

Depression – Was können Angehörige tun, um den erkrankten Partner zu unterstützen?



- Informieren Sie sich über die Erkrankung. Je mehr Sie über Depressionen wissen, desto besser können Sie die Symptome und Verhaltensweisen Ihres Partners einordnen, verstehen und ihn unterstützen.
- Bringen Sie **Verständnis** für die Situation und die Gefühle Ihres Partners auf. Auf keinen Fall sollten Sie die Erkrankung herunterspielen, denn damit zeigen Sie Ihrem Partner, dass Sie ihn nicht ernstnehmen, auch wenn Sie es ganz anders meinen. Aus Unwissenheit oder Ungeduld geben Angehörige und Freunde seelisch Kranken **oft gut gemeinte, aber nutzlose und mitunter schädliche Ratschläge** wie:
 - Kopf hoch, das ist doch alles gar nicht so schlimm.
 - Stell dich nicht so an.
 - Du brauchst eigentlich nur mal Urlaub.
 - Reiß dich mal zusammen.
 - So schlimm kann es gar nicht sein.
 - Lach doch mal.

Was in anderen Lebenslagen vielleicht beruhigend auf den jeweiligen Gesprächspartner wirkt, kann bei Depressiven ins Gegenteil umschlagen! Halten Sie sich deshalb mit **oberflächlichen Versprechungen** wie "Das wird schon wieder" oder obigen Aussagen zurück. Solche gut gemeinten, aber wenig hilfreichen Aufmunterungen verunsichern Ihren Partner noch eher, dadurch fühlt er sich in die Enge getrieben. Er macht sich ohnehin genug eigene Selbstvorwürfe, deshalb trifft Ihren Partner jegliche Bestätigung dieser Selbstvorwürfe von außen besonders und lässt ihn noch depressiver werden. Ebenso nutzlos sind Versprechungen wie "Nächste Woche wird es dir sicher besser gehen", weil Sie nicht garantieren können, dass dieser Erfolg wirklich eintreten wird. Ihr Partner verlässt sich aber auf Ihr Wort und könnte mit einem Rückschlag nicht gut umgehen und das Vertrauen in Sie würde gestört.

- Signalisieren Sie Ihrem Partner immer wieder, dass Sie ihn auf dem Weg durch seine Depression **unterstützen und begleiten** werden. Auch wenn Ihr Partner vielleicht äußert, dass ihm nicht zu helfen ist, es tut ihm gut, zu wissen, dass er auf Sie zählen kann, in Ihnen einen Halt hat und Sie für ihn da sind.
- Nicht hilfreich ist außerdem der Rat, einfach mal abzuschalten oder zu verreisen: Eine fremde Umgebung verstört Ihren Partner meist zusätzlich. Viel besser sei es, die **Eigeninitiative** Ihres Partners zu **stärken** (z. B.: regelmäßige Spaziergänge, feste Tagesstruktur beibehalten, Übernahme kleiner Tagesaufgaben).
- Hilfreich ist es auch, Ihrem Partner wiederholt zu sagen, dass Depressionen und Angststörungen nichts mit Willensschwäche zu tun haben, sondern **Krankheiten** sind, die **behandelbar** sind. Dass Sie zu ihm stehen und ihn unterstützen werden, dass Sie ihn nicht verlassen werden.
- Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihren Partner in seiner Entscheidung **unterstützen**, sich **professionelle Hilfe** zu **suchen** – genau so, wie Sie es bei anderen Erkrankungen auch tun würden. **Möglicherweise schämt sich Ihr Partner, Hilfe anzunehmen.** Er empfindet es als Versagen, sich und anderen einzugestehen, dass er Hilfe braucht. Insbesondere Männer empfinden so. Machen Sie Ihrem Partner immer wieder klar, dass es keine Schande ist, sich helfen zu lassen. Depression ist eine Krankheit wie Diabetes, ein gebrochener Arm oder jede andere körperliche Krankheit, mit

der man schließlich auch zum Arzt geht. Eine depressive Erkrankung ist somit keine persönliche Schwäche oder ein Zeichen, dass man versagt hat.

