



„Irgendwann verstand ich, dass nur ich den Schlüssel zum Glück in meinem Leben in der Hand halte und ich es selber war, die jahrelang die Tür verschlossen hielt.“

Melanie, Betroffene und Angehörige

5 Leben mit einer Depression

Ein Begleitheft für Angehörige

www.gemeinsam-gegen-depression.de

Johnson&Johnson

Mit Betroffenen für Betroffene

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Gesundheit und Lebensqualität von Patient:innen und Angehörigen. Dafür jeden Tag unser Bestes zu geben, ist zentraler Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie. Deshalb geht unser Engagement weit über die Erforschung innovativer Medikamente hinaus. Wir entwickeln Informations-, Fortbildungs- und Hilfsangebote sowie Serviceleistungen, denn wir wollen, dass Patient:innen und Angehörige besondere und alltägliche Momente so erleben können, wie es vor der Diagnose selbstverständlich war.

Die vorliegende Broschüre ist in Zusammenarbeit mit praktizierenden Ärzt:innen, betroffenen Patient:innen und Angehörigen entwickelt worden.

Für eine bessere Versorgung und Aufklärung von Betroffenen und Angehörigen.

Johnson&Johnson

Liebe Angehörige, Partner:innen, Freund:innen oder Arbeitskolleg:innen,

ein Ihnen nahestehender Mensch ist an einer Depression erkrankt. Das wird in der nächsten Zeit auch Ihr Leben beeinflussen. Vielleicht haben Sie bemerkt, dass er sich verändert hat, ohne dass Sie dafür eine Erklärung haben? In dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Informationen an die Hand geben, die für Sie jetzt wichtig sind. Was geschieht bei einer depressiven Erkrankung? Was sind die Ursachen und wie kann sie behandelt werden? Und vor allem: Was kommt jetzt auf Sie zu und wie können Sie Ihre:n Angehörige:n bestmöglich unterstützen? Je mehr Sie selbst über die Erkrankung erfahren, desto mehr Verständnis werden Sie für die Gefühle und das Verhalten des:der Anderen aufbringen. Und genau das wünschen sich Menschen, die an einer Depression erkranken, am meisten: Unterstützung und Akzeptanz.

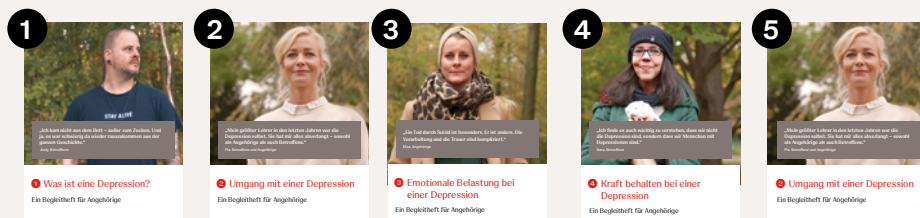
Wir wünschen Ihnen und Ihrem nahestehenden Menschen alles Gute!

Ihr Team von GemeinsamGegenDepression

Die Begleithefte für Angehörige

Diese Broschüre ist Teil einer Themenreihe, die sich an Angehörige, Partner:innen, Freund:innen oder Arbeitskolleg:innen von Menschen richtet, die an einer Depression erkrankt sind.

Unsere Begleithefte möchten Sie in dieser Situation mit konkreten Hilfestellungen, Informationen und Kontaktadressen bestmöglich unterstützen.



- 1 Was ist eine Depression?
- 2 Umgang mit einer Depression
- 3 Emotionale Belastung bei einer Depression
- 4 Kraft behalten bei einer Depression
- 5 Leben mit einer Depression



Alle Begleithefte wurden in Zusammenarbeit mit PD Dr. med. Karolina Leopold, Ltd. Oberärztin an den Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Vivantes Klinikum Am Urban und am Vivantes Klinikum in Friedrichshain, Berlin, erstellt.



In dieser Broschüre verweisen wir mit QR-Codes auf weiterführende Informationen auf unserer Website **gemeinsam-gegen-depression.de**. Diesen Code können Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet scannen. Sie benötigen dafür eine Internetverbindung.

