

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte im Umgang mit einem depressiven Angehörigen

Do's: Was Sie tun sollten

1. Informieren Sie sich über Depressionen
 - ☐ Verstehen Sie die Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Wissen hilft Ihnen, die Situation besser einzuschätzen und empathischer zu reagieren.
2. Seien Sie einfühlsam und geduldig
 - ☐ Hören Sie aktiv zu und zeigen Sie Mitgefühl. Depressionen sind oft langwierig und Fortschritte können langsam sein.
3. Ermutigen Sie zur professionellen Hilfe
 - ☐ Unterstützen Sie den Betroffenen darin, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sei es durch einen Arzt, eine Psychotherapeutin oder Beratungsstellen.
4. Bieten Sie praktische Unterstützung an
 - ☐ Kleine Aufgaben im Haushalt oder bei alltäglichen Erledigungen können eine große Hilfe sein. Fragen Sie konkret, wie Sie unterstützen können.
5. Setzen Sie realistische Erwartungen
 - ☐ Akzeptieren Sie, dass Heilung Zeit braucht. Erwarten Sie keine schnellen Verbesserungen und feiern Sie kleine Fortschritte.
6. Schaffen Sie eine unterstützende Umgebung
 - ☐ Fördern Sie eine positive Atmosphäre zu Hause. Bieten Sie Aktivitäten an, die dem Betroffenen oder der Betroffenen Freude machen könnten, ohne Druck auszuüben.
7. Achten Sie auf sich selbst
 - ☐ Sorgen Sie für Ihre eigene physische und psychische Gesundheit. Planen Sie regelmäßige Auszeiten und Aktivitäten, die Ihnen guttun.

Don'ts: Was Sie vermeiden sollten

1. Verharmlosen oder ignorieren Sie die Krankheit nicht
 - Aussagen wie „Reiß dich zusammen“ oder „Lächle doch einfach mal“ sind schädlich und können die Situation verschlimmern.
2. Üben Sie keinen Druck aus
 - Drängen Sie die betroffene Person nicht zu schnellen Veränderungen oder sozialen Aktivitäten. Das kann zu zusätzlichem Stress und Rückzug führen.
3. Vermeiden Sie es, die Situation zu kontrollieren
 - Übernehmen Sie nicht die vollständige Kontrolle über das Leben des Betroffenen. Ermutigen Sie zur Selbstständigkeit, wo es möglich ist.
4. Machen Sie keine Schuldzuweisungen
 - Geben Sie dem- oder derjenigen keine Schuld für die Erkrankung. Depressionen sind eine Krankheit, die niemand absichtlich herbeiführt.
5. Unterlassen Sie Ratschläge, die nicht fundiert sind
 - Vermeiden Sie unprofessionelle Ratschläge oder „Wundermittel“. Vertrauen Sie lieber auf professionelle Hilfe.
6. Ignorieren Sie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht
 - Vernachlässigen Sie nicht Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Auch Sie brauchen Unterstützung und Erholung.
7. Seien Sie nicht enttäuscht über Rückschritte
 - Rückfälle sind oft Teil des Prozesses. Versuchen Sie, geduldig und verständnisvoll zu bleiben, wenn es zu Rückschritten kommt.