Depressionen > Angehörige und Betroffene

Das Wichtigste in Kürze

Depressionen belasten auch Angehörige, z.B. Eltern, Partner und ganz besonders Kinder. Hilfen wie z.B. Leistungen der Pflegeversicherung, der Eingliederungshilfe und Hilfen zur Erziehung des Jugendamts können Angehörige unterstützen. Kinder von Menschen mit Depressionen haben ein erhöhtes Risiko, selbst psychisch zu erkranken, weshalb Vorbeugung sinnvoll ist. Eltern mit Depressionen können von Elternassistenz profitieren.

Entlastung Angehöriger von Menschen mit Depressionen

Bei allen Bemühungen um einen Menschen mit Depressionen ist es wichtig, dass **Angehörige auf ihre eigenen Grenzen achten** und sich nicht überfordern. Auszeiten und der Austausch mit anderen Angehörigen können Entlastung bieten. Möglichkeiten dazu bieten z.B. Selbsthilfegruppen und Vereine für Angehörige psychisch kranker Menschen. Auch manche psychiatrischen Kliniken bieten Informationen und Gruppentreffen für Angehörige.

Angehörige können sich um verschiedene Hilfen für den Menschen mit Depressionen kümmern und dadurch die eigene Belastung verringern. Unter einem pflegebedürftigen Menschen mit Behinderung stellen sich manche Menschen ausschließlich eine körperlich gebrechliche Person oder einen Menschen mit Intelligenzminderung vor. Aber auch Menschen mit Depressionen haben bei Bedarf Anspruch auf Hilfen für Menschen mit Behinderungen und auf Leistungen der Pflegeversicherung. Das gilt für depressive Kinder und Jugendliche genauso wie für depressive Erwachsene. Es kommen z.B. folgende Hilfen in Betracht:

- Pflegegeld:
  Wenn Depressionen dazu führen, dass die erkrankte Person auf viel Unterstützung durch Angehörige angewiesen ist, ist oft ein Antrag auf einen Pflegegrad sinnvoll. Zum Pflegebedarf gehört es z.B. auch, wenn ein Mensch mit Depressionen sich zwar selbst waschen kann, aber darauf angewiesen ist, durch Dritte dazu motiviert zu werden. Auch Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, wie insbesondere depressive Antriebslosigkeit, werden bei der Festlegung eines Pflegegrads berücksichtigt. Näheres unter Pflegeantrag und Pflegebegutachtung.
  Ab Pflegegrad 2 wird Pflegegeld bezahlt, wenn Angehörige die Pflege übernehmen. Der Mensch mit Depressionen kann es einem Angehörigen geben. Wer weniger arbeiten kann, weil ein depressiver Angehöriger Hilfe braucht, kann so Einkommenseinbußen zum Teil ausgleichen.
- Ersatzpflege (auch Verhinderungspflege genannt) und Kurzzeitpflege:
  Ersatzpflege bedeutet, dass sich pflegende Angehörige vertreten lassen, z.B. wenn sie in den Urlaub fahren, berufliche Termine haben oder Freizeitaktivitäten nachgehen. Kurzzeitpflege ist die vorübergehende vollstationäre Pflege in einem Pflegeheim.
  Für die Pflege von Menschen mit Depressionen bieten zwar Pflegedienste oft keine geeigneten Leistungen, aber auch die Vertretung durch Privatpersonen und Leistungen eines familienunterstützenden Diensts können mit dem Geld aus der Ersatz- oder Kurzzeitpflege finanziert werden.
- Entlastungsbetrag:
  Schon ab Pflegegrad 1 können mit dem Entlastungsbetrag Leistungen in Anspruch genommen werden, die pflegende Angehörige entlasten, z.B. Hilfen im Haushalt oder Beschäftigungsangebote von dafür anerkannten Anbietern.
- Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen:
  Über die Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen können Menschen mit Depressionen vielfältige Hilfen erhalten, z.B. Leistungen im betreuten Wohnen, Näheres unter Depressionen > Betreutes Wohnen, oder Assistenzleistungen. Zuständig ist der Träger der Eingliederungshilfe.
- Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Behinderungen:
  Leiden Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene unter Depressionen, ist für die Eingliederungshilfe in der Regel das Jugendamt zuständig. Ab dem 18. Geburtstag müssen zusätzlich die Voraussetzungen für die Hilfe für junge Volljährige vorliegen, sonst ist der Träger der Eingliederungshilfe zuständig.