Inhaltsverzeichnis

7	Unterstützung während der Therapie
7	Heilungschancen
9	Nach einem Klinikaufenthalt
10	Anschlussbehandlung organisieren
10	Probatorische Sitzungen
13	Zurück in den Alltag
13	Reha für Betroffene und Angehörige
14	Finanzielle Unterstützung
14	Berufliche Wiedereingliederung
15	Soziale Absicherung
17	Pflegegeld beantragen
17	Gesetzliche Betreuung
19	Das Leben in Balance halten
19	Sport und Bewegung
20	Ausgewogene Ernährung
20	Gesunder Schlaf
21	Rückfallrisiko
21	Depressionsauslöser erkennen
22	Wie Sie in typischen Situationen reagieren können
24	Checkliste: So kommen Sie besser durch den Alltag
25	Nützliche Adressen



Unterstützung während der Therapie

Ein wichtiger Schritt ist geschafft. Ihr:e Angehörige:r, Partner: in oder Freund:in lässt sich gegen eine Depression behandeln. Ob ambulante Psychotherapie, stationärer Klinikaufenthalt oder eine Kombination aus mehreren Therapieoptionen: Ein unterstützendes Umfeld ist eine wichtige Hilfe auf dem Weg aus einer Depression.

Mit der Therapie werden die Betroffenen viele Fortschritte machen, die ihnen neuen Mut geben. Freuen Sie sich mit, über wiedererlangte Leichtigkeit und Helligkeit. Das stärkt nicht nur den:die depressiv Erkrankte:n, sondern wird auch Ihnen guttun. Gemeinsam können Sie daran arbeiten, dass es dem:der Betroffenen wieder besser gelingt, aktiv am Leben teilzunehmen. Auch in dieser Phase sind Geduld und Verständnis gefragt: Es kann während der Therapie auch Rückschritte geben.

Verständnis

Während und nach der Therapie wünschen sich Betroffene Reaktionen wie „Ich bin für dich da“ „Wir schaffen das zusammen“ oder „Es ist okay, wenn heute nichts geht“.

Heilungschancen

Fachleute sind sich einig: Die Heilungschancen bei einer Depression stehen gut.¹ Bei den meisten Betroffenen bildet sich die Depression innerhalb einiger Monate wieder zurück, wenn sie entsprechend behandelt wird.

Mehr Informationen

Weiterführende Erklärungen über Ursachen und Heilungschancen von Depressionen finden Sie in Broschüre ❶ „Was ist eine Depression?“.

Allerdings gibt es auch ein Rückfallrisiko. Als Angehörige:r kennen Sie die Frühwarnzeichen einer Depression und können gemeinsam mit dem:der Betroffenen aktiv entgegenwirken.² Bieten Sie dem:der Betroffenen an, ihn:sie zur Therapie zu bringen und wieder abzuholen. Wichtig ist zu wissen, dass der:die depressiv Erkrankte in der Aufnahmefähigkeit und Bewertung der Therapie eingeschränkt ist und Dinge oft nicht richtig weitergeben kann. Daher lohnt es, ihn:sie zu fragen, ob Sie ebenfalls das Gespräch mit dem:der Therapeut:in suchen dürfen.

Helfen Sie mit, dass ...

- ❶ **Medikamente regelmäßig eingenommen werden,**
- ❷ **die Therapiestunden wahrgenommen werden und**
- ❸ **Aktivitäten, wie Sport oder Unternehmungen mit dem Freundeskreis, wieder stattfinden.**

Wenn Sie die Erkrankung mittragen, haben Sie auch ein Recht darauf zu erfahren, auf was Sie sich einstellen müssen. Falls Gesprächsbedarf besteht, nehmen Sie die positiven Aspekte als Anlass, sich gemeinsam über die Fortschritte zu freuen. Damit vor allem Erfolge länger im Gedächtnis bleiben, können Sie den:die Betroffene:n ermutigen, eine Art Therapietagebuch zu führen, in dem die Entwicklungen während der Behandlung festgehalten werden. Das hilft vor allem bei schlechten Tagen, an denen vielleicht am Erfolg der Therapie gezweifelt wird.

Mehr Informationen

Weitere Informationen zu Frühwarnzeichen finden Sie auch in Broschüre ❷ „Umgang mit einer Depression“.

