

## Umgang mit einem depressiven Menschen

Wenn eine nahestehende Person an einer Depression leidet, kann dies für das Umfeld emotional belastend und anstrengend sein. Es ist als Nichtbetroffener sehr schwer nachzuvollziehen, was in dem Erkrankten vorgeht. Deshalb ist der wichtigste Schritt im Umgang mit Depressionen, dass man sich über die Symptome, den Verlauf und die Behandlung informiert. Was Sie sonst noch tun können (oder besser nicht), soll im Folgenden kurz dargestellt werden.

Was einem depressiven Menschen NICHT hilft:

- ▶ Bagatellisieren, Schönreden
- ▶ Moralisieren
- ▶ Ratschläge geben
- ▶ Ausforschen, Analysieren, Bewerten (nach Gründen für die Verstimmung suchen, in der Vergangenheit wühlen)
- ▶ Aktionismus (häufige, wenig sinnvolle Unternehmungen)
- ▶ an den Willen appellieren

Diese Verhaltensweisen verstärken die Minderwertigkeitsgefühle der Betroffenen noch weiter und überfordern während der akuten Depression. Aufgrund der Symptome sind sie nicht zielführend und für den Depressiven schlichtweg nicht umsetzbar. Die momentane Hoffnungslosigkeit und Passivität sollte als Symptom der Krankheit verstanden werden, sie ist kein Zeichen für Willensschwäche.

- ▶ Stattdessen dürfen Sie Mut zusprechen und zum Durchhalten ermutigen. Sie können stellvertretend Hoffnung einnehmen, indem Sie z. B. an frühere bewältigte Phasen erinnern. Versuchen Sie den Blick der depressiven Person auf das Positive zu richten. Auch wenn das Leiden für Sie nicht nachvollziehbar ist, versuchen Sie Verständnis zu zeigen («Ich kann nicht richtig verstehen, was du durchmachst, aber ich bin für dich da.»).
- ▶ Die Frage nach dem Befinden («Wie geht es dir heute?») kann wichtig sein, um Interesse am anderen auszudrücken. Viele Depressive können allerdings gar nicht sagen, wie es ihnen geht, weil sie sich gefühllos, gleichgültig und innerlich leer fühlen. Einige Depressive fühlen sich deshalb von dieser Frage überfordert. Versuchen Sie dies nicht persönlich zu nehmen und setzen Sie die betreffende Person nicht durch wiederholte Fragen nach ihrem Befinden unter Druck, da sie diese Frage möglicherweise einfach nicht beantworten kann. Stattdessen könnten Sie über Alltagsthemen und Aktivitäten sprechen.
- ▶ Viele Depressive haben massive Probleme, Entscheidungen zu treffen. Dies ist ein Symptom der Depression. Machen Sie sich stets bewusst, dass sich der andere *nicht* vor einer Verantwortung oder einer Entscheidung drückt. Viele Depressive fühlen sich selbst von alltäglichen Entscheidungen überfordert, weshalb es sich empfiehlt, einem depressiven Menschen nicht allzu viele Handlungsalternativen vorzugeben. Außerdem sollten weitreichende Entscheidungen so gut wie möglich aufgeschoben werden, damit der Betroffene sie im gesunden Zustand ohne depressiv gefärbtes Denken treffen kann.
- ▶ Klare Ansagen können hier die Kommunikation erleichtern.  
Beispiel: Statt: »Willst du etwas essen gehen? Auf was hast du Lust? Italienisch oder Asiatisch?«, lieber: »Ich würde gerne eine Pizza essen gehen und würde mich freuen, wenn du mitkommst.«
- ▶ Schließlich sollten Sie sich bewusst machen, dass während einer depressiven Phase ein sonst einfühlsamer Mensch sehr egozentrisch auf das eigene Leid fokussiert sein kann und dadurch teilnahmsloser und weniger empathisch sein kann. Auf der anderen Seite kann ein sonst humorvoller Mensch sehr verletzlich und leicht kränkbar sein kann. Dies ist Ausdruck der Symptomatik, die den eigentlichen Charakter der Person zeitweise überdeckt. Versuchen Sie auch dies als Ausdruck der Erkrankung zu sehen, um Rücksicht nehmen zu können.

### Wie beeinflusst die Depression das Miteinander?

Depressive Patienten leiden unter zahlreichen Symptomen, die ihre Gefühle, die allgemeine Stimmung, Antrieb und Denken sehr verändern. Viele dieser Symptome haben direkten Einfluss auf den Kontakt mit anderen Personen: die Partnerschaft, Freundschaften oder das familiäre Miteinander.

Die folgenden Symptome empfinden viele Angehörige als schwierig. Ergänzen Sie Verhaltensweisen, die Sie im Kontakt mit ihrem depressiven Angehörigen als sehr schwierig empfinden.

- ▶ Rückzugsverhalten, Apathie, Lethargie
- ▶ gemeinsame Aktivitäten finden weniger/nicht mehr statt
- ▶ viele Depressive können oder wollen nicht kommunizieren (oder sprechen sehr leise oder langsam)
- ▶ Sex und Nähe sind weniger wichtig oder werden gar nicht gesucht
- ▶ Depressive sind sehr verletzlich, kränklich und fühlen sich leicht zurückgewiesen – man hat ständig das Gefühl, den anderen mit Samthandschuhen anfassen zu müssen

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

### Überlegungen zum Umgang mit meinem depressiven Angehörigen

Welche Verhaltensweisen habe ich bisher als hilfreich erlebt?