- Behalten Sie die Behandlung im Blick und **unterstützen** Sie Ihren Partner ggf. dabei, seine Termine wahrzunehmen (wie z.B.: die regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente, Arzttermine, Termine beim Psychotherapeuten etc.).

Bitte beachten Sie unbedingt (Praxistipp):

Der Fokus muss auf Unterstützung und nicht auf Bevormundung Ihres Partners liegen. Dem Betroffenen darf nie das Gefühl von ständiger Kontrolle vermittelt werden oder das Gefühl, dass man ihm nichts mehr zutraut. Vielmehr sollten Sie Ihren Partner dabei unterstützen, schrittweise mehr und mehr selbst aktiv zu werden. Also nehmen Sie Ihrem Partner nicht alles ab, aber überfordern Sie ihn auch nicht. Es ist wichtig für ihn, dass er die Erfahrung macht, selbst noch etwas geregelt zu bekommen.

- **Körperliche Betätigung hilft ganz enorm, Depressionen zu lindern und zu überwinden.** Motivieren Sie Ihren Partner immer wieder, sich in Form von **Spaziergängen** oder Walken zu betätigen.

Besser noch (Praxistipp):

Gehen Sie täglich mit ihm eine halbe Stunde spazieren! Das tut Ihnen gut und erst recht Ihrem Partner. So könnten Sie Ihren Partner beispielsweise zu mehr Bewegung motivieren:

- *„Ich habe überlegt, wie ich dir helfen kann. Vielleicht täte es dir gut, wenn du dich mehr bewegen und etwas unternehmen würdest. Ich weiß, dass du keine Kraft hast und keinen Sinn darin siehst. Ich würde mit dir mitkommen. Ich bin nicht böse, wenn du dich dazu noch nicht entschließen kannst. Ich würde mich jedoch freuen, wenn wir es zusammen versuchen würden.“*

- Klinisch erwiesen ist, dass ein **strukturierter Tagesablauf** mit festen Aufsteh-, Essens- und Zubettgehzeiten, **tägliche Spaziergänge** an der frischen Luft, die Übernahme von **kleinen Tagesaufgaben** (z.B.: Tisch decken, Tisch abräumen, Geschirr abtrocknen, Blumen gießen) den Therapieerfolg nachhaltig unterstützen. Deshalb ermutigen/unterstützen Sie Ihren Partner dabei, einen strukturierten Tagesablauf mit festen Aufsteh-, Essens- und Zubettgehzeiten einzuhalten, täglich einen Spaziergang (nach Möglichkeit gemeinsam mit Ihnen) zu machen und kleine Tagesaufgaben zu übernehmen. Ihr Partner braucht Erfolgserlebnisse. So wie man ein Auto, dessen Batterie schwach ist, anschieben muss, um es wieder zum Laufen zu bringen, so muss man auch den Depressiven, dessen Antriebskraft geschwächt ist, immer wieder anschieben. So sollten Sie Ihren Partner dabei unterstützen, dass er morgens nicht regelmäßig im Bett liegenbleibt, sich abends nicht zu früh und nicht zu spät ins Bett zurückzieht und sich während des Tages nicht völlig isoliert (Stichwort: Spaziergänge).

Bitte beachten Sie unbedingt (Praxistipp):

Nehmen Sie Ihrem Partner nicht alles ab. Es ist wichtig für ihn, dass er die Erfahrung macht, selbst noch etwas geregelt zu bekommen. Aber Sie sollten Ihren Partner (insbesondere mit der Übertragung von kleinen Tagesaufgaben) auch nicht überfordern. Denken Sie stets daran, dass es sich um einen ernsthaft erkrankten Menschen handelt und Sie auch niemanden mit einer ernsthaften körperlichen Erkrankung mit Tagesaufgaben überschütten würden.

