

Fritz Kamer | John P. Kummer
Depression! Wie helfen?

Fritz Kamer | John P. Kummer

Depression! **Wie helfen?**

Das Buch für Angehörige

Erfahrungsberichte – Praktische Tipps –
Ideen zur Selbstfürsorge

Kösel

»Selbstplagiat«: Im Lichte der jüngsten öffentlichen Diskussionen legen die Autoren Wert auf folgende Feststellung: Verschiedene Passagen dieses Buches stammen aus ihrem Buch: Kummer, John P. / Kamer, Fritz, Depression! Was tun? Zug 2009, ISBN 978-3-033-01935-5. Da sie sämtliche Rechte an Text und Verlag besitzen haben sie, um den Lesefluss nicht zu behindern, auf Zitatervermerke verzichtet.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Monika Neuser, München
Umschlagmotiv: fotolia@snapitude
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30937-5

Weitere Informationen zu diesem Buch und
unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Geleitwort von Prof. Dr. Ulrich Hegerl	9
Einleitung	11
Eine Botschaft an die Angehörigen	11
Ein Aufruf an die Öffentlichkeit	13
Depression – auf den Punkt gebracht	15
Die Depression von innen gesehen –	
Das Erleben des Mitautors	21
Mein Lebensweg – meine Umwelt und ich	22
Mein Leidensweg – Leben in der Depression	27
Die Depression von außen betrachtet –	
Einige allgemeine Aspekte der Depression	49
Unwissenheit und Schuldgefühle	49
Ursachen und Auslöser der Depression	50
Depressivität und latente Depression	56
Überforderung als Grundmuster	58
Depressionen in jeder Lebensphase	62
Was hast Du denn? – Hinweise für die Diagnose	73
Früherkennung – wichtig für Betroffene und Angehörige	74
Inhalt	5

Behutsame Laiendiagnose	76
Was uns sein Verhalten sagt	77
Äußere Hinweise auf mögliche Ursachen und Auslöser	78
Das Gespräch am Kaminfeuer	80
Diagnose bei Kindern, Jugendlichen und älteren Leuten	81
Wie geht es weiter?	82
Blick in den Spiegel	82

Leben neben der Depression –

<i>Unser Leben als Angehörige</i>	85
Vom Wetterleuchten zum Blitzschlag	86
Der familiäre Super-GAU	87

Unser Er-Leben – *Wie nehmen wir*

<i>die Depression wahr?</i>	91
Der Kranke: Ein anderer Mensch	91
Der Alltag: Ein anderes Leben	99
Die Familie: Ein anderes Bündnis	107
Die Zeit »danach«	113

Unser Mit-Leben – *Wie und wo können wir helfen?*

117	
Wie helfen?	117
Was können wir tun?	124

Unser Über-Leben – *Was müssen wir für uns tun?*

141	
Leid lindern durch Sachkenntnis	142
Unsere Grenzen sehen	144
Den Sturm der Vorwürfe durchstehen	150
Warnleuchten der Seele beachten	155
Seelenhygiene betreiben	161
Unser Leben leben	164

