

FRITZ KAMER,
JOHN P. KUMMER

DEPRESSION! WIE HELFEN?

DAS BUCH FÜR ANGEHÖRIGE.
ERFAHRUNGSBERICHTE -
PRAKTISCHE TIPPS - IDEEN ZUR
SELBSTFÜRSORGE



EBOOKS

lässt sich besser bewältigen, wenn man ein paar allgemeine Hinweise berücksichtigt, die auch von vielen Angehörigen immer wieder an andere Angehörige weitergegeben werden.

Akzeptieren Sie die Depression als Erkrankung!

Ratschläge wie »Reiß dich doch mal zusammen« oder »So schlimm ist das doch gar nicht« helfen dem Betroffenen nicht, sondern belasten ihn zusätzlich. Eine Depression ist eine ernstzunehmende, schwere Erkrankung, für die es aber gute Behandlungsmöglichkeiten gibt: und zwar z.B. eine medikamentöse Behandlung mit antidepressiv wirksamen Medikamenten, den sogenannten Antidepressiva, eine Psychotherapie oder auch eine Kombinationstherapie aus beidem.

Ziehen Sie einen Arzt zu Rate!

Wie bei allen schweren Krankheiten sollten Sie so schnell wie möglich ärztlichen Rat einholen. Ergreifen Sie die Initiative und vereinbaren Sie für den Kranken einen Arzttermin. Da depressive Menschen häufig die Schuld für ihr Befinden bei sich selbst suchen und nicht an eine Erkrankung denken, halten sie einen Arztbesuch oft nicht für nötig. Hoffnungslosigkeit ist fast immer eines der Krankheitszeichen der Depression; viele Depressive glauben deswegen, dass ihnen überhaupt nicht geholfen werden kann. Auch fehlt vielen Depressiven die Kraft, sich zu einem Arztbesuch aufzuraffen. Daher ist die Unterstützung der Angehörigen beim Gang zum Arzt oft sehr wichtig.

Informieren Sie sich!

Für Patienten und Angehörige ist es hilfreich

und wichtig, sich frühzeitig und umfassend über die Erkrankung zu informieren, z.B. durch Arztgespräche, Bücher, Filme und Selbsthilfegruppen. Je besser Sie über die Erkrankung Bescheid wissen, umso besser gelingt es, damit umzugehen.

Seien Sie zurückhaltend mit gut gemeinten Ratschlägen!

Es hat keinen Sinn, einem depressiven Menschen zu raten, abzuschalten und für ein paar Tage zu verreisen, denn eine fremde Umgebung verstört den Patienten meist zusätzlich. Urlaub von der Depression kann man nicht machen und der Betroffene entwickelt häufig noch mehr Schuldgefühle, wenn er merkt, dass der Urlaub keine Erholung und Erleichterung bringt. Raten Sie dem Depressiven auch nicht, »sich

zusammenzunehmen« – ein depressiver Mensch kann diese Forderung nicht erfüllen. Dieser Ratschlag verstärkt möglicherweise auch seine Schuldgefühle. Dagegen sollten Sie Ihren Angehörigen immer dann unterstützen, wenn er Eigeninitiative zeigt. Auch wenn Ihnen die gezeigte Eigeninitiative als geradezu selbstverständlich erscheinen mag, wird es für den Betroffenen oft ein großer Schritt gewesen sein und das sollten Sie unbedingt würdigen!

Bleiben Sie geduldig!

Viele Depressive klagen ständig, sind verzweifelt und ziehen sich oft auch von ihrer Umwelt zurück. Zeigen Sie Geduld mit dem Patienten; erinnern Sie ihn stets daran, dass die Depression eine Erkrankung ist, die vorübergeht und sich gut behandeln lässt. Versuchen Sie nicht, den Erkrankten von der

Grundlosigkeit seiner Schuldgefühle zu überzeugen. Lassen Sie sich nicht auf Streit darüber ein, ob seine negative Sichtweise »objektiv« gerechtfertigt sei oder nicht. Beides wird keinen Erfolg bringen.

Tun Sie die körperlichen Missempfindungen und Krankheitsängste des Depressiven nicht als übertrieben oder »nur psychisch bedingt« ab, denn depressive Menschen dramatisieren ihr Erleben nicht. Es ist die Depression, die auch leichte Schmerzen oder Missempfindungen ins kaum Erträgliche steigert. So können z.B. Rückenschmerzen, die fast jeder irgendwann einmal hat, im Rahmen der Depression als unerträglich wahrgenommen werden.

Auch wenn Ihnen Ihr erkrankter Angehöriger noch so abweisend erscheint, wenden Sie sich nicht von ihm ab. Es wird auch wieder eine Zeit