Nach einem Klinikaufenthalt

Nach einer stationären Depressionsbehandlung benötigen Betroffene in der Regel eine Anschlusstherapie. Die ärztlichen Leitlinien sehen vor, dass bei einer schweren Depression diese Follow-up-Behandlung aus einer Kombination von Medikamenten und psychotherapeutischer Behandlung besteht, bei einer mittelschweren Depression ist häufig eine der beiden Optionen ausreichend. Die Realität sieht hingegen anders aus: Rund zwei Drittel der Betroffenen erfahren diese ambulante Weiterbehandlung nicht leitliniengerecht und haben deshalb ein höheres Risiko, erneut an einer Depression zu erkranken.³

Welche:r Therapeut:in

Die Psychotherapeutenkammer bietet die Möglichkeit einer bundesweiten Therapeutensuche unter <https://www.bptk.de/>



„Als Angehöriger ist man eigentlich wirklich im Dauerstress. Das ist, als würde man ohne Pause einen Marathon laufen.“

Melanie, Betroffene und Angehörige

Anschlussbehandlung organisieren

Hier ist möglicherweise Ihre Unterstützung gefragt: Die Zeit zwischen Klinikentlassung und dem Beginn einer ambulanten Therapie liegt im Durchschnitt bei 111 Tagen.³ Daten belegen, dass bei Wartezeiten über vier Wochen die Chance auf einen positiven Effekt der ambulanten Psychotherapie deutlich sinkt. Auch verordnete Medikamente sollten regelmäßig weiter eingenommen werden.

Wenn der:die Betroffene aus der Klinik entlassen wird und noch keinen festen Platz für eine Anschlusstherapie hat, kümmern Sie sich gemeinsam darum: Fragen Sie nach, denn eine Anschlussplanung ist gesetzlich vorgeschrieben. Kontaktieren Sie verschiedene Psychotherapeut:innen und betonen Sie die Dringlichkeit. Auch Krankenkassen und die Ärztekammern der einzelnen Bundesländer können bei der Therapieplatzsuche helfen.

Probatorische Sitzungen oder Testsitzungen

Die probatorischen Sitzungen, also eine Art „Teststunde“, in der Patient:innen herausfinden können, ob sie mit diesem: dieser Therapeut:in arbeiten können, können schon während des Klinikaufenthaltes in verschiedenen Praxen organisiert und durchgeführt werden. Dadurch kann eine längere Behandlungspause eventuell vermieden werden. Insgesamt können je vier probatorische Sitzungen bei verschiedenen Therapeut:innen in Anspruch genommen werden.⁴



„Irgendwann verstand ich, dass nur ich den Schlüssel zum Glück in meinem Leben in der Hand halte und ich es selber war, die jahrelang die Tür verschlossen hielt.“

Melanie, Betroffene und Angehörige

Als Melanie geboren wurde, litt ihre Mutter bereits an einer Depression. Früh bemerkte Melanie auch an sich selbst Anzeichen dieser Krankheit. Mit der Zeit fand sie einen Weg damit umzugehen. Ihre Erfahrungen schildert sie in ihrem Buch und möchte Menschen unterstützen, die Gleiches durchmachen.



Sie wollen mehr über Melanie, weitere Betroffene und Angehörige erfahren? Schauen Sie auf unserer Website vorbei!



Zurück in den Alltag

Psychische Erkrankungen können geheilt werden. Manchmal bleiben sie jedoch über Jahre und entwickeln sich zu einer chronischen Erkrankung. Damit der Alltag dennoch wieder Struktur bekommt, spielt der Job eine wichtige Rolle.

Je nach Schwere der Depression kann es passieren, dass der:die Betroffene auch nach der Therapie nicht mehr oder nur eingeschränkt arbeiten kann. Manchmal reicht auch eine ambulante Anschlusstherapie nicht aus. Ein:e Psychotherapeut:in kann dann eine psychosomatische Reha (Rehabilitationsmaßnahme) verordnen, die speziell für Menschen mit einer Depression angeboten wird. Auch im Anschluss an einen Klinikaufenthalt kann, wie bei vielen anderen Erkrankungen, eine Reha in Anspruch genommen werden.⁵

