

Tipps und Regeln für Angehörige

Depressionen – wie sie hier gemeint sind – haben nichts mit „*Missstimmung*“ oder „*Nicht-Gut-Drauf-Sein*“ zu tun, wie sie fast jeder aus dem Alltag kennt.

Sie sind im medizinischen Sinn schwere Erkrankungen, die in Extremfällen tödlich enden können, denn einige der Betroffenen leiden so stark, dass sie ihrem Leben selbst ein Ende setzen.

Betrachten Sie Depressionen als eine Erkrankung, die genau so einer umgehenden und gezielten Behandlung bedarf wie eine schwere Infektion oder ein komplizierter Knochenbruch.

Depressionen sprechen umso besser auf eine Therapie an, je früher die Behandlung beginnt.

Lange Vorlaufzeiten begünstigen eine Gewöhnung / ein Einschleifen von Gewohnheiten und damit die Festschreibung des Krankheitszustandes.

Tipps und Regeln für Angehörige sehen einfach aus, aber in der Realität ist es meist ziemlich schwierig, ihnen zu folgen.

Dennoch lohnt sich die Mühe, denn für Sie, Ihren erkrankten Angehörigen und Ihre Familie steht sehr viel auf dem Spiel.

Durch Ihr Verhalten können Sie entscheidend dazu beitragen, Stress und Streit in der Familie zu vermeiden und für ein entspannteres Miteinander zu sorgen.

Verzichten Sie auf:

- Bagatellisieren („*Das ist doch nicht so schlimm*“, „*Damit kommt man doch klar*“) und moralische Appelle (wie „*Haltung zu bewahren*“, „*zusammenzureißen*“, „*anderen das Leben nicht so schwer zu machen*“) ebenso wie auf
- Vorwürfe oder
- kluge Ratschläge die Welt doch zu genießen und
- Bemerkungen, dass es dem Kranken eigentlich noch gut gehe
- Da er/sie sich doch darüber freuen müsse
- Ablenkungsmanöver
- Vergnügungsangebote
- Zerstreuungsbemühungen und
- Überredungsversuche sollten

unterlassen werden, denn depressive Menschen haben nicht die Kraft, den Grauschleier über ihrer Gefühlswelt zu durchdringen und eingeschliffene Denkmuster zu verlassen, sie wollen durchaus das Schöne im Leben sehen, können es aber einfach nicht.

Solche Bemerkungen nagen nur an dem ohnehin meist schwachen Selbstwertgefühl, verstärken Selbstzweifel, Mut- und Hoffnungslosigkeit, vorhandene Schuldgefühle, vermehren diese durch Vorwürfe nur noch mehr und vertiefen den Graben zwischen dem Kranken und Ihnen. Dadurch wird sich der depressive Mensch nur noch mehr unverstanden fühlen und seine Stimmung wird weiter sinken.

Von Urlauben profitieren Depressive eher selten, da sie sich meist auch nicht freuen können und zudem häufig Schwierigkeiten haben, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen. Nicht selten kommt in der fremden Umgebung auch schwere Angst hinzu.

Den Kranken entlasten und wertschätzen

Viele Depressive fühlen sich innerlich leer, erschöpft und kraftlos. In dieser Situation benötigen sie einen Schonraum (zum Beispiel in Form einer anfänglichen Krankschreibung).

Helfen Sie deshalb dem Depressiven, einen geeigneten Facharzt bzw. Psychotherapeuten oder in schweren Fällen eine Fachklinik zu finden und unterstützen dabei, die erforderliche Behandlung durchzuhalten, was den oft antriebslosen und pessimistischen Kranken schwer fällt.

Zuwendung

Obwohl die Patienten durch ihr Verhalten (Antriebslosigkeit, Pessimismus, Abwertung der eigenen Person) nicht gerade dazu einladen, sind sie auf die Wertschätzung besonders angewiesen, oft hungrig sie regelrecht danach.

Halten Sie sich deshalb vor Augen, das sich das für die Umwelt oft schwierige Verhalten des Kranken nicht gegen Sie persönlich richtet, sondern Ausdruck bzw. Folge der Grundkrankheit ist.