Fälle aus dem Leben – *Depressionen haben viele Gesichter*

171	
Tendenzen im Miterleben der Angehörigen	172

Ausgesuchte Fallbeispiele	176
Ein gutes Ende nach langer Durststrecke	179
Ausblick auf bessere Zeiten – Hoffnung für Kranke und Angehörige	189
Ein Aufruf: Weg mit dem Stigma!.....	191
Umgeben von Unwissen	191
Tabus und Stigmata – die eigentlichen Heilungshemmer	192
Statistik des Unglücks, der Unwissenheit und der Scham	193
Go, Tell It on the Mountain – vom Nutzen der Entstigmatisierung	194
Tabus und Stigmata aus der Nähe betrachtet	196
Entstigmatisierung in der Öffentlichkeit	207
Checklisten	219
Checklisten zur Diagnose	220
> <i>Innere Symptome der Depression</i>	221
> <i>Depressionssymptome bei Kindern</i>	223
> <i>Depression bei Jugendlichen (Zusätzliche Symptome)</i>	224
> <i>Depression bei älteren Menschen (Ergänzungen)</i>	224
> <i>Mögliche Ursachen und Auslöser von Depressionen</i>	225
> <i>Neige ich zur Depressivität?</i>	226
> <i>Depressionssymptome bei Betreuern</i>	227
Checklisten zum Gespräch mit der Fachkraft	228
> <i>Gesprächsvorbereitung</i>	229
> <i>Gesprächsauswertung</i>	229
Checklisten für den Umgang mit dem Kranken	230
> <i>Wie kann ich dem Kranken nützlich sein?</i>	231
> <i>Verhalten gegenüber dem Kranken</i>	232
> <i>Verhalten gegenüber depressiven Kindern und Jugendlichen (Zusatztipps)</i>	232

Checklisten für den Heilungsverlauf	233
> <i>Vorbeugung und Erleichterung</i>	234
> <i>Lebensfreude</i>	235
> <i>Lustbarometer</i>	236
> <i>Rot-Grün</i>	238
Checklisten für Notsituationen	239
> <i>Für das nächste Mal</i>	239
> <i>Krisensituationen</i>	240
> <i>Vertrag für den Notfall</i>	241
> <i>Alarmsignale bei Suizidgefährdung</i>	242
> <i>Verhalten und Maßnahmen bei Suizidgefahr</i>	243
Checklisten für uns Angehörige	243
> <i>Umgang mit der Krankheit</i>	244
> <i>Mein eigenes Überleben</i>	244
Literatur	245
Adressen	247

Geleitwort von Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Depression als schwere Erkrankung verursacht nicht nur tiefes Leid bei dem Betroffenen, sondern beeinträchtigt und belastet in vielfältiger Weise die nahen Angehörigen. Ungerechtfertigte Schuldgefühle entstehen, auch Ärger über den erkrankten Angehörigen, dessen unverständliches Verhalten, dessen Rückzug, dessen fehlende Reaktion auf aufmunternden Zuspruch. Bohrende Sorgen und Unsicherheiten über die Zukunft und den Verlauf der Erkrankung, über die Behandelbarkeit sowie die Nebenwirkungen der Medikamente und der Psychotherapie stellen sich ein. Die Depression ist für die Angehörigen belastender als viele andere schwere Erkrankungen. Ein Grund ist, dass Depressionen von vielen Menschen zunächst oft nicht als Erkrankung wie andere Erkrankungen auch, sondern als nachvollziehbare Reaktion auf schwierige Lebensumstände oder gar Folge persönlichen Versagens eingeordnet werden. Angehörige brauchen hier vor allem sachliche Informationen. Diese helfen, die Erkrankung und die gesamte Situation richtig einzuordnen, die eigenen Kräfte richtig einzuteilen und den Zeitpunkt zu erkennen, wenn professionelle Hilfe nottut. Vor allem wird der Betroffene sich durch einen informierten Partner besser verstanden und sich damit weniger isoliert fühlen, auch wenn ein »Hineinversetzen« in das Erleben eines schwer depressiv Erkrankten für einen Gesunden schwer möglich ist. Außerdem ist der Zuspruch durch den informierten Angehörigen, die nicht immer rasch wirkende Behandlung mit Geduld und Konsequenz durchzuhalten, nicht selten ein entscheidender Faktor für eine letztendlich erfolgreiche Behandlung.