Reha für Betroffene und Angehörige

Die Reha-Maßnahme ist keine Pflicht. Sie hilft aber dabei, körperliche Beschwerden zu lindern, die Lebensqualität zu erhöhen und die Psyche positiv zu beeinflussen, sodass auch Rückfällen vorgebeugt werden kann. In der Regel dauert eine Reha-Maßnahme drei Wochen mit einer Option auf Verlängerung. Im Idealfall kann der:die Betroffene anschließend einen ganz normalen Alltag leben.⁵ Als Angehörige:r können Sie den Ihnen nahestehenden Menschen nicht nur darauf aufmerksam machen und motivieren, diese Maßnahme zu ergreifen – Sie können auch selbst aktiv an der Reha teilhaben. Im Rahmen der Reha-Maßnahmen werden in der Klinik beispielsweise psychologische Einzelgespräche für Angehörige, Paar- oder Familientherapie

Umfeld informieren?

Depressionen sind mit vielen Vorurteilen behaftet. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie damit umgehen. Ob und wem Sie erzählen möchten, dass Ihr:e Angehörige:r unter einer Depression leidet.

sowie Angehörigenseminare angeboten, wo alle für Sie relevanten Themenbereiche besprochen werden können.

Reha Kliniken

Auf Depression spezialisierte Reha-Kliniken finden Sie hier <https://www.bagrpk.de/>



Finanzielle Unterstützung

Speziell für Angehörige steht während der Reha auch finanzielle Unterstützung zur Verfügung. Die **Deutsche Rentenversicherung** übernimmt beispielsweise notwendige Fahrt-, Verpflegungs- und Übernachtungskosten für die Teilnehmenden an Angehörigenseminaren und für Begleitpersonen, beispielsweise Kinder. Damit Reha-Patient:innen und die Familie auch während der Rehabilitation finanziell abgesichert sind, können Hilfen wie Übergangsgeld, Reisekosten oder ein Zuschuss für eine Haushaltshilfe beantragt werden. Die **Betreuungskosten für Kinder** können ebenfalls von der Rentenversicherung übernommen werden.⁶ Fragen Sie bei der Versicherung, die die Kosten für die Reha übernimmt, gezielt nach den Leistungen für Angehörige.

Berufliche Wiedereingliederung

Arbeitgeber:innen sind gesetzlich verpflichtet, allen Beschäftigten, die länger als sechs Wochen arbeitsunfähig erkrankt waren, ein **Betriebliches Eingliederungsmanagement- Verfahren (BEM)** anzubieten. Der Begriff umfasst die aktive Unterstützung Mitarbeitender bei ihrer Genesung und der Rückkehr an den Arbeitsplatz. Ziel ist es, die Arbeitsunfähigkeit von Arbeitnehmer:innen mit einer Depression zu überwinden und den Arbeitsplatz zu erhalten. Arbeitgeber:innen stehen hier die verschiedensten Möglichkeiten zur Verfügung, von der Anpassung des Arbeitsplatzes über Veränderungen der Arbeitszeit oder Qualifizierungsmaßnahmen bis hin zur Umsetzung des:der Beschäftigten an einen anderen Arbeitsplatz. Wenn die Depression Ihres/Ihrer Angehörigen länger dauert oder immer wieder zurückkommt, kann es unter Umständen zum Verlust des Arbeitsplatzes

kommen. Im Gegensatz zu den medizinischen Reha-Maßnahmen geht es bei den **beruflichen Reha-Maßnahmen** um „Hilfen zur Erhaltung oder Erlangung eines Arbeitsplatzes oder einer selbstständigen Tätigkeit“.⁶ In diesem Rahmen übernehmen die Rentenversicherungsträger gemeinsam mit der Agentur für Arbeit Leistungen wie Umschulungen, Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen, Lohnzuschüsse an den:die Arbeitgeber:in oder Gründungszuschüsse für Menschen, die sich selbständig machen möchten.

Hamburger Modell

Sachte und kontinuierlich werden Beschäftigte an die „normale“ Belastung des Arbeitsplatzes herangeführt und gewöhnen sich so schrittweise an ihr früheres Arbeitsleben. Während dieser Zeit besteht weiterhin Arbeitsunfähigkeit, sie beziehen weiter Krankengeld oder Übergangsgeld.

