



Die wichtige Rolle der Angehörigen

Helfen bei Depression

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Die Mehrheit der Deutschen war schon einmal von einer Depression betroffen, aufgrund einer eigenen Erkrankung oder indirekt als Angehöriger. Familien und Freunde können bei der Bewältigung der Krankheit unterstützen – wenn sie über das nötige Wissen verfügen.

Die Depression ist eine Krankheit mit vielen Facetten – mit psychischen und körperlichen Aspekten, unterschiedlichen Ursachen und verschiedenen Arten der Therapie. Charakterisiert ist die Depression durch eine Reihe von verschiedenen Symptomen: die psychischen Hauptsymptome sind gedrückte Stimmung oder Empfindungen der Gefühllosigkeit, Interessenverlust sowie erhöhte Ermüdbarkeit und Antriebsmangel. Daneben können Konzentrationsstörungen, vermindertes Selbstvertrauen, Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit oder Suizidgedanken auftreten. Aber auch mit körperlichen Symptomen, wie Schlafstörungen und Veränderungen des Appetits oder Gewichts, kann sich eine Depression bemerkbar machen. Bezüglich der Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen

gibt es viele Fehleinschätzungen, wie das jüngst veröffentlichte „Deutschland-Barometer Depression“ der deutschen Depressionshilfe zeigt. Die repräsentative Befragung untersucht Einstellungen und Wissen zur Depression in der Bevölkerung. Sie zeigte, dass die Mehrheit der Befragten selbst schon einmal von einer Depression betroffen war – entweder direkt aufgrund einer eigenen Erkrankung oder indirekt als Angehöriger (siehe Grafik).

Das Deutschland-Barometer Depression zeigt jedoch auch, dass Depressionen von den meisten Befragten als nachvollziehbare Reaktion auf widrige Lebensumstände angesehen, aber oft nicht als eigenständige, schwere Erkrankung erkannt werden. Auch bei den Behandlungsmöglichkeiten der Depression wissen die Deutschen noch nicht ausrei-

chend Bescheid. Zwar sehen die meisten Befragten eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung bei einer Depression als hilfreich an, aber rund jeder fünfte Befragte glaubt auch, dass „Schokolade essen“ (18 Prozent) oder „Sich zusammenreißen“ (19 Prozent) geeignete Mittel zur Bewältigung der Erkrankung seien.

Depression als Familienkrise

Der Umgang mit einem nahestehenden, depressiv erkrankten Menschen kann anstrengend sein und die Angehörigen an ihre Belastungsgrenzen bringen. Sie wollen dem depressiv Erkrankten helfen und Mut machen, verfügen dafür aber nicht immer über geeignete Strategien. In der Folge kann die Kommunikation in typischer Weise misslingen:

- Der Angehörige versucht durch gutes Zureden zu motivieren.

Webtipps

Online-Coach für Patienten mit depressiven Verstimmungen:

www.moodgym.de

Online-Coach für Angehörige:

www.familiencoach-depression.de

Informationen der AOK für

Praxisteams zum Thema:

www.aok-gesundheitspartner.de,

Webcode W235500

- Der Erkrankte kann aufgrund seiner Symptomatik darauf nicht wie erwartet eingehen.
- Der Angehörige versteht diese Reaktion nicht und versucht, den Erkrankten nachdrücklicher zu motivieren.
- Der Erkrankte fühlt sich unverstanden und bedrängt.
- Der Angehörige insistiert in seinem Motivationsversuch.
- Der Erkrankte fühlt sich nicht ernst genommen und möchte in Ruhe gelassen werden.

Am Ende sind beide frustriert: Der Angehörige fühlt sich zurückgewiesen und hilflos, der depressiv Erkrankte unverstanden und bevormundet.

Den Alltag gemeinsam besser bewältigen

Der Familiencoach Depression (siehe Kasten) hilft Angehörigen dabei, solche Gesprächsverläufe zu vermeiden und den Alltag mit einem depressiv erkrankten Menschen gut zu bewältigen. In vier unabhängig anwendbaren Trainingsbereichen erfahren die Nutzer des Online-Coaches, wie sie ihren erkrankten Angehörigen, Freund oder Bekannten unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen können.