Geschrieben wurde dieses Buch gemeinsam von John Kummer, einem Betroffenen, sowie Fritz Kamer, einem Angehörigen eines depressionsbetroffenen Familienmitglieds. Bei der Lektüre ist zu spüren, dass beide im Rahmen ihres leidvollen Kontakts mit der Depression mühsame und schmerzliche Lernerfahrungen im Umgang mit der Erkrankung bzw. dem erkrankten Partner machen mussten, die durch frühzeitige Informa-

tion hätte vermieden werden können. Vor dem Hintergrund dieser persönlichen Erfahrungen soll dieses Buch vor allem für Angehörige depressiv Erkrankter eine Hilfe sein. Dies tut es ohne Zweifel. Es informiert in flüssiger Sprache und leicht verständlicher Weise über das Erleben und Verhalten depressiv Erkrankter, über die Erkrankung Depression selbst mit ihren Krankheitszeichen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten sowie über die spezielle Situation der Angehörigen. So wird das Verständnis für den Erkrankten gefördert. Die Autoren geben praktische Tipps, abgeleitet aus ihren sehr persönlichen Erfahrungen, und schärfen damit die Achtsamkeit für die eigene Belastbarkeit und die Kenntnis der Grenze, wann professionelle Hilfe nötig ist. Kurz: Das Buch macht Angehörigen Mut und hilft ihnen in vielfältiger Weise, gemeinsam mit ihrem erkrankten Partner in bestmöglicher Weise mit der Erkrankung Depression umzugehen.

Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Direktor der Klinik für Psychiatrie

und Psychotherapie Universität Leipzig

Präsident Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Präsident Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.

Sprecher, Kompetenznetz Depression

Einleitung

*Es gibt keine Depression, es gibt nur Menschen,
die unter bestimmten Phänomenen leiden (Manfred Lütz)*

Eine Botschaft an die Angehörigen

Dieses Buch richtet sich in erster Linie an die Angehörigen von Depressionskranken. Als betroffener Angehöriger fühle ich, Fritz Kamer, mich mit den Leserinnen und Lesern dieses Buches eng verbunden. Ich habe deshalb für meine Texte das vertrauliche »wir« gewählt.

Wenn wir schon bei Fragen des Schreibstils sind: Um sprachliche Holperigkeiten zu vermeiden, bediene ich mich in der Folge durchwegs der männlichen Form, obwohl die Anzahl weiblicher Depressionsbetroffener eigentlich größer ist als die der männlichen.

Wenn unser Partner, Kind oder Freund zum ersten Mal in eine Depression versinkt, werden wir meist wie aus heiterem Himmel vom Blitz getroffen. Auch wenn wir bereits etwas über Depressionen wissen, haben wir Mühe, aus dem Wesen und Verhalten unseres Mitmenschen klug zu werden. Es ist ein Faktum, dass die Depressionsbetroffenen ihre Krankheit ganz anders erleben als wir »Gesunden«. Wir sehen, wie unglücklich der andere ist und möchten so gerne etwas tun, damit er aus seinem Jammertal wieder herauskommt und zwar bald. Außerdem vergessen wir gerne, dass wir auch für uns Sorge tragen müssen.

Die Kernaussagen dieses Buches lauten:

- Je besser wir die Krankheit Depression kennen, desto besser können wir mit ihr umgehen. Sie verliert einen Teil ihrer Unheimlichkeit und Bedrohlichkeit.
- Je besser wir unseren depressiven Mitmenschen kennen, desto eher können wir ihm mit Wertschätzung und Verständnis begegnen und ihm Wärme geben.
- Je besser wir als Angehörige mit dem Mitmenschen und seiner Krankheit umzugehen wissen, desto leichter wird unser eigenes »Schicksal«.
- Je besser wir als Betreuer auf uns selber achten, desto besser sind wir in der Lage, unsere Aufgabe zu erfüllen.
- Je besser die Allgemeinheit mit der Problematik der Krankheit Depression und dem Schicksal der Betroffenen vertraut ist, desto größer sind die Chancen einer Früherkennung und damit Heilbarkeit der Depression.

Diesen Kernsätzen folgt das *Buch in seinem Aufbau*. Damit wir unseren depressiven Mitmenschen besser kennenlernen, schildert John P. Kummer seinen Lebens- und Leidensweg im Kapitel »*Die Depression von innen gesehen*«. Zur vertieften Kenntnis der Krankheit soll das Kapitel »*Die Depression von außen betrachtet*« dienen. Da nur die Hälfte aller Depressionen überhaupt erkannt wird, gehe ich unter dem Titel »*Was hast Du denn?*« auf die Probleme der Diagnose ein.