Soziale Absicherung

Eine Depression kann weitreichende Folgen haben. Menschen mit einer Depression können die Fähigkeit, ihren Lebensunterhalt zu verdienen, verlieren und fühlen sich häufig nicht in der Lage, sich darum zu kümmern. Hier ist Ihre praktische Unterstützung gefragt: Überlegen Sie gemeinsam, wie das Leben in den nächsten Monaten bezahlt werden kann.

„Man muss es deutlich sagen: Jede Depression ist individuell. Es ist wie eine Reise, und wie sie verläuft, kann vorher niemand beantworten.“

PD Dr. med Karolina Leopold

Beziehen Betroffene während der Reha kein Einkommen, können sie bei der Rentenversicherung einen Antrag auf **Übergangsgeld** stellen. Ist die Depression auch nach der Reha-Maßnahme eine so große Belastung, dass Arbeiten nicht möglich ist, kann man eine Erwerbsminderungsrente beantragen. Wer weniger als drei Stunden täglich arbeiten kann, erhält die Rente wegen voller Erwerbsminderung. Wer mindestens drei Stunden, aber nicht mehr als sechs Stunden arbeiten kann, bekommt eine Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung. Der Antrag kann bei der Rentenversicherung gestellt werden.

Wenn Betroffene aufgrund einer Depression nicht genug Geld für den Lebensunterhalt verdienen können, steht ihnen unter gewissen Voraussetzungen eine Grundsicherung zu. Für die Grundsicherung ist das örtliche Sozialamt zuständig.

Je nach individueller Lebenssituation des:der Betroffenen kann es sinnvoll sein, sich die Beeinträchtigungen durch die Depressionserkrankung vom Versorgungsamt als Behinderung anerkennen zu lassen. Dies kann beispielsweise vor krankheitsbedingten Kündigungen schützen, einen früheren Renteneintritt ermöglichen oder finanzielle Unterstützung bringen.⁷

Rückkehr an den Arbeitsplatz

Beruflicher Alltag bringt Struktur und Anerkennung mit sich und stärkt das Selbstwertgefühl. Ins Unternehmen zurückzukehren und wieder zu arbeiten, beurteilen viele Ärzt:innen als therapeutisch wirksam. Mehr Infos unter <https://www.berufliche-reha.com/>



Pflegegeld beantragen

Um einen Pflegegrad und damit die Berechtigung für das monatliche Pflegegeld zu erhalten, muss der:die Betroffene zunächst bei der Pflegeversicherung einen Antrag auf einen Pflegegrad stellen. Der Antrag wird dann geprüft: Je stärker der:die Betroffene im Alltag eingeschränkt ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Pflegegrad und damit ein monatliches Pflegegeld bewilligt wird.

Leistungen in Anspruch nehmen

Kann Ihr:e Angehörige:r nicht mehr allein leben, können Leistungen der Pflegeversicherung beantragt werden unter <https://www.bwpm.de/pflegenetzwerk/>



Gesetzliche Betreuung

Die Symptome einer schweren Depression können zur Folge haben, dass Betroffene nicht mehr in der Lage sind, sich um ihre eigenen Angelegenheiten zu kümmern. Wenn es so weit ist, benötigen sie die Unterstützung eines:einer Angehörigen oder einer **neutralen Person**, der:die die persönlichen Angelegenheiten regelt. Mit einer Vorsorgevollmacht kann der:die Betroffene eine:n Angehörige:n oder eine nahestehende Person damit beauftragen, seine:ihre Angelegenheiten zu regeln.

Die andere Möglichkeit ist eine neutrale Betreuungsperson. Ein:e solche:r „Berufsbetreuer:in“ kümmert sich um die Belange eines erwachsenen, depressiv erkrankten Menschen und wird zu dessen gesetzlichem:gesetzlicher Vertreter:in. Die individuelle Lebenssituation regelt dabei, welche Aufgaben der:die Berufsbetreuer:in übernehmen soll. Bei Menschen mit einer Depression sind das häufig Behördengänge, die Verwaltung der Finanzen oder Regelungen des Gesundheitsmanagements. Ob Bedarf für eine Unterstützung besteht, stellt ein:e Ärzt:in fest. Finanziert wird ein:e Berufsbetreuer:in über Leistungen der Pflegekasse.⁸



Das Leben in Balance halten

Auch wenn die akute Phase der Depression vorbei ist: Es gibt zahlreiche Faktoren, wie Sie auf den (gemeinsamen) Alltag positiven Einfluss nehmen können. Ein strukturierter Tagesablauf kann beispielsweise zu einem gesunden Tag-Nacht-Rhythmus beitragen.

