



Depression

„Menschen, die mit Menschen leben,
die mit einem schwarzen Hund
leben“

Dipl.-Psych. Marc Hittmeyer
Psychologischer Psychotherapeut i. A.

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

- Was Ihnen vllt. aufgefallen ist

- **Symptome:**

- wenig Antrieb, vernachlässigtes Äußeres,
 - schlechte Stimmung, Gereiztheit,
 - Probleme im Job, Rückzug von Freunden,
 - wenig Entspannungsfähigkeit, häufiges Weinen,
 - negative Gedanken, Zuneigung zum Partner lässt nach,
 - übermäßiger Alkoholkonsum, Suizidbemerkungen



Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

- Was man nicht sagen oder tun sollte

- **„Jetzt komm mal in die Puschen!“**
 - wenn es so einfach wäre... niemand ist freiwillig depressiv
- **„Ist alles nur in Deinem Kopf!“**
 - stimmt, nützt aber nix, das so zu sagen
- **„Sei ein Mann!“**
 - Depression ist eine Krankheit, kein Zeichen von Schwäche
- Ratschläge sind manchmal eben auch nur Schläge
 - seien Sie kein Lehnstuhlexperte
- **Nicht krampfhaft aufmuntern**, eher seine Stimmung akzeptieren
- **„Du willst ja nur Aufmerksamkeit!“**
 - Depressive wollen keine Aufmerksamkeit, sie brauchen sie nur sehr dringend
- **„Andern geht es noch viel schlechter!“**
 - steigert nur die Schuldgefühle
- Drängen Sie Depressive nicht zu Dingen, die sie nicht wollen



Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

- Was man Gutes tun und sagen kann
 - Das Thema sensibel ansprechen, die Grenze, über die seelischen Dinge zu sprechen, muss vorsichtig überwunden werden auch wenn man das nicht gewöhnt ist
 - Informationen richtig anbringen
 - Besser ist, wenn Sie mehr zuhören als selbst reden
 - Begleitangebote machen, Ärzte, Therapeuten etc. aufzusuchen
 - Entlasten sie den Depressiven von Aufgaben ohne ihm alles aus der Hand zu nehmen
 - Unterstützen Sie sportliche Aktivitäten
 - Organisieren Sie Freunde und soziale Kontakte
 - Helfen Sie, den Stress im Alltag zu reduzieren
 - Notfall-Box mit Lieblingssachen machen oder Tagebuch einrichten



Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

- Wie man die Depression akzeptiert

- Informieren Sie sich über die Krankheit Depression
→ Wissen ist Macht (Internet, Arzt, Literatur)
- Warnsignale und Schlüsselreize beim Partner erkennen und verstehen und dadurch mehr Freiraum geben
- Gemeinsam eine Strategie entwickeln, nicht das Problem ignorieren (gemeinsam darüber sprechen vereinbaren)
- Mit Kindern kindgerecht darüber sprechen, dass die Depression nur vorübergehend da ist und sie **KEINE SCHULD** haben
- Mitgefühl und Einfühlung ist wichtig, ABER es steht nicht in Ihrer Macht, den Depressiven zu retten → Profis sind vonnöten
- Kosten der Behandlung (KK) sind geringer, als die Kosten der Krankheit (Ehe, Freundschaften, Job, sogar das eigene Leben)
- Den „richtigen“ Behandler finden: praktischer Arzt, Psychiater, Psychologe → respektierte Person sollte es sein
- Medikamentöse Behandlung sorgfältig abwägen und als kurzfristige und begrenzte Möglichkeit einräumen
- Gespräche mit dem Depressiven und seinem Behandler zusammen
- Eigene „Burn-out“-Tendenzen erkennen und Unterstützungen einholen (Behandler, Freunde, Familie)



Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

- **Wie man sich selbst schützen kann**
 - Wut, Kritik und Negativität kommt von der Depression, nicht von ihrem Partner. **Nicht persönlich nehmen!**
 - **Eigene** Bedürfnisse und **Grenzen erkennen** und anerkennen → nicht in den Strudel ziehen lassen
 - Auf die eigene Entspannungsfähigkeit achten, regelmäßiger Sport hilft auch Ihnen (Yoga, Meditation)
 - **Tauschen Sie sich mit Mensch aus**, die sie verstehen und Ihre Geschichte teilen (bspw. in einer Selbsthilfegruppe f. Angehörige)
 - Treffen Sie sich mit Freunden, **machen Sie mal etwas Eigenes**, lassen Sie sich von ihnen trösten



Es geht vorbei... Es geht vorbei...

Es geht vorbei... Es geht vorbei...

Eine Depression stellt eine Bedrohung für jede Beziehung dar!
Aber sie kann dadurch auch an Tiefe, Reife und Qualität gewinnen.

Führen Sie sich immer vor Augen:

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...



Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Es geht vorbei...

Hilfsangebote:

www.kompetenznetz-depression.de

www.buendnis-depression.de

Literaturhinweise:

Mit dem schwarzen Hund leben

M.&A. Johnstone, Kunstmann-Verlag

Schattendasein – Das unverstanden Leiden Depression

Müller-Rörich, Hass, Margue, Springer-Verlag