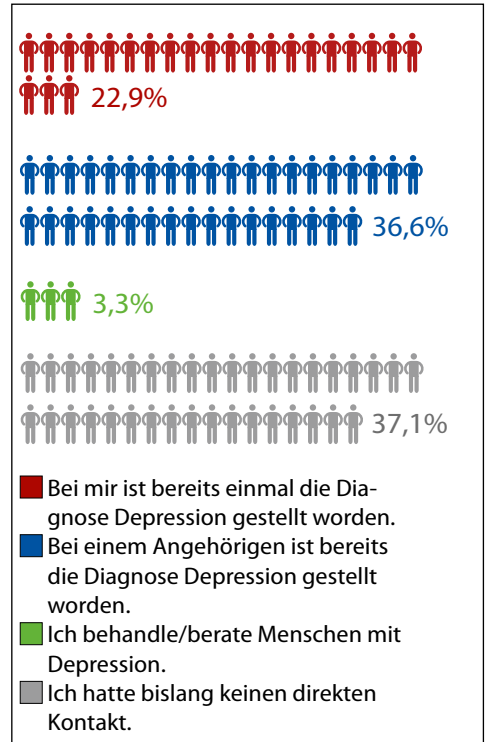
In jeweils sieben Kurzfilmen wird zunächst gezeigt, was Angehörigen im Alltag mit einem depressiv erkrankten Menschen häufig Probleme bereiten kann: zum Beispiel die Antriebslosigkeit, der Interessenverlust oder die Hoffnungslosigkeit des Betroffenen. Anschließend wird in Lösungsfilmern gezeigt, wie die Angehörigen damit besser umgehen können.

Darüber hinaus erfahren die Angehörigen, wie man Depressionen erkennen kann, welche Behandlungsmöglichkeiten es für depressiv Erkrankte gibt und wo sie selbst Unterstützung finden können. Zudem gibt der Coach den Angehörigen Orientierung wie sie sich in Krisensituationen verhalten sollten und zeigt, was sie tun können, wenn sie vermuten, dass der Erkrankte Suizidgedanken hat. Da eine gute Beziehung vieles leichter macht, setzt der Familiencoach Depressi-

on auch einen Schwerpunkt darauf, wie die Beziehung zwischen dem Angehörigen und dem Erkrankten gestärkt werden kann und wie beide trotz der Depression gut miteinander auskommen und auch schöne Momente zusammen erleben können.

Sich selbst nicht vergessen

Eine depressive Erkrankung eines nahestehenden Menschen, löst bei den Angehörigen Sorgen und Ängste aus und verändert ihren Alltag. Die Folge können Schlafstörungen und andere körperliche Beschwerden, aber auch seelische Beeinträchtigungen und ein erhöhtes Risiko für manifeste Erkrankungen sein. Daher ist es wichtig, dass sich Angehörige depressiv erkrankter Menschen vor eigener Überlastung schützen. Deshalb richtet der Familiencoach Depression ein besonderes Augenmerk auf die Situation der Angehörigen selbst. In einem speziellen Trainingsbericht geht es darum, eine gute Balance herzustellen zwischen der Fürsorge für den Erkrankten – und der Fürsorge für sich selbst. Denn: Nur wer gut auf sich selbst achtet, kann auch gut für andere sorgen. Unter anderem erfahren die Angehörigen, wie sie es schaffen, ihre alltägliche Belastung Schritt für Schritt zu reduzieren, sich regelmäßig



Rund 60 % der Deutschen waren schon selbst oder indirekt von Depression betroffen.

zu erholen und wieder Kraft zu schöpfen. In elf Hörübungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, können sie zudem angeleitete Meditationsübungen durchführen und lernen, auch im Alltag achtsamer zu werden.

Familiencoach Depression

Mit dem Online-Programm „Familiencoach Depression“ unterstützt die AOK Angehörige von depressiv erkrankten Menschen und hilft ihnen, mit häufigen Symptomen ihres Partners oder Familienmitgliedes richtig umzugehen. Das wissenschaftlich fundierte Programm zeigt in 14 kurzen Videos, wie Probleme im Umgang mit der depressiven Erkrankung eines Angehörigen besser bewältigt werden können. Es informiert zudem über den angemessenen Umgang mit Krisensituationen und Suizidgedanken. Das neue Online-Programm ist für jeden Interessierten unter der Adresse www.familiencoach-depression.de kostenfrei verfügbar. Der Familiencoach Depression wurde unter Leitung von Frau Prof. Elisabeth Schramm vom Universitätsklinikum Freiburg entwickelt. Damit der Familiencoach Depression die Bedürfnisse der Menschen, für die er entwickelt wurde, möglichst gut erfüllt, hat eine Fokusgruppe mit Angehörigen und depressiv Erkrankten das gesamte Projekt begleitet.

Für Menschen, die von depressiven Symptomen betroffen sind, gibt es bereits das Selbsthilfeprogramm „moodgym“ zur Prävention und Linderung depressiver Symptome (www.moodgym.de).