

**Interview 04****von Clefferle (C) mit Günter (G) \*****Thema: Angehörige von Menschen mit Depressionen**

F C :

Heute haben wir zum Thema, dass bei einer depressiven Erkrankung nie nur der Kranke selber betroffen ist.

A G :

Ja, das ist sehr wichtig. Heute soll es um die Angehörigen von depressiven Menschen gehen. Es ist unmöglich, wirklich nachzuempfinden, wie sich ein Depressiver fühlt. Meine eigene Gefühlswelt war während meiner tiefsten Depression Mein Leben ist ohne Sinn Ich verstehe mich selber nicht Ich kann nicht weinen, bin wie versteinert. Die Energie ist bei Null. Morgens schon müde. Keine Gefühle anderen gegenüber. Gar kein Selbstwertgefühl mehr.

F C :

Oh je! Was kann da ein Angehöriger überhaupt machen?

A G :

Das ist auch für den Angehörigen sehr schwer. Da dieser ja auch oft die Veränderung überhaupt nicht nachvollziehen kann. Aber nicht nur der Angehörige - auch das sonstige Umfeld - wie Kollegen, Freunde und Bekannte tun sich schwer damit. Meine Familie war damals wie ich selber auch total überfordert. Freunde haben sich einige zurückgezogen. Manche sicherlich aus totaler Verunsicherung.

F C :

Also was tun?

A G :

Zunächst muss man wissen, dass ein Depressiver ein zutiefst verletzlicher und verunsicherter Mensch ist. Die Einstellungen: Ich kann nichts, taue nichts, keiner mag mich, das wird nie mehr gut und dann noch ich bin selber an allem Schuld sind vorhanden und machen den Umgang sehr schwierig.

F C :

Das weiß der Angehörige aber in der Regel nicht?

A G :

Das stimmt leider. Information ist daher allererste Pflicht. Dann verletzen eine depressiv Erkrankten Sätze wie: „Reiß dich zusammen, das wird bestimmt wieder!“ „Anderen geht es viel schlechter. Eigentlich geht es dir doch gut.“ „Gönn Dir doch mal wieder ein Vergnügen. Lenk dich ab!“ „Lass uns doch in Urlaub fahren!“ In den Gruppen kamen diese Sätze auch immer wieder vor. Zum Beispiel der Satz „Reiß dich zusammen!“ trifft einen tief. Man will ja, aber es geht einfach nicht! Ein Depressiver wird einen solchen Satz oder Appell falsch verstehen. Seine bereits vorhandene Verzweiflung wird weiter verstärkt. Er spürt ja, dass es nicht geht. Folglich dass er zu nichts nutze ist.

F C :

Wie ist das mit den Gefühlen?

A G :

Bei einer Depression kann der Betroffene seine Gefühle nicht zeigen. Oft zieht er sich von jedem den er liebt zurück. Wenn hier vom Partner noch die Frage kommt: „Liebst Du mich nicht mehr?“ ist das fatal.

F C :

Die Depression greift also massiv in das Leben des Erkrankten ein. Wie kann der Angehörige oder Freunde helfen?

A G :

In meinen Augen sind zwei Dinge sehr wichtig. Das eine ist Zeit und das andere ist Geduld.

F C :

Bei der Zeit ist vermutlich gemeint, sich Zeit für den Depressiven zu nehmen. Oder?

A G :

Ja, zuhören wenn der Depressive sich öffnet. Zusätzlich ist wichtig dem Depressiven auch Zeit zu lassen. Eine Depression kann Wochen oder Monate dauern. Bei mir im Krankenhaus war damals eine ältere Dame die Besuch von ihrem Mann bekommen hat. Sie war gerade mal zwei Wochen da und der Mann sagte ihr: Wenn du nicht bald heim kommst, besuche ich dich nicht mehr. Jeder Fortschritt in den zwei Wochen war damit für die Katz!

F C :

Drängeln oder Ungeduld bringt also überhaupt nichts?

A G :

Nein ganz bestimmt nicht! Der Depressive hat genug Selbstzweifel. Vielen Angehörigen fällt es schwer einfühlsam auf ihn zuzugehen. Umso schwerer, wenn die Depression länger andauert.

F C :

Sicherlich findet das normale Zusammenleben nicht mehr statt?

A G :

Das ist sicher so. Leider ist die Depression nicht vorzeigbar. Trotzdem ist auch hier Verständnis und Liebe des Partners sehr wichtig. Man muss aber auch wissen, dass diese nicht direkt während der Krankheit zurück gegeben kann. Das ist nicht böse gemeint. Es geht einfach nicht.

F C :

Wie ist es mit täglichen Aufgaben?

A G :

Das ist oft ein Problem. Es ist sicher wichtig, dass der Depressive mit kleinen Erfolgserlebnissen auch sein Selbstwert stärkt. Wenn zu viel gefordert wird kann das leider sofort ins Gegenteil umschlagen.

F C :

Wie war das bei ihnen?

A G :

Bei mir waren oft genug große Zweifel da. Der Selbstwert war unter null. Ich hatte das Glück, dass die Familie große Geduld mitgebracht hat. Ich vergleiche das immer gerne mit einem Puzzle. Für manche teile muss länger gesucht werden.

FC :

Da sind wir ja nun beim zweiten wichtigen Punkt? Geduld.

A G :

Ja absolut! Geduld auch nichtdepressive Äußerungen wahrzunehmen und aufzugreifen. Kleine Fortschritte - kleine Erfolgserlebnisse.

F C :

Wie ist es mit der Tagesstruktur?

A G :

Diese wird oft im Krankenhaus „gelernt“! Diese kleinen Ziele halte ich für sehr wichtig, wobei es für einen Depressiven eben keine kleine Ziele sind. Rechtzeitig aufstehen - eben nicht liegen bleiben. Zeitung lesen und frühstücken Ich habe mir in meiner Depression, immer Ziele aufgeschrieben. Aber auch welche, die ich sicher wusste, dass ich diese schaffe. Aufschreiben und abstreichen oder abhaken. Aber wichtig ist nicht überfordern.

F C :

Was ist sonst wichtig?

A G :

Ich bekam am Anfang Medikamente: Antidepressiva. Auch hier ist Geduld notwendig, da diese erst in zwei bis vier Wochen richtig wirken. Der Angehörige sollte auf die regelmäßige Einnahme schauen. Diese ist sehr wichtig!

F C :

Vielen Dank für das Gespräch!

A G :

Gerne!