Wir Angehörige sind durch die Depression eines Menschen in vieler Hinsicht betroffen. Das Kapitel »*Unser Er-Leben*« schildert, wie wir einen depressiven Freund erleben, wie sich seine Krankheit auf unseren Tagesablauf und unser familiäres und weiteres Beziehungsnetz auswirkt.

Wie wir unserem kranken Mitmenschen entgegentreten sollten und wie wir ihm helfen können, dazu gibt das Kapitel »*Unser Mit-Leben*« wertvolle Hinweise.

Wir Angehörige brauchen für unsere Aufgabe als Partner, Bezugsperson und Betreuer des Erkrankten sehr viel Kraft. Damit wir diese

haben, müssen wir auch für uns sorgen. »*Unser Über-Leben*« befasst sich mit diesen Fragen.

Unser Buch will aber die ganze Problematik Patient – Angehöriger nicht nur allgemein-theoretisch abhandeln, sondern auch einige praktische »*Fälle aus dem Leben*« darstellen.

Schließlich möchten wir in einem »*Ausblick auf bessere Zeiten*« den Angehörigen Mut machen, diese auch für sie schwere Zeit durchzustehen, weil ein Ende des Tunnels immer in Sicht ist.

Last but not least ist es von uns Autoren erwünscht, dass Sie schon während der Lektüre des Textes in den Checklisten am Ende des Buches lesen. Sie stellen die einzelnen Sachverhalte zwar ähnlich, aber doch mit leicht veränderten Akzenten dar und können Soforthilfe bieten.

John P. Kummer ist der lebende Beweis, der Betroffenen und Angehörigen Mut machen und Zuversicht verleihen soll: Seine langwierigen wiederholten Depressionen sind weg, seit Jahren lebt er wieder sein normales Leben. Oder doch nicht ganz:

Seit er von seinen Depressionen befreit ist, widmet sich John P. Kummer mit Energie und großem Zeitaufwand europaweit (insbes. in der Schweiz) dem Los der Depressionsbetroffenen. Einmal als Gründer und Promotor von Selbsthilfegruppen, dann aber – und vor allem – der Bekämpfung des Stigmas der Depression in der Öffentlichkeit. Darum wendet er sich in diesem Buch in einem Exkurs an die Regierenden, die Wirtschaftsführer, die psychiatrischen Fachpersonen und an die Öffentlichkeit allgemein.

Fritz Kamer

Ein Aufruf an die Öffentlichkeit

Was für den Kreis der Angehörigen und der engeren Umwelt gilt, gilt auch für die Gesellschaft: Die allgemeine Kenntnis vom Wesen der Depression und ihrer Auswirkung auf die Depressionsbetroffenen muss

der Öffentlichkeit durch einfache, klare, überzeugende Information vermittelt werden.

Das Unwissen, das Halbwissen und die Vorurteile, mit denen der Durchschnittsmensch dieser schweren Krankheit gegenübertritt, müssen durch ein allgemein akzeptiertes und weitverbreitetes Grundwissen ersetzt werden. Die Ausgrenzung, die Diskriminierung und das Stigma, mit denen die psychischen Erkrankungen behaftet sind, müssen benannt, erklärt und an den Pranger gestellt werden!

Es ist zum Beispiel gänzlich unangebracht und diskriminierend, jemanden als charakterschwach zu bezeichnen, dem eine seelische Verletzlichkeit angeboren wurde und der durch den Auslöser Stress depressionskrank wurde.

Ebenso töricht ist es, jemanden auszugrenzen, der in seiner Jugend missbraucht wurde, und dessen Erlebnisse und Traumata, weil sie damals nicht angesprochen und therapiert werden konnten, sich jetzt in Depressionen äußern.

Das sind Schicksale, die vom Betroffenen keinesfalls verantwortet werden können oder müssen, und es ist geradezu Pflicht unserer Gesellschaft, diese Menschen besonders gut zu behandeln und ihnen eine Heilung zu ermöglichen.