Geben Sie dem Patienten Rückmeldungen, die diesem helfen, sein Selbstbild zu verbessern. Seien Sie dabei ehrlich, da der Kranke möglicherweise Ihre Aufrichtigkeit bezweifeln wird.

Vermitteln Sie Hoffnung und weisen Sie den Patienten immer wieder darauf hin, dass Depressionen heute zu den gut behandelbaren Erkrankungen gehören. Bei richtiger Therapie zeichnet sich meist schon innerhalb weniger Wochen eine sichtbare Besserung ab (bei Antidepressiva mitunter schon nach 14 Tagen bis 3 Wochen).

Lassen Sie sich durch die typischerweise pessimistischen Äußerungen und dauernden Zweifel des Kranken nicht entmutigen.

Unterstützen Sie den Patienten dabei, täglich einen Stimmungskalender zu führen und darin die Stimmungsverbesserungen zu protokollieren.

Da depressive Menschen dazu tendieren, „alles schwarz zu sehen“, fällt es ihnen oft schwer, Behandlungsfortschritte zu erkennen.

Achten Sie darauf, dass lfd. Therapien nicht zu früh beendet werden, da Rückfälle drohen können.

Beschränken Sie sich auf die wichtigsten Dinge und sehen Sie über manches Verhaltensproblem erst einmal hinweg. Setzen Sie Prioritäten!

Lassen Sie den Patienten in Ruhe – zu viel Fürsorge tut weder ihm noch Ihnen gut.

Behüten und umsorgen Sie ihn nicht über Gebühr und lassen Sie ihm so viel Selbstständigkeit wie möglich. Geben Sie ihm aber zu verstehen, dass Sie für ihn da sind, wenn er Sie braucht.

Geben Sie sich und dem Patienten Zeit, vor allem nach einer akuten Phase der Erkrankung. Warten Sie nicht ungeduldig auf „den großen Sprung nach vorn“, sondern fördern Sie die kleinen Schritte und freuen sich an ihnen. Manchmal muss man sich „neu kennen lernen“, denn die Erkrankung hat den Betroffenen sehr verändert,

Passen Sie Ihre Erwartungen und Anforderungen der Situation an, vermeiden Sie Überstimulierung und Überforderung.

Motivieren / zu Aktivität und Bewegung einladen / Ermutigen / „Mitnehmen“

Wenn Sie etwas erreichen wollen (zum Beispiel Aufräumen des Zimmers), überlegen Sie vorher, wie Sie am Geschicktesten vorgehen und warten Sie den geeigneten Zeitpunkt ab.

Drücken Sie sich klar und sachlich aus.

Wenn Sie ärgerlich oder mit direktem Druck vorgehen, verringern Sie die Chance, dass Sie Ihr Ziel erreichen und schaffen sich zusätzlichen Stress.

Bieten Sie Hilfe an und gehen Sie einen „Teilstrecke“ des Weges mit.

Da sich Stimmung und Verhalten gegenseitig beeinflussen, hilft es Depressiven oft, überhaupt etwas zu unternehmen (statt sich zurückzuziehen).

Erläutern Sie dem Kranken diesen Zusammenhang und motivieren Sie ihn, aktiver zu werden und so seine Stimmung zu verbessern, er kann sich dann davon überraschen lassen, dass es wieder bergauf geht, denn gesunde Aktivität und Depression sind miteinander unvereinbar.

Stellen Sie gemeinsam mit ihm eine möglichst umfangreiche Liste gut zu bewältigender und angenehmer Aktivitäten zusammen (Beispiele: Spazieren gehen, Fahrrad fahren, Wohnung aufräumen, im Garten arbeiten, Lesen, Freunde anrufen, sich schön anziehen usw.).

Machen Sie anfänglich mit, wenn Ihnen dies möglich ist und weisen Sie den Patienten auch auf die antidepressive Wirkung von sportlicher Bewegung hin, denn Sport setzt im Körper Botenstoffe frei, die entspannen und die Stimmung verbessern.

Besonders bewährt haben sich Ausdauersportarten wie Walking (schnelles Gehen), Jogging, Radfahren, Schwimmen usw.

Auch hier motivieren Sie den Kranken am ehesten, wenn Sie sich mit ihm gemeinsam bewegen.

