

INFORMATION FÜR ANGEHÖRIGE VON AN DEPRESSION ERKRANKTEN MENSCHEN

WAS SIND DEPRESSIONEN?

Das Krankheitsbild der Depression zeigt sich in einem lange anhaltenden Zustand der Niedergeschlagenheit und Traurigkeit, in dem das Leben trostlos und seine Anforderungen unerfüllbar erscheinen.

In folgenden Bereichen sind oftmals Veränderungen feststellbar:

- **Erleben:** alles ist traurig, erscheint hoffnungslos, freudlos, sinnlos, etc.
- **Denken:** Grübelzwang, Selbstvorwürfe, Katastrophenvorstellungen, pessimistische Denkgewohnheiten wie beispielsweise: „alles geht schief“, „ich kann das nicht“, „alle anderen können es besser als ich“ etc. tragen dazu bei, die Depressionen am Leben zu erhalten.
- **Verhalten:** sozialer Rückzug, Antriebslosigkeit, Nervosität, etc.
- **Außerdem** können Konzentrations-, Gedächtnis- und Schlafstörungen, Herzbeschwerden, diffuse Schmerzen, Appetitlosigkeit, etc. auftreten.

WIE ENTSTEHEN DEPRESSIONEN?

Depressionen können als Folge schwerer Erschöpfung betrachtet werden. Oft haben diese Erschöpfungszustände eine längere belastende Vorgeschichte (z. B. Verluste ausgelöst durch Todesfälle, Umgebungswechsel, Krankheiten etc.). Werden die diesen Situationen entsprechenden Gefühle (z. B. Wut, Trauer, Angst, Hilflosigkeit etc.) nicht geäußert, kann das zu einem inneren Rückzug führen. Der Mensch fühlt sich mutlos, einsam und unverstanden. Die Situation kann als ausweglos empfunden werden. Daher ist es den Betroffenen kaum möglich, selbst Hilfe zu holen.

WAS IST BEI DEPRESSIONEN ZU TUN?

1) Wenden Sie sich an die **HauspsychologIn**. Diese kann mit Hilfe von Gesprächen die Betroffenen anleiten, ihre Erkrankung zu erkennen, zu verstehen und anzunehmen. Die PsychologIn unterstützt dabei, belastende Ereignisse und unterdrückte Gefühle zum Ausdruck zu bringen. In weiterer Folge können Betroffene lernen ihr Leben zu bejahen, positiver zu denken, Hoffnung aufzubauen und sich selbst Wert zu schätzen.

2) Ziehen Sie nach Möglichkeit eine **Fachärztin** bzw. einen **Facharzt für Psychiatrie und Neurologie** bei, die/der gegebenenfalls eine medikamentöse Behandlung einleiten kann

3) Eine weitere Behandlungsmöglichkeit ist die **Psychotherapie**, angeboten von PsychotherapeutInnen in freier Praxis.

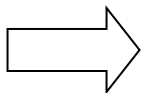
WAS KÖNNEN SIE TUN, WENN SIE MERKEN, DASS ANGEHÖRIGE DEPRESSIV SIND?

Wichtig ist es mit der betroffenen Person darüber zu sprechen.

- 1) Sagen Sie, was Sie an Veränderungen wahrgenommen haben.
- 2) Tun Sie kund, dass Sie sich Sorgen machen.
- 3) Teilen Sie mit, dass Sie merken, dass es Ihren Angehörigen schlecht geht.
- 4) Bieten Sie Hilfe an: Versuchen Sie ihre Angehörigen von einer psychologischen oder fachärztlichen Beratung zu überzeugen und bieten Sie Ihre Begleitung an.
- 5) Stimmen ihre Angehörigen einer professionellen Hilfestellung nicht zu, dann lassen Sie sich in dieser schwierigen Situation z. B. von einer Ärztin bzw. einem Arzt Ihres Vertrauens oder der HauspsychologIn beraten. Insbesondere dann, wenn von Ihren Angehörigen Selbsttötungsgedanken geäußert werden, kann es entlastend sein, sich Unterstützung zu holen. Sie können sich auch an andere MitarbeiterInnen des Hauses (z. B. SozialarbeiterIn, Teamleitung des ambulanten oder stationären Bereiches sowie der Hausbetreuung) wenden, die weitere Hilfe veranlassen können.

WAS SOLLTEN SIE KEINESFALLS TUN?

Versuchen Sie nicht der depressiven Person ihr Unglücklichsein und ihre Probleme auszureden. Durch Aussagen wie: „Es wird schon besser werden.“, „Das kann ich auch.“ oder „Reiß dich zusammen!“ fühlen sich die Betroffenen unverstanden und nicht ernst genommen. Dies wiederum verstärkt ihre depressive Symptomatik.



WEITERE FRAGEN kann Ihnen die Psychologin/der Psychologe des Hauses gerne beantworten!