Wenn es Ihrem/Ihrer Angehörigen gelingt, zum Beispiel in der Reha erlernte Maßnahmen im täglichen Leben umzusetzen, ist ein wichtiger Schritt getan, um damit auch einem Rückfall vorzubeugen. Ein geregeltes Arbeitsleben und Gespräche mit Kolleg:innen haben ebenfalls positiven Einfluss. Auch Sie selbst können dazu beitragen, dass das Leben nach oder mit einer Depression im Gleichgewicht bleibt.

Sport und Bewegung

Sport und Bewegung wirken sich positiv auf das Gehirn aus und können die typischen Symptome lindern. Sport beansprucht andere Bereiche des Gehirns und verlagert die Aktivität in das Bewegungszentrum – negative Gedanken und Grübeleien werden also regelrecht verdrängt.⁹ Therapien mit Sport können auch während der Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz in Anspruch genommen werden – es gibt mehr Plätze und sie sind einfacher zu bekommen. Bundesweit gibt es ein ganzes Netz von Sportvereinen, Physiotherapiepraxen oder Reha-Sportkursen. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie keinen Druck aufbauen. Überlegen Sie lieber gemeinsam, in welchen Situationen Bewegung schon mal gutgetan hat und welche Art von Sport Ihnen beiden Spaß macht.

Ausgewogene Ernährung

Gesundes Essen wirkt sich nicht nur auf den Körper aus, sondern auch auf die Psyche. Es gibt Untersuchungen, wonach Obst und Gemüse das Risiko für Depression senken, salzige Snacks, purer Fruchtsaft und Schokolade hingegen das Risiko erhöhen können.¹⁰ Der positive Effekt steht in Zusammenhang mit Inhaltsstoffen wie Magnesium, Zink, Selen und verschiedenen Vitaminen, die Stoffwechselstörungen entgegenwirken. Die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren, wie sie beispielsweise in Rapsöl, Avocados oder Walnüssen vorkommen, können sich ebenfalls günstig auswirken.¹¹ Gemeinsames Kochen und genussvolles Essen sind außerdem soziale Faktoren, die man nicht unterschätzen sollte.

Gesunder Schlaf

Schlafstörungen sind eine häufige Begleiterscheinung von einer Depression. Sie können durch frühere Essenszeiten oder gemeinsame Rituale, beispielsweise drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol oder größere Mahlzeiten, einen guten Schlaf unterstützen. Wenn Ihr:e Angehörige:r nachts aufwacht, sollte er:sie kein helles Licht anmachen, nicht essen und möglichst nicht auf die Uhr sehen. All das stört das Wiedereinschlafen und den gesunden Schlaf.¹² Andererseits sind stundenlanges Wachliegen und Grübeln auch nicht hilfreich. In diesem Fall lieber aufstehen und etwas lesen, bis die Müdigkeit wieder eintritt.

Motivieren

Menschen mit einer Depression tun sich extrem schwer, die Motivation für Sport und Bewegung aufzubringen. Da helfen zwei Sachen: Jemand, der da ist und motiviert und die Erfahrung, dass man sich nach dem Sport besser fühlen wird. Das ganze Interview mit Prof. Stefan Schneider von der Sporthochschule Köln finden Sie hier:
<https://www.gemeinsam-gegen-depression.de/>



Rückfallrisiko

Aus der klinischen Praxis ist bekannt, dass bei mehr als der Hälfte der Betroffenen die Depression im Laufe des Lebens wiederkehrt. Seien Sie also vorbereitet: Sie können beispielsweise den:die Betroffene bei der Umsetzung der Aktivitäten und Routinen, die besonders effektiv für ihn:sie sind, unterstützen (z. B. Entspannungsübungen, Sport, Tagebuch führen). Bereiten Sie einen Notfallplan vor, in dem Sie die persönlichen Frühwarnzeichen des:der Betroffenen schriftlich festhalten. Auch Gegenmaßnahmen können Sie hier notieren. Die Kontaktdaten der Klinik oder des Behandlungsteams sollten Sie ebenfalls bereithalten.

