

Depressionen: Strategien für Angehörige und Freunde

Wie kann ich handeln, wenn ich vermute, dass jemand aus der Familie oder dem Freundeskreis an einer Depression erkrankt ist?

Wie kann ich handeln, wenn ich vermute, dass jemand aus der Familie oder dem Freundeskreis an einer Depression erkrankt ist?

Traurigkeit ist meistens eine normale und natürliche Reaktion und tritt in allen Altersstufen auf, auch bei Kindern und Jugendlichen. Menschen reagieren mit Trauer unter anderem auf Verluste von wichtigen Menschen, auf Konflikte, Probleme, Unzufriedenheit und andere Ereignisse, Situationen und Erfahrungen. Besonders Kinder und Jugendliche haben viele, oft schwierige, Lebenssituationen und Entwicklungsschritte zu bewältigen. Aber wann sich aus einer traurigen Stimmung eine behandlungsbedürftige Erkrankung entwickelt, ist nicht leicht zu erkennen. Mehr darüber, was die Anzeichen für eine Depression sind, können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.559.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.559.de.html)) lesen.

Depressionen sind in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabuthema, über das nur ungern gesprochen wird. Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, und ihre Familie und Freunde schämen sich mitunter für die Erkrankung. Doch Depressionen sind eine Krankheit wie jede andere auch.

Wenn eine Person depressiv ist, dann kann sie unter anderem sehr niedergeschlagen und traurig, manchmal verzweifelt, selbstunsicher und ängstlich sein. Diese Gefühle und negativen Gedanken gehen meistens nicht mit der Zeit vorbei und werden manchmal sogar schlimmer. Depressionen führen oft dazu, dass eine Person keine Freude mehr an den Aktivitäten hat, die sie sonst gern macht, oder manchmal gar nichts mehr machen möchte und keinen Ausweg für sich sieht.

Dies kann zu Sorgen, Ängsten und Ratlosigkeit im Familien- oder Freundeskreis führen. Man möchte sehr gern helfen, weiß jedoch nicht wie. Wie Familienangehörige und Freunde am besten helfen können, ist wissenschaftlich bisher nur wenig untersucht.

Hier finden Sie einige Ideen und Anregungen, wie Sie mit Angehörigen oder Freunden, um die Sie sich Sorgen machen, ins Gespräch kommen können.

- respektvoller und würdevoller Umgang mit der Person
- aufmerksames und genaues Zuhören
- eine positive Körpersprache kann möglicherweise die

Atmosphäre und das Wohlbefinden im Gespräch beeinflussen

- Schuldgefühle nicht ausreden oder als grundlos darstellen, da sie oft als real erlebt werden
- Akzeptanz der Lebenswelt, in der die Person lebt
- wenn das Gespräch schwierig wird oder die Person ärgerlich reagiert: versuchen ruhig, aufrichtig und ehrlich zu bleiben
- ermuntern und unterstützen bei der Inanspruchnahme professioneller Hilfe, beispielsweise beim Vereinbaren eines Termins bei der Ärztin oder dem Arzt oder durch das Begleiten zu einem Beratungs- oder Therapiegespräch
- Unterstützen bei der Durchführung der erwünschten Behandlung
- Selbstmordgedanken unbedingt ernst nehmen und professionelle Hilfe suchen
- wenn möglich keine wichtigen Entscheidungen in einer depressiven Phase treffen
- Unterstützung bei der Gestaltung des Tagesablaufes: körperliche Bewegung, regelmäßige Ernährung und soziale Aktivitäten fördern, beispielsweise regelmäßige gemeinsame Spaziergänge zu einer vorher festgelegten Uhrzeit
- Vorsicht mit gut gemeinten Ratschlägen
- auf andere Familienmitglieder und Freunde achten
- sich selbst über Depressionen (z.B. die Ursachen, den Verlauf und die Behandlung) informieren
- nicht zuletzt: auf das eigene Wohlbefinden achten und wenn nötig mit anderen Freunden, Familienmitgliedern oder Fachleuten über die eigenen Erfahrungen und Gefühle sprechen

Wichtig ist es jedoch zu wissen, dass jeder Mensch anders ist, sich unterschiedlich verhält sowie Erfahrungen und Erlebnisse unterschiedlich verarbeitet. Deshalb gibt es keine allgemein gültigen Empfehlungen.

Glossar

Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

Quellen

Kitchener BA, Jorm AF. Mental health first aid training: review of evaluation studies. *Aust N Z J Psychiatry* 2006; 40: 6-8.

[PubMed-Zusammenfassung (URL:

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=Abstract&list_uids=16403032&query_hl=10&itool

]

National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). Depression in children and young people: Identification and management in primary, community and secondary care. Clinical Practice Guideline. London: NICE, 2005. [Volltext (URL:

<http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG028NICEguideline.html>)

]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.