- .....
- .....
- .....
- .....

Mit welchen Verhaltensweisen hatte ich bisher schlechte Erfahrungen?

- .....
- .....
- .....
- .....

# Behandlungsmöglichkeiten und ihre Voraussetzungen

## Drei Phasen der Traumatherapie:

1. → Stabilisierung und Sicherheit
2. → Trauma Konfrontation
3. → Integration

## Stabilisierung und Sicherheit

- Für äußere Sicherheit sorgen; sichere Umgebung herstellen; Unterstützung; sich schon mal grob vorab informieren zum Thema Trauma; Alltagsstrukturierung; kein Täterkontakt; u. a.
- Innere Sicherheit (Grenzen Sicherheit und Stabilisierung fließend)
- Krisenmanagement erarbeiten -> Notfallkoffer
- Mobilisieren von vorhandenen inneren und äußeren Ressourcen/Fähigkeiten/Kraftquellen/Talenten
- Distanzierungstechniken lernen (z.B. „Dritte-Person-Perspektive“)
- „Skills“, sicherer Ort, Tresor

Affektregulation und Kontrolle über eigene Person/Situation behalten, innere Sicherheit herstellen

## Trauma Konfrontation

- Bei Bedarf
- Voraussetzungen Stabilisierung auf allen Ebenen (körperlich, sozial, psychisch, Absprachefähigkeit ist gegeben; Sicherheit und Stabilisierung s.o.)
- Sich Hilfe holen können
- Fähigkeit zur Selbsttröstung
- Fähigkeit belastende Gefühle auszuhalten ohne zu dissoziieren, ohne Suchtmittel zu konsumieren, ohne auto- oder fremdaggressive Verhaltensweisen
- Fähigkeit das Ereignis grob zu schildern
- Kein Täterkontakt
- Anwendung unterschiedl. Techniken wie z.B. „Bildschirmtechnik“

## Integration

- „es ist mir passiert und es ist vorbei“; inneren Frieden finden
- Innere Anteile „arbeiten“ miteinander und nicht gegeneinander

## Verzeihen können –

### Die Phasen:

- bewusstes Durchleben und Benennen / Erinnern können;
- Entscheidung zu verzeihen;
- Respekt für den oder die handelnden Person / Personen;
- Akzeptieren des erlebten Unrechts, das einem zugefügt wurde
- Verzicht auf Rache.
- Loslassen können

Dieser Prozess ist anspruchsvoll und schmerzhaft. Eine Zumutung. Und er braucht Zeit. Viel Zeit.

# Festhalten - Loslassen

Einlassen  
auf das  
Leben

Es gibt  
eine Zeit  
festzuhalten

und  
eine Zeit  
loszulassen

Leere

Erleich-  
terung

Mut

Offen-  
heit

Mit Vertrautem zu leben gibt uns Sicherheit und macht uns zufrieden.

Es macht uns große Mühe, unser Leben für Veränderungen freizugeben, gerade deshalb werden wir so leicht starr und unlebendig.

Wir Menschen haben die Tendenz, festzuhalten, Erworbenes zu sichern, materielle Güter, liebe Menschen, Angehörige in Besitz zu nehmen, Macht auszuüben.

Wir halten fest an unseren Ideen, an den Vorstellungen von uns selbst, an den Anforderungen an uns selbst und an die Erwartungen an andere, an unseren Beziehungen und so weiter. ...

Ohne daran zu denken, dass wir uns alle verändern, uns wandeln. Dieses Festhalten bindet uns die Hände und macht uns zu Festgehaltenen.

Wir verweigern uns dem Lebensgefühl, dass alles seine Zeit hat, dass wir genießen dürfen, uns freuen dürfen; dann auch wieder Abschied nehmen müssen von Vertrautem, Abschied nehmen dürfen, um uns auf Neues einstellen zu können.

Loslassen meint LASSEN; die Anstrengung und Verkrampfung des Festhaltens aufgeben, gelassen die Notwendigkeit des Lebens zu akzeptieren.

Neues  
annehmen

Freiheit

Vertrauen  
zu sich  
selbst

Angst

Befreiung  
auch vom  
idealisierten  
Bild von uns  
selbst

Einsam-  
keit

inne-  
halten

**Loslassen bringt:**

Unverständnis  
der  
Anderen

Iso-  
lation

Schmerz

Ent-  
lastung

Atem-  
pause

Depression

## Fragen zum Thema Festhalten und Loslassen

Woran halte ich fest ? (Beispiele). In welchen Situationen dränge ich besonders darauf ?

„Durch Festhalten verweigere ich Entwicklung.“ Stimmt das auch bei mir ?

Habe ich das Vertrauen, um neue Situationen anzunehmen und zu bewältigen ?

Heißt „loslassen“ für mich „verlieren“ ? Wenn ja, warum, wenn nein, warum nicht.

Kann ich bestimmte Situationen in meinem Leben annehmen und gelassen damit umgehen wie z. B. sich geliebt wissen – sich missverstanden fühlen – Erfolg haben – Unfähigkeit empfinden usw. oder bin ich gehemmt oder blockiert ?

Verspüre ich eher Mut, Gelassenheit und Freude, wenn ich mich bewusst einlasse oder bin ich eher unsicher ?