Depressionsauslöser erkennen

Wenn Sie Ihre:n Angehörige:n auf dem Weg durch die Depression begleitet haben, kennen Sie vermutlich die wunden Punkte, die ihn:sie nervös machen. Diese Auslöser können ganz einfach oder komplex sein – auf jeden Fall setzen sie den depressiven Menschen unter Anspannung. Stress wiederum ist ein häufiger Auslöser für Depression. Wenn wir überfordert sind, fühlen wir uns hoffnungslos und verlieren die Kontrolle. Zeiten wie Jahrestage, Geburtstage oder Feiertage können schwierig sein. Vielleicht erinnert das Ihre:n Angehörige:n an Menschen, die nicht mehr da sind oder bessere Zeiten, die so nicht wiederkommen. Krankheit, Verletzung oder finanzielle Probleme können ebenso zu einem erhöhten Risiko für eine Depression führen.¹³ Auch hier gilt: Sehen Sie den Menschen hinter der Erkrankung und begegnen Sie diesen schwierigen Momenten mit Geduld und Verständnis.

Mehr Informationen

Weitere Informationen finden Sie auch in Broschüre ④ „**Kraft behalten bei einer Depression**“.

Wie Sie in diesen typischen Situationen reagieren können

Was mache ich, wenn ...

... jemand am Erfolg der Therapie zweifelt?

Was Sie tun können:

Sobald Sie sich mit den Herausforderungen alleingelassen fühlen, sollten Sie darüber nachdenken, welche Art von Hilfe Sie jetzt brauchen und sich genau die Unterstützung holen, die Ihnen guttut.

... jemand aus der Klinik entlassen wird und keinen Platz für eine Anschlusstherapie hat?

Was Sie tun können:

Helfen Sie selbst mit bei der Suche nach einem Therapieplatz. Nutzen Sie die Terminservicestelle der Krankenversicherung für die Vereinbarung eines ersten Sprechstundentermins. Organisieren Sie bei verschiedenen Praxen Termine für den:die Betroffene: Die probatorischen Sitzungen können bei verschiedenen Therapeut:innen stattfinden.

... jemand wieder arbeiten möchte, sich aber einen 8-Stunden-Tag noch nicht zutraut?

Was Sie tun können:

Machen Sie die Person auf das berufliche Eingliederungsmanagement aufmerksam, das jede:r Arbeitgeber:in anbieten muss. Gemeinsam mit dem:der Arbeitgeber:in kann hier eine stufenweise Aufnahme der Arbeit erfolgen.

... jemand durch eine Depression längere Zeit nicht arbeiten kann und kein Einkommen mehr hat?

Was Sie tun können:

Je nach individueller Situation können finanzielle Hilfeleistungen beantragt werden. Erkundigen Sie sich gemeinsam mit dem:der Betroffenen zum Beispiel beim Sozialdienst der Klinik oder bei der Rentenversicherung, welche Möglichkeiten infrage kommen.

Checkliste: So kommen Sie besser durch den Alltag

Hilfreiche Strategien für das Leben mit der depressiven Erkrankung eines nahestehenden Menschen:

- Geduld, Verständnis, Hoffnung und Optimismus bewahren.
- Immer wieder Mut machen, Lob geben, Interesse zeigen.
- Den Alltag für den:die Betroffene:n strukturieren.
- Entscheidungen nicht abnehmen, auch wenn der:die Betroffene lange braucht.
- Eigene Gefühle, auch negative, zulassen und akzeptieren.
- Hilfe von Familie, Freund:innen oder professionellen Fachkräften in Anspruch nehmen.
- Auf regelmäßige Medikamenteneinnahme des:der Betroffenen achten.
- Zeit für sich selbst nehmen.

Nützliche Adressen

Sie sind in Ihrer Situation nicht allein. Zahlreiche Anlaufstellen speziell für Angehörige von depressiv erkrankten Menschen helfen, beraten Sie gerne oder vermitteln den richtigen Kontakt.



