folgenden Quellen:

- Broschüre für Patienten und Angehörige - Deutsche Depressionsliga (Erhard und Margue 2018)
- Deutsche Depressionshilfe-Suizidalität
- Deutsche Depressionshilfe - Rat für Angehörige
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.- Zehn "Regeln" für Angehörige (Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV) et al. 2016)
- Gesundheitsregion Plus-Neustadt Aisch: Wegweiser psychische Gesundheit

Sie wurde in Rücksprache mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst im Landkreis Neustadt Aisch-Bad Windsheim erstellt.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**KLINIKEN DES
LANDKREISES**
Neustadt a. d. Aisch – Bad Windsheim