Praxistipps zum Umgang mit depressiven Angehörigen

- Es ist wichtig, die Selbstbestimmung des Menschen mit Depressionen zu achten.
- Sie können einen depressiven Menschen bei der **Einhaltung einer Tagesstruktur unterstützen**, z.B. gemeinsam einen konkreten Plan für den Tagesablauf erstellen, kleine Aufgaben wie duschen, die Einnahme von Medikamenten, einkaufen, aufräumen oder spazieren gehen mit konkreter Uhrzeit versehen, bei der Einhaltung des Plans helfen und jeden kleinen Schritt als Erfolg verbuchen.
- Mitleid, gut gemeinte Ratschläge, Schuldgefühle oder Schuldzuweisungen sind nicht hilfreich und können die Situation noch verschlimmern.
- **Appelle an den Willen sind nicht empfehlenswert**, denn der depressive Mensch ist krank, nicht willensschwach.
- **Selbsttötungsgedanken** sollten Sie unbedingt ernst nehmen und ärztliche Hilfe in die Wege leiten.
- Auch wenn die Situation aussichtslos erscheint: Eine **Depression ist behandelbar**! Näheres unter Depressionen > Behandlung.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

- Ihre Bemühungen werden wahrscheinlich oft nicht oder nicht gleich zu einem sichtbaren Erfolg führen. Es ist normal, dass Sie sich darüber ärgern und dass der Mensch mit Depressionen Schuldgefühle bekommt und sich ggf. zurückzieht und verweigert. Sie können Verständnis zeigen und offen kommunizieren, aber nicht alles lösen.
- Informationen für Angehörige und Freunde finden Sie bei der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. in der Kurzinformation „Depression – eine Information für Angehörige und Freunde“ unter https://register.awmf.org > Suchbegriff: „Depression“ > Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression.

Hilfe leisten und Hilfen organisieren

Professionelle Behandlung der Depressionen

Angehörige sind **keine** Ärzte oder Therapeuten. Die Behandlung der Depressionen ist Aufgabe von Fachkräften. Angehörige sollten deshalb versuchen, den Menschen mit Depressionen dazu zu motivieren, sich medizinische bzw. psychotherapeutische Hilfe zu holen. Professionelle Behandlung kann depressive Phasen erheblich verkürzen. Näheres zu Behandlungsmöglichkeiten unter Depressionen > Behandlung. Angehörige können ihre Sorgen äußern und mitteilen, dass sie vermuten, dass eine Krankheit die Symptome verursacht, nicht etwa eine persönliche Schwäche oder Faulheit. Sie können Begleitung zu Arztterminen und Hilfe bei der Terminvereinbarung anbieten.

Besonders bei akuter Suizidgefahr aufgrund von Depressionen können Angehörige die Behandlung in einer psychiatrischen Klinik vorschlagen. Wenn der Wille des Menschen mit Depressionen durch die Depressionen nicht mehr frei ist, kommt auch eine sog. Zwangseinweisung in die Psychiatrie in Betracht. Näheres unter Depressionen > Behandlung.

Hilfe bei wichtigen Angelegenheiten des Alltags

Die für Depressionen typische **Antriebslosigkeit** kann bei manchen Menschen mit Depressionen dazu führen, dass sie z.B. ihre Post nicht mehr öffnen oder mit Zahlungen in Verzug geraten. Hier können Sie als Angehörige selbst Unterstützung bieten, aber auch Hilfen von außen organisieren.