Erkennen Sie die Wirkung des Kranken auf sich selbst und bedenken Sie, das die Symptome der Erkrankung nicht Ausdruck von bösem Willen sind, sondern ein Versuch, mit gestörten Erlebnisweisen fertig zu werden.

Durch anhaltendes Klagen (aus Ihrer Sicht vielleicht: „ewiges Jammern“ oder „An- Klagen“) drückt ein depressiver Menschen seine Aggressivität aus. Sie ist zwar gegen den Kranken selbst gerichtet, kann aber bei Ihnen Ungeduld und Ablehnung (Gegenaggression) hervorrufen.

Die dauernden Selbstanklagen, ein gekränkt- trotziges Verhalten, der Appell zu helfen und die gleichzeitigen Misserfolge des Helfers, werden Sie irgendwann wütend machen und enttäuschen. Während Sie die Heftigkeit Ihrer Gefühle erleben, spürt der Depressive oft gar nichts mehr.

Die häufig wiederholte Feststellung „Mir hilft nichts“ interpretieren Sie vielleicht als „Auch Du kannst mir nicht helfen“.

Damit stellen Depressionen die Frustrationstoleranz von Familienangehörigen, Freunden, Bekannten, Ärzten und anderen Helfern oft erheblich auf die Probe.

Vielfach müssen sie den Ärger aushalten, den der Depressive eigentlich gegenüber anderen wichtigen Bezugspersonen hegt und nicht selten werden auch Personen im Umfeld regelrecht „angesteckt“, so dass sich diese ebenfalls vorübergehend gefühlsleer, wert-, interesse- und willenlos fühlen.

Wenn depressive Menschen sich anklammern, nehmen sie anderen oft die „Luft“. Um nicht zu ersticken, gehen diese dann auf Abstand und verstärken damit die Angst des Depressiven, abgelehnt und allein gelassen zu werden.

Denke Sie daran, dass der Patient sich selbst in der Krankheit gesunde Anteile bewahrt und helfen Sie ihm, diese gesunden Anteile zu stärken und zu entwickeln.

Ruhe bewahren

Bemühen Sie sich um eine gelassene Lebenshaltung – auch wenn es manchmal schwer fällt. Arbeiten Sie daran, Konflikte und Spannungen in der Familie abzubauen Fragen Sie sich, ob es Ihnen weiter hilft, wenn Sie in die Luft gehen oder ihrem Frust freien Lauf lassen.

Nehmen Sie eine wohlüberlegte Haltung zu Medikamenten ein. In vielen Fällen sind sie nötig und hilfreich, zum Teil auch über längere Zeiträume.

Die Einnahme ist im Prinzip Sache des Patienten und seines Arztes. Sie selbst können den Patienten gegebenenfalls auf Medikamente hinweisen, sollten aber vermeiden, sich für ihre Einnahme total verantwortlich zu fühlen oder Druck auszuüben.

Auch wenn sich ein antidepressiv wirkendes Medikament als „noch nicht passend“ erweisen sollte, ist dies keinesfalls ein Grund zur Resignation, da durch die Vielfalt unterschiedlicher Antidepressiva (und Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Arzneimitteln) für die meisten depressiven Menschen eine geeignete Medikation gefunden werden kann.

Lebensentscheidungen vertagen

Hüten Sie sich davor, den Patienten zu grundlegenden Entscheidungen (Kündigung, Berufswechsel, Heirat, Umzug, Scheidung, Kinderkriegen, bedeutsame Kauf- oder Verkaufsentscheidungen) zu drängen.

Der Kranke ist nicht in der Lage, vernünftig abzuwägen und zu urteilen. Wenn er später solche Entscheidungen bereut, wird er möglicherweise noch depressiver.

Selbstfürsorge

Vergessen Sie bei aller Sorge und Bemühen um den Betroffenen sich selbst nicht. Gehen Sie sorgsam mit Ihren Kräften um, pflegen Sie Kontakte und Hobbys und gönnen Sie sich selbst auch mal etwas Gutes.

Bedenken Sie auch immer die Gefahr einer Co- Depression (siehe Homepage) und passen Sie gut auf sich als Angehörige auf.