

Depression: Angehörige müssen die Krankheit verstehen lernen

Der wichtigste Rat an Schlaganfall-Betroffene mit einer Depression lautet: Suchen Sie sich professionelle Hilfe! Nicht nur dabei kommt den Angehörigen eine wichtige Rolle zu.

Anzeichen einer Depression

Die Depression hat viele Gesichter. Um von einer Depression zu sprechen, müssen mehrere Krankheitszeichen über mindestens zwei Wochen vorliegen. Dazu zählen unter anderem:

- eine gedrückte Stimmung,
- Interessen- und Freudlosigkeit,
- ein verminderter Antrieb,
- Schuldgefühle und
- hartnäckige Schlaf- und Appetitstörungen.

Häufig berichten Betroffene von körperlichen Beschwerden wie Tinnitus oder chronischen Rückenschmerzen. Auch diese Symptome können auf eine Depression hinweisen.

Wer zum Arzt geht, hat den wichtigsten Schritt bereits getan. Doch es gehört zum Wesen der Depression, dass den Erkrankten der Antrieb dazu fehlt. Vielen Angehörigen fällt es schwer, das zu verstehen. Sie sind emotional betroffen und oft gar nicht in der Lage, die Dinge neutral zu betrachten. Wären sie das, würde ihnen schnell klar: Das Verhalten des Betroffenen ist aus seiner Sicht durchaus schlüssig.

Wer seine Lage für aussichtslos hält, wird keinen Grund erkennen, zum Arzt zu gehen. Da nützen auch gut gemeinte Ratschläge nichts, sie machen die Situation eher schlimmer.

Geduld ist das Wichtigste

Was Angehörige benötigen, ist vor allem Geduld. Wer beispielsweise versucht, Betroffene davon zu überzeugen, dass alles gar nicht so schlimm sei und es objektiv wenig Grund für die trübe Stimmung gebe, wird keinen Erfolg haben. Es führt kein Weg daran vorbei, die Depression als Erkrankung zu akzeptieren und sich auf einen längeren Prozess einzustellen. Die Aussicht allerdings, dass eine Depression behandel- und sogar heilbar ist, sollte Betroffenen und Angehörigen eine große Motivation sein durchzuhalten. Experten raten auch, in depressiven Krankheitsphasen keine tief greifenden Entscheidungen für die Zukunft zu treffen. Das gilt für gemeinsame Entscheidungen ebenso wie für Angelegenheiten, die vorrangig den Betroffenen selbst angehen. Depressiv Erkrankte leben in einer anderen Realität. Sie bewerten Dinge oft völlig anders als vorher und werden ihre Meinung möglicherweise nach überstandener Erkrankung wieder revidieren.

Raus aus der Isolation

Ein Problem vieler pflegender Angehöriger ist die Überforderung. Psychische Belastungen können schwerer ausfallen als körperliche. Ein wichtiger Ratschlag an Angehörige von depressiv Erkrankten lautet deshalb, sich selbst nicht zu überfordern, sich Auszeiten zu gönnen, soziale Kontakte nicht einschlafen zu lassen, sondern weiterhin aktiv zu pflegen. Das kann auch den Betroffenen helfen, die sich sonst häufig isolieren. Generell gilt für Patienten wie Angehörige, dass sie sich möglichst schnell und umfassend über die Erkrankung informieren sollten.

Quelle: Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Einige wichtige Adressen und Informationen haben wir hier für Sie zusammengetragen

Info-Telefon Depression

Haben Sie Fragen zur Erkrankung Depression und zu Anlaufstellen in Ihrer Nähe? Die Deutsche Depressionshilfe (<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>) hat ein Info-Telefon Depression eingerichtet.

Tel.: 0800 3344533 (kostenfrei)
Mi. und Fr.: 8:30 – 12:30 Uhr
Mo., Di., Do.: 13:00 – 17:00 Uhr

Krisenintervention

Im Ernstfall ist die Telefon-Seelsorge rund um die Uhr erreichbar:

Tel.: 0800 1110111 (kostenfrei)
Tel.: 0800 1110222 (kostenfrei)

Möglich ist das auch online per Mail oder per Chat unter Online-Seelsorge (<https://online.telefonseelsorge.de/>).

Psychotherapeuten

Wie finde ich einen geeigneten Psychotherapeuten in meiner Nähe? Auf der Internetseite der Bundestherapeutenkammer (<https://bptk.de/service/therapeutensuche.html>) kann man nach einem Therapeuten suchen.

Darüber hinaus hat die Kammer den Ratgeber „Wege zur Psychotherapie“ (<https://www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber.html>) erstellt. Er enthält alle wichtigen Informationen, die Patienten rund um die Therapie psychischer Erkrankungen kennen sollten.

Selbsthilfe

Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft vielen Menschen – auch Angehörigen – heraus aus der Isolation und lässt sie neuen Mut schöpfen. Außerdem verfügen Selbsthilfegruppen häufig über einen wichtigen Erfahrungsschatz in speziellen Fragen. [Ein Verzeichnis von Schlaganfall-Selbsthilfegruppen finden Sie hier.](#)

Mit allen weiteren Fragen zum Schlaganfall wenden Sie sich an das Service- und Beratungszentrum der Deutschen Schlaganfall-Hilfe:

Tel.: 05241 9770-0

Mo. – Do.: 9:00 – 17:00 Uhr

Fr.: 9:00 – 14:00 Uhr
