

Depressionen > Angehörige und Betroffene

1. Das Wichtigste in Kürze

Allgemeingültige Tipps zum Umgang mit Depressionen gibt es nicht. Hilfreich sind Informationen und Wissen über die Erkrankung sowie Geduld und Einfühlungsvermögen im Umgang mit Betroffenen. Nachfolgend ein Überblick mit den wichtigsten Hinweisen für Angehörige.

2. Tipps zum Umgang mit depressiven Angehörigen

Depressionen belasten nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Personen im Umfeld, insbesondere enge Bezugspersonen. Ein zentrales Problem ist das „Nicht-Wissen“ und „Nicht-Verstehen“ der Verhaltensweisen des Betroffenen. Der Umgang mit depressiven Menschen erfordert ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und Geduld.

Folgende Hinweise können für Angehörige hilfreich sein:

- Für depressive Menschen sind oft die einfachsten Aufgaben des täglichen Lebens eine große Herausforderung. Die Antriebsarmut, gepaart mit häufig auftretenden Schlafstörungen, machen es dem Betroffenen sehr schwer eine Tagesstruktur aufrecht zu erhalten. Angehörige können Betroffene bei der **Einhaltung einer Tagesstruktur unterstützen**. Für Betroffene ist es wichtig z.B. morgens zu einer angemessenen Uhrzeit aufzustehen und sich dann nicht gleich wieder ins Bett zurückzuziehen. Es kann sinnvoll sein, zusammen mit dem depressiven Angehörigen, einen konkreten Plan für den Tagesablauf zu erstellen, kleine Aufgaben wie duschen, einkaufen, aufräumen oder spazieren gehen mit konkreter Uhrzeit zu versehen und ihn dabei zu unterstützen, sich an den Plan zu halten. Dabei ist wichtig, dass die Aufgaben überschaubar sind und jeder kleine Schritt als Erfolg verbucht wird.
- Mitleid, gut gemeinte Ratschläge, Schuldgefühle oder Schuldzuweisungen sind nicht hilfreich und können die Situation noch verschlimmern. Es ist wichtig dem Betroffenen und seiner Situation wertfrei entgegen zu treten und ihm mit Geduld und Zuwendung zu begegnen. **Appelle an den Willen sind nicht empfehlenswert**, denn die Betroffenen leiden an einer Erkrankung - das hat nichts mit fehlender Willensstärke zu tun!
- Äußern depressive Menschen **Selbsttötungsgedanken**, muss dies sehr ernst genommen werden. Äußerst wichtig ist eine schnelle Kontaktaufnahme zum behandelnden Arzt. Betroffene sollten ihre Gedanken ebenfalls ernst nehmen und sich Hilfe suchen. Auch wenn die Situation aussichtslos erscheint: eine **Depression ist behandelbar**! Näheres unter [Depressionen > Behandlung](#).
- Die **Antriebslosigkeit** kann bei manchen Betroffenen dazu führen, dass sie z.B. ihre Post nicht mehr öffnen oder mit Zahlungen in Verzug geraten. Hier sollten Angehörige Unterstützung bieten. Droht der Verlust der Wohnung, z.B. durch Zwangsräumung, ist dringend professionelle Hilfe gefragt. Hier hilft u.a. der [Sozialpsychiatrische Dienst \(SpDi\)](#).
- Häufig spüren Erkrankte die Belastung ihrer Bezugspersonen, was zu **Schuldgefühlen** und noch stärkerem sozialen Rückzug führen kann. Viele gut gemeinte Bemühungen von Angehörigen führen nicht gleich zu einem sichtbaren Erfolg. Spürt der Betroffene, dass ein Helfer solche „Erfolgserwartungen“ hegt, besteht die Gefahr, dass er sich noch schlechter fühlt, wenn er den Erwartungen nicht gerecht werden kann. Die Folgen können Rückzug und Verweigerungsverhalten sein, was wiederum **Ärger** beim Helfer auslöst. Für dieses Dilemma gibt es keine pauschale Lösung, sondern nur das **Bemühen um gegenseitiges Verständnis** und eine offene Kommunikation.
- Benötigt ein depressiver Elternteil **Unterstützung bei der Kinderbetreuung**, kann unter bestimmten Voraussetzungen bei der Krankenkasse eine [Haushaltshilfe](#) beantragt werden. Im Bedarfsfall können auch Leistungen des Jugendamts, wie z.B. eine [ambulante Familienpflege](#), eine [Tagespflege](#) (Betreuung durch eine Tagesmutter) oder eine [sozialpädagogische Familienhilfe](#) in Frage kommen.
- Bei allen Bemühungen ist es aber auch wichtig, dass **Angehörige auf ihre eigenen Grenzen achten** und sich nicht überfordern. Auszeiten und der Austausch mit anderen Angehörigen können Entlastung bieten.

3. Wer hilft weiter?

- Eine Schlüsselrolle in der Beratung und Begleitung von Menschen mit Depressionen sowie deren Angehörigen nehmen häufig die **Sozialpsychiatrischen Dienste** (SpDis) ein. Es gibt sie nahezu überall, meist sind sie an die lokalen Gesundheitsämter angegliedert, zum Teil sind die Träger auch Wohlfahrtsverbände. Die [SpDis](#) sind eine gute Anlaufstelle bei der Suche nach hilfreichen Adressen.
- Auch **Selbsthilfegruppen** oder **Beratungsstellen** für Angehörige von psychisch kranken Menschen

können Hilfestellung geben:

- Eine bundesweite Anlaufstelle ist der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAPK). Näheres unter www.bapk.de .
- Anlaufstellen für Krisen findet man auch bei der Deutschen Depressionshilfe unter www.deutsche-depressionshilfe.de > [Depression: Infos u. Hilfe](#) > [Wo finde ich Hilfe?](#) .
- Informationen und Projekte für Kinder depressiver Mütter und Väter bietet die Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern unter www.bag-kipe.de .
- Weitere Adressen und Informationen unter [Depressionen > Adressen](#) .
- **Familienberatungsstellen** oder eine **Paar- oder Familientherapie** können sinnvoll bei familiären Belastungen sein.
- Bei Krisen kann auch die **Telefonseelsorge** , Telefon 0800 1110111 oder 0800 1110222, www.telefonseelsorge.de kostenlose Unterstützung bieten.

4. Verwandte Links

[Ratgeber Depressionen](#)

[Depressionen](#)

[Depressionen > Allgemeines](#)

[Depressionen > Behandlung](#)

[Depressionen > Behinderung](#)

[Depressionen > Ernährung](#)

[Depressionen > Sport](#)

[Depressionen > Urlaub](#)

[Depressionen > Autofahren](#)

[Depressionen > Arbeit](#)

[Depressionen > Rente](#)

[Depressionen > Finanzielle Hilfen](#)