Leider ist immer noch das Gegenteil der Fall: Die Ausgrenzung findet nach wie vor statt. Man sollte sich regelmäßig die Frage stellen: »Die Gerechtigkeit und die moralischen Werte im Land messen sich daran, wie es dem Schwächsten geht. Wie ist es bei uns?«.

Wir sind überzeugt vom Wert einer Informationskampagne für bessere psychische Gesundheit, wie sie in den angelsächsischen Ländern oder auch in Finnland mit großem Erfolg durchgeführt wird.

Der Normalbürger muss durch gezielte, informative, volksnahe und positive Aufklärung dazu gebracht werden, sich immer mehr für das Thema psychische Krankheit/Gesundheit zu interessieren. Niemand ist vor einem Problem mit seiner Psyche gefeit. Dazu kommt eben die Hilfe, die der informierte Bürger Betroffenen leisten kann.

Parallel zu einer Informationskampagne sind alle einschlägigen Organisationen (wie Selbsthilfegruppen, Psychiatrische Kliniken, Sozial-

dienste etc.) aufgefordert sich mit Aktionen aller Art langfristig zu beteiligen und das Ziel einer besseren psychischen Gesundheit ins Auge zu fassen.

John P. Kummer

Depression – auf den Punkt gebracht

Privatdozentin Dr. Christine Rummel-Kluge, Ärztin und Geschäftsführerin der Deutschen Stiftung Depressionshilfe in Leipzig hat für dieses Buch ein Essay verfasst, das sich (mit Blickpunkt Deutschland) hervorragend eignet als Zusammenfassung dessen, was die Autoren mit ihrem Buch sagen wollen.

Was ist eine Depression?

In der Regel kann man normale Stimmungsschwankungen, die jeder Mensch kennt, von einer Depression klar abgrenzen. Um von einer Depression zu sprechen, müssen bestimmte Krankheitszeichen, sogenannte Symptome, vorliegen. Laut der internationalen Klassifizierung von Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation müssen über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen mindestens zwei der drei Kernsymptome vorliegen: gedrückte Stimmung, Interessen- und Freudlosigkeit und reduzierter Antrieb. Zusätzliche Symptome, die in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden sein können, sind Konzentrationsstörungen, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Schuldgefühle, negative und pessimistische Zukunftsperspektive, Suizidgedanken, Schlafstörungen und verminderter Appetit (Dilling et al. 2010).

Eine Depression kann einen Menschen völlig verändern. So ist es zum Beispiel möglich, dass der früher lebenslustige Vater oder der vorher zufriedene und ausgeglichene Partner auf einmal schwunglos wird, an Schuldgefühlen, innerer Leere und Hoffnungslosigkeit leidet. Verwandte und Freunde sind dann oft in einer schwierigen Situation, denn der Erkrankte reagiert manchmal nicht mehr so, wie es die Umgebung erwartet.

Das kann die Angehörigen irritieren und frustrieren. In ihrer Hilfslosigkeit gegenüber der Depression entwickeln Angehörige oft selbst Schuldgefühle oder gar Ärger über die Erkrankten. Hält die depressive Phase länger an, können sich auch bei den Angehörigen Überlastung und Erschöpfung einstellen, auch weil sie dem Patienten dann oft eine Vielzahl alltäglicher Aufgaben abnehmen. Selbsthilfegruppen für Angehörige können für die betroffenen Familienmitglieder eine wichtige Hilfe sein.

Wie ist die Situation in Deutschland?