Auch wenn Sie dies beachten, müssen Sie ggf. mit Ablehnung oder Zurückweisungen durch Ihren Partner rechnen, da bei depressiven Menschen der eigene Antrieb, etwas zu unternehmen, gelähmt ist und stark Depressive sogar das Zähneputzen als einen Kraftakt empfinden. Versuchen Sie in diesen Fällen weiterhin konstruktiv zu reagieren und positiv auf Ihren Partner einzuwirken. Vermeiden Sie Vorwürfe! So könnten Sie auf eine Zurückweisung Ihres Partners beispielsweise so reagieren:

- *"Okay, dir geht es jetzt nicht so gut. Aber wir haben darüber gesprochen, dass es dir hilft, wenn wir rausgehen. Würdest du deshalb jetzt bitte mit mir rausgehen?"*
- *"Okay, dir geht es jetzt nicht so gut. Aber wir haben darüber gesprochen, dass ein strukturierter Tagesablauf mit festen Aufstehzeiten für deinen Therapieerfolg wichtig ist. Würdest du deshalb jetzt bitte aufstehen?"*

- Lenken Sie den Blick Ihres Partners darauf, dass er eine Aufgabe bewältigt hat, und **loben** Sie ihn dafür – auch wenn er jedes Mal Ihr Lob entwertet, indem er sagt, das sei doch nichts, das könne jeder und überhaupt sei ihm das früher viel besser von der Hand gegangen.

- Gestalten Sie den Alltag für Ihren Partner möglichst **einfach** (z.B.: „Magst du auch einen Kaffee?“ statt „Was magst du trinken?“). Verlangen Sie von Ihrem Partner keine großen Entscheidungen, denn Ihr Partner sieht im Augenblick nur aus einem depressiven Blickwinkel. Es fällt ihm krankheitsbedingt schwer, Entscheidungen zu treffen. Ja, er hat vermutlich sogar Angst, Entscheidungen zu treffen. Während einer depressiven Episode sollten einschneidende Entscheidungen (z.B.: Berufswechsel, Scheidung, Kinder bekommen etc.) von Ihrem Partner nur im engen Kontakt und in Rücksprache mit einem Psychotherapeuten getroffen werden.
- Körperkontakt in Form von **Streicheln oder Händehalten** werden in der Regel von Depressiven als **angenehm** empfunden. Zeigen Sie jedoch Verständnis dafür, dass das **sexuelle Verlangen** während der Depression **schwindet** oder verloren geht.
- Feiern und gesellige Treffen können den Kranken belasten. Der Rat „Du musst unter Leute gehen“ kann falsch und richtig sein, je nachdem in welcher seelischen Verfassung sich Ihr Partner gerade befindet. Es gibt Phasen, in denen sich der Depressive noch schlechter fühlt, wenn er unter Menschen ist. Vergnügungsparks, lustige Kinofilme oder heitere Menschen verstärken in der Regel die seelischen Qualen des Depressiven, weil er die Fähigkeit verloren hat, sich zu freuen und ihm dies in solchen Situationen schmerzlich bewusst wird.
- Vermeiden Sie Äußerungen, die Ihren Partner lächerlich machen könnten, die bei ihm Schuldgefühle wecken oder ihn bloßstellen. Machen Sie ihm keine Vorhaltungen und Vorwürfe. Denken Sie daran, dass depressive Menschen sehr empfindlich und verletzbar sind und aus solchen Äußerungen leicht heraushören, dass sie nichts wert sind.
- Nehmen Sie sämtliche Anzeichen, die auf **Suizidgedanken** hindeuten könnten, ernst und sprechen Sie Ihre Wahrnehmungen offen an. Besteht eine akute Selbsttötungsgefahr, bleiben Sie unbedingt in der Nähe Ihres Partners und informieren Sie umgehend einen Notarzt oder die Polizei über Ihren Verdacht möglicher Suizidgedanken Ihres Partners, diese wissen was in solchen Situationen zu tun ist und veranlassen umgehend weitere Hilfsmaßnahmen. Weitere Hinweise zu möglichen Suizidgedanken Ihres Partners entnehmen Sie bitte den weiterführenden Broschüren.