

Umgang mit depressiven Menschen

Akzeptieren Sie die Depression als Erkrankung!

Depressionen sind ernstzunehmende Erkrankungen wie andere Erkrankungen auch. Sie beeinträchtigen nicht nur die Stimmung, sondern das gesamte Erleben und Verhalten des Erkrankten. So werden fast immer auch der Schlaf, der Appetit und die Sexualität beeinträchtigt. Als Ursache hierfür werden u.a. Veränderungen in den Botenstoffen zwischen den Nervenzellen im Gehirn diskutiert.

Ziehen Sie den Arzt zu Rate!

Wie bei allen schweren Krankheiten sollten Sie so schnell wie möglich ärztlichen Rat einholen. Ergreifen Sie die Initiative und vereinbaren Sie für den Kranken einen Arzttermin. Da depressive Menschen häufig die Schuld für ihr Befinden bei sich selbst suchen und nicht an eine Erkrankung denken, halten sie einen Arztbesuch oft nicht für nötig. Weil Hoffnungslosigkeit zur Depression gehört wie Schnupfen zur Grippe, glauben viele Depressive auch nicht, dass ihnen überhaupt geholfen werden kann. Auch fehlt vielen Depressiven die Kraft, sich zu einem Arztbesuch aufzuraffen. Daher ist die Unterstützung diesbezüglich wichtig.

Bleiben Sie geduldig!

Viele Depressive äußern Klagen und Verzweiflung, oft ziehen sie sich auch von ihrer Umwelt zurück. Zeigen Sie Geduld mit dem Patienten; erinnern Sie ihn stets daran, dass die Depression eine Erkrankung ist, die vorübergeht und sich gut behandeln lässt. Versuchen Sie nicht, den Erkrankten von der Grundlosigkeit seiner Schuldgefühle zu überzeugen. Lassen Sie sich nicht auf eine Diskussion darüber ein, ob seine negative Sichtweise „objektiv“ gerechtfertigt sei oder nicht. Beides wird keinen Erfolg bringen.

Tun Sie die körperlichen Missempfindungen und Krankheitsängste des Depressiven nicht als übertrieben oder „nur psychisch bedingt“ ab, denn depressive Menschen dramatisieren ihr Erleben nicht. Es ist die Depression, die auch leichte Schmerzen oder Missempfindungen ins kaum Erträgliche steigert.

Überfordern Sie sich nicht!

Ist ein Patient über Monate hinweg depressiv, belastet die Krankheit sicher auch Sie als besuchende/begleitende Person. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Grenzen Ihrer Belastbarkeit kennen.

Seien Sie zurückhaltend mit gut gemeinten Ratschlägen!

Es hat keinen Sinn, einem depressiven Menschen zu raten, abzuschalten und für ein paar Tage zu verreisen, denn eine fremde Umgebung verstört den Patienten meist zusätzlich. Raten Sie dem Depressiven auch nicht, „sich zusammenzunehmen“ – ein depressiver Mensch kann diese Forderung nicht erfüllen. Dieser Ratschlag verstärkt möglicherweise sogar seine Schuldgefühle. Gleiches gilt für Versuche der Aufmunterung. Dagegen sollten Sie unterstützen, wenn er Eigeninitiative zeigt.

Vermeiden Sie appellatives Verhalten

wie z.B. „Du bist doch früher so gerne mit mir Fahrrad gefahren“ oder gar wertendes vergleichendes Verhalten wie z.B. „Na, das ist ja wohl nicht zu viel verlangt“.

Seien sie gesprächsbereit!

Seien Sie gesprächsbereit, wenn er das Gespräch sucht. Seien Sie in seiner Nähe, aber treten Sie ihm nicht zu nahe. Einer Überbehütung kann ebenso störend empfunden werden wie die Ignoranz der Krankheitszeichen („Reiß Dich doch mal zusammen...“, „So schlecht kann es Dir doch gar nicht gehen – wir haben doch alles“).

Nehmen Sie bestimmte Verhaltensweisen nicht persönlich!

Nehmen Sie den Wunsch nach Zurückgezogenheit oder den vermeintlichen Mangel an Gefühlen nicht persönlich. Während der Krankheitsphase ist der Betroffene kaum in der Lage, seinen Gefühlen Ausdruck zu geben und noch weniger in der Lage, zurückzugeben, was ihm an Gefühlen entgegengebracht wird.