In Deutschland sind gegenwärtig etwa 4 Millionen Menschen an einer Depression erkrankt. Die Depression kann als Volkskrankheit bezeichnet werden. Ganz wichtig ist dabei zu betonen, dass es sich um eine Krankheit handelt, denn das wissen viele Menschen noch nicht: Depression ist eine schwere Erkrankung, die aber gut behandelbar ist, medikamentös und durch Psychotherapie. Bei leichter Depression reicht in der Regel eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung, bei schwerer Depression sollten die Patienten immer mit beiden Verfahren behandelt werden. Patienten mit schwerer Depression sind zunächst oft nicht in der Lage, an einer Psychotherapie mitzuwirken, zum Beispiel aufgrund von Konzentrationsstörungen oder mangelndem Antrieb. Bei einer Psychotherapie muss man sich einbringen und mitarbeiten. In diesen Fällen wird die medikamentöse Therapie eingesetzt, um das Befinden der Patienten soweit zu verbessern, dass sie von einer Psychotherapie profitieren können.

Allerdings erhalten immer noch nicht alle Betroffenen in Deutschland eine optimale Behandlung. Das hat viele Gründe, die von mangelndem Wissen in der Bevölkerung, Angst und Scham vor Stigmatisierung bei den Betroffenen bis hin zu diagnostischen und therapeutischen Defiziten in der Versorgung reichen: Nur ein Teil der Betroffenen begibt sich überhaupt in ärztliche oder psychologische Behandlung, bei einigen Menschen wird die Depression nicht als solche erkannt. Bei einem anderen Teil wird nicht ausreichend lange bzw. richtig dosiert mit antidepressiv wirksamen Medikamenten behandelt.

Aufklärung über die Erkrankung hilft, gegen die Krankheit vorzugehen: Denn wenn man über die Depression als Erkrankung Bescheid weiß, kann man schnell Hilfe holen – sei es für einen selbst oder für einen Angehörigen oder Freund.

Was können Angehörige tun?

Der Alltag mit einem depressiv Erkrankten lässt sich besser bewältigen, wenn man ein paar allgemeine Hinweise berücksichtigt, die auch von vielen Angehörigen immer wieder an andere Angehörige weitergegeben werden.

Akzeptieren Sie die Depression als Erkrankung!

Ratschläge wie »Reiß dich doch mal zusammen« oder »So schlimm ist das doch gar nicht« helfen dem Betroffenen nicht, sondern belasten ihn zusätzlich. Eine Depression ist eine ernstzunehmende, schwere Erkrankung, für die es aber gute Behandlungsmöglichkeiten gibt: und zwar z.B. eine medikamentöse Behandlung mit antidepressiv wirksamen Medikamenten, den sogenannten Antidepressiva, eine Psychotherapie oder auch eine Kombinationstherapie aus beidem.

Ziehen Sie einen 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. Hoffnungslosigkeit ist fast immer eines der Krankheitszeichen der Depression; viele Depressive glauben deswegen, dass ihnen überhaupt nicht geholfen werden kann. Auch fehlt vielen Depressiven die Kraft, sich zu einem Arztbesuch aufzuraffen. Daher ist die Unterstützung der Angehörigen beim Gang zum Arzt oft sehr wichtig.

Informieren Sie sich!

Für Patienten und Angehörige ist es hilfreich und wichtig, sich frühzeitig und umfassend über die Erkrankung zu informieren, z.B. durch Arztgespräche, Bücher, Filme und Selbsthilfegruppen. Je besser Sie über die Erkrankung Bescheid wissen, umso besser gelingt es, damit umzugehen.

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. Urlaub von der Depression kann man nicht machen und der Betroffene entwickelt häufig noch mehr Schuldgefühle, wenn er merkt, dass der Urlaub keine Erholung und Erleichterung bringt. Raten Sie dem Depressiven auch nicht, »sich zusammenzunehmen« – ein depressiver Mensch kann diese Forderung nicht erfüllen. Dieser Ratschlag verstärkt möglicherweise auch seine Schuldgefühle. Dagegen sollten Sie Ihren Angehörigen immer dann unterstützen, wenn er Eigeninitiative zeigt. Auch wenn Ihnen die gezeigte Eigeninitiative als geradezu selbstverständlich erscheinen mag, wird es für den Betroffenen oft ein großer Schritt gewesen sein und das sollten Sie unbedingt würdigen!