BApK. Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. Psychiatrienetz
www.bapk.de



REHADAT
Informationen zur beruflichen Wiedereingliederung
www.rehadat.de



Stiftung Deutsche Depressionshilfe Rat für Angehörige
deutsche-depressionshilfe.de



Deutsche Rentenversicherung
www.deutscherentenversicherung.de



Deutsche Depressionsliga
Beratungsstellen für Angehörige
depressionsliga.de



Recht und finanzielle Leistungen
www.betanet.de



Diskussionsforum Depression
Kontakt zu anderen Betroffenen und Angehörigen
www.diskussionsforum-depression.de



Ansprechstellen für Reha und Teilhabe
www.ansprechstellen.de

Quellen

Bildnachweise

Titel und S.11: Melanie Betroffene und Angehörige, unterstützt die Initiative Gemeinsam-GegenDepression; gettyimages: S.6 Oliver Rossi | S.12 Drazen_ | S.18 Luis Alvarez | S.28 pinstock

Alle im Bereich dieses Dokuments zur Verfügung gestellten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und zusammengestellt. Die Janssen-Cilag GmbH übernimmt jedoch keine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für den Ersatz von Schäden, gleich aus welchem Rechtsgrund, haftet die Janssen-Cilag GmbH nur, wenn ihr, ihren gesetzlichen Vertretern, Mitarbeitern oder Erfüllungsgehilfen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Diese Einschränkung der Haftung auf vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten gilt nicht für Schadensersatzansprüche wegen der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

1. gi – Gesundheitsinformationen verstehen.de. Depression. Abgerufen 02.2026 von <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-wirksam-sind-psychotherapien-bei-depressionen.html>
2. Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Rückfallprophylaxe. Abgerufen 02.2026 von <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/behandlung/rueckfallprophylaxe>
3. Aerzteblatt.de. Probleme beim Übergang von der stationären zur ambulanten Depressionsbehandlung. Abgerufen 02.2026 von <https://www.aerzteblatt.de/archiv/probleme-beim-uebergang-von-der-stationaeren-zur-ambulanten-depressionsbehandlung>
4. Therapie.de. Phasen einer Psychotherapie. Abgerufen 02.2026 von <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/psychotherapie-ablauf/probesitzungen/>
5. Wege zur Psychotherapie. Chronisch krank – medizinische Reha. Abgerufen 02.2026 von <https://www.wege-zur-psychotherapie.org/chronisch-krank-medizinische-reha/>
6. Das Rehaportal – Qualitätskliniken.de. Psychosomatische Reha. Abgerufen 02.2026 von <https://www.dasrehaportal.de/ratgeber/psychosomatische-reha>
7. Betanet.de. Depressionen – Sozialrechtliche und psychosoziale Informationen zur Erkrankung. Abgerufen 02.2026 von <https://www.betanet.de/files/pdf/ratgeber-depressionen.pdf>
8. NDR.de. Rechtliche Betreuung als Lebenshilfe, Abgerufen 02.2026 von <https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Rechtliche-Betreuung-Was-Betroffene-wissen-muessen,betreuung111.html>
9. W et al. Physical Activity Reduces Clinical Symptoms and Restores Neuroplasticity in Major Depression. Front. Psychiatry, 09 June 2021. Abgerufen 02.2026 von <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2021.660642/full>
10. NDR.de: Gute Ernährung kann helfen, Depression zu lindern, Abgerufen 02.2026: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Gute-Ernaehrung-kann-helfen-Depression-zu-lindern,depression254.html>
11. Sachsen-Anhalt: Good Mood Food: So beeinflusst Ernährung die Stimmung. Abgerufen 02.2026: <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/good-mood-food>
12. Betanet.de. Schlafhygiene. Abgerufen 02.2026 von <https://www.betanet.de/schlafhygiene.html>
13. therapie.de: Ursachen und Auslöser von Depressionen. Abgerufen 02.2026: <https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/depression/ursachen-ausloeser/>



www.gemeinsam-gegen-depression.de

Näheres zu unserem Engagement für Betroffene:



QR-Code scannen und unsere
Unterstützungsangebote ansehen.

J&J
withMe

Ihre Website mit Informationen zu
Erkrankungen, die wir erforschen.
www.jnjwithme.de

Janssen-Cilag GmbH
Johnson & Johnson Platz 1
41470 Neuss
jnj.com/innovativemedicine/germany

Johnson&Johnson