

Depression

Was sollten Angehörige wissen?

Eine Depression belastet nicht nur die erkrankte Person, sondern auch Sie als Angehörige. Einerseits können Partnerin, Partner oder Familie eine wichtige Hilfe sein, andererseits kann die Situation auch sie verzweifeln lassen. Je mehr Sie über die Krankheit wissen, umso besser können Sie damit umgehen und helfen.

Was ist eine Depression?

Eine Depression hat viele Ursachen und kann sich unterschiedlich äußern. Die Hauptmerkmale sind:

- gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit und Verzweiflung
- Interessenverlust und fehlende Freude
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit

Daneben können weitere seelische und körperliche Beschwerden auftreten, zum Beispiel schlechte Konzentration, Schlafprobleme, geringes Selbstwertgefühl oder Gedanken, nicht mehr leben zu wollen.

Anhand der Symptome unterscheiden Fachleute drei Schweregrade einer Depression: leicht, mittelschwer und schwer.

Wie wird eine Depression behandelt?

Bei einer Depression gibt es wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Medikamente, sogenannte Antidepressiva. Welche Behandlung in Frage kommt, hängt von der Schwere der Depression sowie den persönlichen Bedürfnissen und Lebensumständen des depressiven Menschen ab.

Wer ist an der Behandlung beteiligt?

An der Behandlung können verschiedene Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und Fachleute aus anderen medizinischen Bereichen beteiligt sein. Außerdem sind Sie als Angehörige wichtig: Denn meist sind es Angehörige, die sich zu Hause um erkrankte Menschen kümmern. Oft übernehmen Familienmitglieder auch alltägliche Aufgaben, wenn die Betroffenen dazu nicht in der Lage sind.

Darüber hinaus betrifft jede Entscheidung über eine Behandlung des depressiven Menschen in irgendeiner Weise auch die Angehörigen.



© bignai – stock.adobe.com

Das kann unter anderem der Fall sein, wenn ein Klinikaufenthalt oder eine Psychotherapie mit Partnerin, Partner oder anderen Angehörigen angedacht ist. Daher empfehlen Fachleute, Angehörige in Gespräche oder in die Behandlung einzubinden – vorausgesetzt, die erkrankte Person ist damit einverstanden.

Helfen und helfen lassen

- Informieren Sie sich über die Krankheit. So lernen Sie mehr über die Erkrankung und können das Verhalten von depressiven Menschen besser einordnen. Verlässliche Informationen über die Krankheit und die Behandlungsmöglichkeiten finden Sie unter: www.patienten-information.de.
- Sie können die erkrankte Person unterstützen, sich Hilfe zu suchen. Ein erster Schritt kann zum Beispiel schon ein telefonisches Beratungsgespräch oder das Lesen eines Buches über Depressionen sein.
- Auf einen Platz für eine Psychotherapie muss man aber oft lange warten. Mut machen und Verständnis können in der Wartezeit helfen. Adressen von Praxen finden Sie unter: arztsuche.kbv.de/pages/arztsuche.xhtml.
- Sie können bei der Suche nach Hilfsangeboten helfen. Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe am Arbeitsplatz können Beratungsstellen beantworten. Diese informieren über Leistungen und helfen bei Anträgen. Mehr dazu unter www.psychenet.de und www.teilhabeberatung.de.
- Es kann ratsam sein, wenn Sie die Behandlung Ihres Familienmitglieds im Blick behalten, wie etwa die Einnahme der Medikamente oder Termine.
- Lassen Sie sich selbst helfen. Der Umgang mit einem depressiven Menschen kann dazu führen, dass Sie selbst an Ihre Grenzen stoßen. Holen Sie sich Rat und Unterstützung, zum Beispiel bei sozialpsychiatrischen Diensten oder psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen.

Vielen hilft der Austausch in Selbsthilfegruppen. Es gibt sie für Betroffene, für Angehörige und für beide zusammen. Dort können Sie über Sorgen sprechen und Tipps erhalten. Manchmal gibt es Kurse nur für Familien. Angebote für Angehörige finden Sie unter: www.bapk.de.