Bleiben Sie geduldig!

Viele Depressive klagen ständig, sind verzweifelt und ziehen sich oft 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 Streit 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. So können z.B. Rückenschmerzen, die fast jeder irgendwann einmal hat, im Rahmen der Depression als unerträglich wahrgenommen werden.

Auch wenn Ihnen Ihr erkrankter Angehöriger noch so abweisend erscheint, wenden Sie sich nicht von ihm ab. Es wird auch wieder eine Zeit kommen, in der es dem Betroffenen gut gehen wird und er Ihnen sagen wird, wie wichtig es für ihn war, dass Sie zu ihm gehalten haben!

Treffen Sie keine wichtigen Entscheidungen!

Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Depressive die Realität in vielen Punkten durch eine »depressive Brille«, das heißt verzerrt und sehr düster sehen und deshalb Entscheidungen treffen könnten, die sie nach überstandener Krankheit vielleicht ganz anders bewerten würden. Berücksichtigen Sie dies in allen Angelegenheiten, die die private oder berufliche Zukunft betreffen. Während der Phase der Erkrankung ist es ratsam, keine wichtigen Entscheidungen zu treffen.

Überfordern Sie sich nicht!

Ist ein Patient über Monate hinweg depressiv, belastet die Krankheit sicher auch Sie als Angehörigen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Grenzen Ihrer Belastbarkeit kennen und Ihre eigenen Interessen nicht aus den Augen verlieren. Tun Sie sich öfter etwas Gutes, pflegen Sie Kontakte im Freundeskreis. Bauen Sie zu Ihrer Unterstützung ein Netzwerk von Freunden und Bekannten auf und organisieren Sie sich Hilfe.

Dr. Christine Rummel-Kluge

Die Depression von innen gesehen – *Das Erleben des Mitautors*

Der erste Hauptteil unseres Buches handelt vom Leben in der Depression. Die Kenntnis möglichst vieler Facetten der Krankheit Depression ist zunächst für den Betroffenen selber von großem Nutzen. Wenn es sein Seelenzustand zulässt, kann er sich und sein Leiden gleichsam von außen betrachten. Er erhält Aufschluss über Zusammenhänge, Ursachen und Wirkungen der Schmerzen, die er tagtäglich erdulden muss.

Im Laufe des Buches, das ja in erster Linie Angehörige ansprechen und ihnen helfen möchte, kommen wir noch ein paar Mal darauf zurück: Für Angehörige, die sich nicht hundertprozentig in die Seele des Kranken hineinversetzen können, ist es ungeheuer wichtig, möglichst viel zu wissen, einerseits über das, was der kranke Freund fühlt und erlebt und andererseits über das, was da in einer der komplexesten Krankheiten überhaupt abläuft bzw. ablaufen kann.

Aus diesem Grund berichtet hier John P. Kummer zuerst über sein eigenes Erleben und Erleiden. Dies ist quasi die Innensicht. Diese ergänzt Fritz Kamer durch einige Aspekte der Außensicht was die Psychiatrie in langjähriger Beschäftigung mit ihren Schutzbefohlenen und deren Krankheit herausgefunden hat. Da uns Autoren viel an der Früh-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Fritz Kamer, John P. Kummer

Depression! Wie helfen?

Das Buch für Angehörige. Erfahrungsberichte - Praktische Tipps - Ideen zur Selbstfürsorge

Paperback, Broschur, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-30937-5

Kösel

Erscheinungstermin: September 2012

Depression als schwere Erkrankung verursacht nicht nur tiefes Leid bei dem Betroffenen, sie belastet auch die nahen Angehörigen sehr stark. Schuldgefühle, Unsicherheit, aber auch Ärger über den Erkrankten und bohrende Zukunftsorgen quälen das Umfeld.

Die Depression ist für Partner und Familie bedrückender als viele andere schwere Erkrankungen. Dieses Buch stärkt ihnen den Rücken, macht Mut für die schwere Betreuungsaufgabe und klärt über die Krankheit auf.