Eine Möglichkeit dafür, Hilfe von außen zu beschaffen, kann ein Antrag auf Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen oder Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Behinderungen sein. Er kommt bei langdauernden, chronischen oder wiederkehrenden Depressionen in Betracht. Manchmal reicht es aus, wenn Angehörige den Menschen mit Depressionen dabei unterstützen, z.B. den Antrag vorbereiten, diesem zur Unterschrift vorlegen und zum Träger der Eingliederungshilfe oder zum Jugendamt bringen oder schicken.

Droht der Verlust der Wohnung, z.B. durch Zwangsräumung, hilft z.B. der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi). Angehörige sollten außerdem umgehend mit dem Jobcenter oder dem Sozialamt Kontakt aufnehmen. Näheres unter Schulden, Mietschulden und Stromschulden und Stromkosten. Damit Angehörige mit diesen Behörden sprechen und dort Anträge stellen können, brauchen sie eine schriftliche Vollmacht des Menschen mit Depressionen. Es reicht dafür folgender Text: „Hiermit bevollmächtige ich (Name, Adresse) Herrn/Frau (Name, Adresse) mich gegenüber Behörden zu vertreten und Anträge für mich zu stellen, insbesondere auf Sozialleistungen. Ort, Datum, Unterschrift“.

Zur umfassenden Bevollmächtigung Näheres unter Vorsorgevollmacht.

Manchmal kommt eine Bevollmächtigung nicht in Betracht, z.B. weil der Mensch mit Depressionen das nicht möchte oder nicht mehr geschäftsfähig ist und deshalb keine Vollmacht mehr ausstellen kann. Dann können Angehörige beim Betreuungsgericht eine sog. rechtliche Betreuung anregen. Diese kann von Angehörigen übernommen werden, aber wenn diese die Unterstützung nicht übernehmen können oder der Mensch mit Depressionen das nicht will, kann das Betreuungsgericht auch eine fremde Person für die rechtliche Betreuung einsetzen, die diese Aufgabe ehrenamtlich oder beruflich übernimmt. Rechtliche Betreuung ist keine Entmündigung. Seit 1.1.2023 ist nur noch der freie Willen des betreuten Menschen maßgeblich. Näheres unter Rechtliche Betreuung.

Hürden beim Helfen

Wenn der Mensch mit Depressionen niemanden bevollmächtigen möchte und auch keine rechtliche Betreuung wünscht, müssen Angehörige das in der Regel einfach akzeptieren, auch wenn es schwer fällt, zuzusehen, wenn ein geliebter Mensch leidet.
Ausnahme: Wenn der Wille des Menschen mit Depressionen nicht mehr frei ist, sondern durch die Krankheit bestimmt, kann das Betreuungsgericht auch gegen diesen unfreien Willen eine rechtliche Betreuung einrichten, wenn der Mensch mit den Depressionen das mit freiem Willen gewollt hätte. Das kann z.B. der Fall sein, wenn die Depressionen sehr schwer sind, zu den depressiven Symptomen wahnhafte Symptome hinzukommen und der Bezug zur Realität verlorengeht oder wenn nicht nur depressive sondern auch manische Phasen auftreten.

Für einen Menschen mit Depressionen Hilfen zu organisieren kann sehr schwierig, zeitaufwändig und kraftraubend sein. Manche Angehörigen geben auch auf, weil Behörden beantragte Leistungen ablehnen, obwohl ein Anspruch darauf besteht. Hilfe von außen kann dabei unterstützen, dass Angehörige den Leistungsanspruch gegenüber den Ämtern durchsetzen können. Neben der Hilfe, die z.B. Selbsthilfegruppen, Vereine oder die unabhängige Teilhabeberatung bieten, kann auch **anwaltliche Hilfe** entlasten. Wird ein Widerspruch oder eine Klage notwendig, können die Anwaltskosten ggf. über die Beratungshilfe oder die Prozesskostenhilfe finanziert werden, wenn der Mensch mit Depressionen finanziell bedürftig und nicht rechtsschutzversichert ist.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

betanet

Kinder depressiver Eltern

Wenn ein Elternteil Depressionen hat, brauchen auch die Kinder Hilfe.

Oft verstehen sie nicht, warum sich der Elternteil so verhält. Sie können Schuldgefühle entwickeln und viel Verantwortung übernehmen. Das tut ihnen meist nicht gut, da ihre eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen.

Benötigt ein depressiver Elternteil **Unterstützung bei der Kinderbetreuung**, kann unter bestimmten Voraussetzungen bei der Krankenkasse eine Haushaltshilfe beantragt werden, z.B. wenn ein Krankenhausaufenthalt des Elternteils nötig ist. Im Bedarfsfall können auch Leistungen des Jugendamts, wie z.B. eine ambulante Familienpflege, eine Tagespflege (Betreuung durch eine Tagesmutter/einen Tagesvater), ein Erziehungsbeistand oder eine sozialpädagogische Familienhilfe die Kinder unterstützen. Näheres unter Hilfen zur Erziehung.

Kinder depressiver Eltern haben außerdem selbst ein erhöhtes Risiko für Depressionen oder andere psychische Erkrankungen. Es ist nur zum Teil genetisch bedingt und es gibt viele Maßnahmen, die dieses Risiko vermindern können. Gerade bei einem erhöhten genetischen Risiko sind die Umwelteinflüsse besonders wichtig. Vorbeugend wirken z.B. eine gute Behandlung der Depressionen des Elternteils, Informationen sowie therapeutische und sozialpädagogische Hilfen für die ganze Familie. Näheres unter Psychosen > Familie.

Eltern mit Depressionen haben manchmal Angst davor, sich ans Jugendamt zu wenden, weil sie fürchten, dass ihnen ihre Kinder weggenommen und z.B. in ein Heim oder eine Pflegefamilie (Näheres unter Vollzeitpflege) gegeben werden könnten. Auch betroffene Kinder und Jugendliche trauen sich oft nicht, z.B. Lehrkräfte, Verwandte oder Freunde anzusprechen, weil sie sich davor fürchten, aus ihrer Familie herausgenommen zu werden. Nur wegen einer Behinderung der Eltern dürfen Kinder allerdings **nicht** aus ihrer Familie herausgenommen werden.

Es gelten Artikel 6 des Grundgesetzes („Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern …“) und Artikel 23 Abs. 4 Satz 2 der UN-Behindertenrechtskonvention („In keinem Fall darf das Kind aufgrund einer Behinderung entweder des Kindes oder eines oder beider Elternteile von den Eltern getrennt werden“). Stattdessen muss der Staat die Eltern dabei unterstützen, sich um ihre Kinder angemessen zu kümmern, auch dann, wenn das nur durch umfangreiche Hilfen möglich ist.

Neben Hilfen zur Erziehung vom Jugendamt ist auch die sog. Elternassistenz vom Träger der Eingliederungshilfe eine Möglichkeit dafür, Eltern mit Depressionen so zu unterstützen, dass sich ihre Kinder trotz der Depressionen des Elternteils gut entwickeln können. Bei Depressionen können z.B. Fachkräfte im Rahmen der begleiteten Elternschaft den depressiven Elternteil anleiten und beraten. Näheres unter Elternassistenz für Eltern mit Behinderungen.

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), z.B. mit seiner Beratung für Angehörige (SeeleFon): 0228 71002424 (Mo–Do 10–12 und 14–20 Uhr, Fr 10–12 und 14–18 Uhr). Näheres unter www.bapk.de.
    - Anlaufstellen für Krisen sind bei der Deutschen Depressionshilfe unter www.deutsche-depressionshilfe.de > Depression: Infos u. Hilfe > Wo finde ich Hilfe? zu finden.
    - Weitere Adressen und Informationen unter Depressionen > Symptome Ursachen Diagnose.
- **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.
- Die unabhängige Teilhabeberatung unterstützt Angehörige dabei, ggf. erforderliche Leistungen für Menschen mit Behinderungen zu organisieren.

Verwandte Links

Ratgeber Depressionen

Depressionen

Depressionen > Symptome Ursachen Diagnose

Depressionen > Behandlung

Depressionen > Behinderung

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Depressionen > Autofahren

Depressionen > Arbeit

Depressionen > Betreutes Wohnen

Depressionen > Finanzielle Hilfen

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg