



„Mein größter Lehrer in den letzten Jahren war die Depression selbst. Sie hat mir alles abverlangt – sowohl als Angehörige als auch Betroffene.“

Pia, Betroffene und Angehörige

2 Umgang 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.

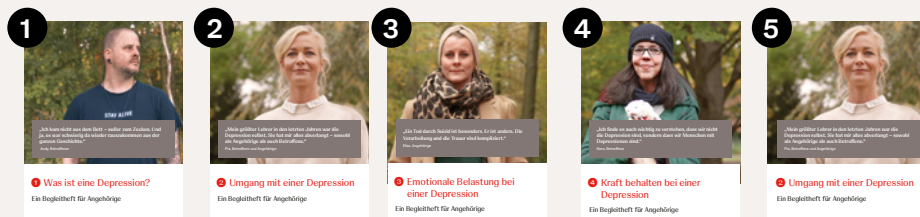
Wir wünschen Ihnen und Ihrem nahestehenden Menschen alles Gute!

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

6	Eine Depression erkennen
8	Symptome werden manchmal verdrängt
11	Was ist eine Depression?
11	Eine Depression kann jede:n treffen
12	Wie Sie bei Frühwarnzeichen handeln können
12	Veränderungen ansprechen
12	Ärztliche Hilfe einschalten
15	In Krisensituationen reagieren
16	Aufmerksam beobachten
16	Handeln bei Suizidgedanken
17	Ankündigungen ernstnehmen
19	Wie Sie helfen können
19	Hier können Sie Unterstützung bekommen
20	Einweisung in eine Klinik
21	Wichtig: Auch auf sich selbst achten!
21	Umgang mit Kindern Betroffener
22	Wie Sie in typischen Situationen reagieren können
25	Gemeinsam den Alltag organisieren
26	Möglichkeiten der Unterstützung
27	Checklisten
29	Nützliche Adressen



Eine Depression erkennen

Im Gegensatz zu einer Erkältung, die man seinem:seiner Partner:in oder Angehörigen vermutlich ansehen würde, gibt es bei einer Depression keine eindeutigen Anzeichen, die so leicht zu deuten sind. Eine Depression äußert sich durch zahlreiche Symptome, die sich über einen längeren Zeitraum ankündigen und über Monate anhalten können.

Vermutlich kennen Sie sich sehr gut: Sie wissen, was ihm:ihr Spaß macht, woraus er:sie die Kraft für den Alltag nimmt und ob er:sie gerne an Familienaktivitäten teilnimmt. Doch seit einiger Zeit nehmen Sie vielleicht Veränderungen wahr: Früher waren Sie zusammen beim Sport, doch jetzt gehen Sie immer häufiger allein. Auch Freund:innen treffen Sie nicht mehr gemeinsam.

Haben Sie sich früher gemeinsam am Haushalt beteiligt, schafft er:sie es jetzt nicht mehr, die Spülmaschine auszuräumen. Stattdessen wird der Tag lieber zurückgezogen auf der Couch oder im Bett verbracht. All das ist mehr als „nur mal schlechte Laune haben“ oder eine alltägliche Reaktion, die Sie nicht nachvollziehen können. Dauert diese Phase über einen längeren Zeitraum an, kann dahinter eine psychische Erkrankung stecken.

Symptome werden manchmal verdrängt

Angehörige nehmen diese Verhaltensänderungen häufig viel früher wahr als der:die Betroffene selbst. Als nahestehender Mensch bekommen Sie als erste Symptome beispielsweise erhöhte Reizbarkeit, Antriebsarmut oder Schlafstörungen zu spüren. Diese Verhaltensänderungen sind häufig schwer zu verstehen: Für Außenstehende kommen sie oft aus dem Nichts. Doch der:die Betroffene spürt vielleicht schon länger, dass etwas mit ihm:ihr nicht in Ordnung ist – kann das aber häufig nicht äußern und verdrängt die Symptome.

Viele von einer Depression betroffene Menschen wissen gar nicht, dass sie ernsthaft erkrankt sind und lassen sich daher nicht behandeln. Insgesamt wissen wir oft einfach zu wenig über die Ursachen und Symptome einer Depression. Für die Betroffenen ist es hilfreich, wenn Angehörige, Freund:innen oder Kolleg:innen sich ebenfalls über die Erkrankung informieren und veränderte Verhaltensweisen nicht als Charakterschwäche oder übertriebene Reaktion abtun. Richtig ist, dass eine Depression eine Erkrankung im medizinischen Sinn ist und immer auch biologische Ursachen hat.¹

Depressionen belasten die Beziehungen

Eine Umfrage bestätigt, dass 61 % der Angehörigen von Menschen mit einer Depression über Streit, Ärger und Konflikte berichten.¹



„Mein größter Lehrer in den letzten Jahren war die Depression selbst. Sie hat mir alles abverlangt – sowohl als Angehörige als auch Betroffene.“

Pia, Betroffene und Angehörige

Pia unterstützt die Initiative, weil Depression sie viele schlaflose Nächte und unzählige Tränen gekostet, ihr aber gleichzeitig auch das größte Geschenk gemacht hat. Durch die Krankheit hat sie wieder zu sich selbst gefunden, sich besser kennen- und lieben gelernt und weiß nun, was ihr im Leben wichtig ist.



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



Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln massiv beeinflusst. Die Betroffenen fühlen sich einsam, unverstanden und ziehen sich häufig vor ihrem:ihren Partner:in oder ihrem sozialen Umfeld zurück.¹

Biologisch beruhen die Symptome auf einem Mangel der körpereigenen Botenstoffe Serotonin, Dopamin und/oder Noradrenalin. In der Regel übertragen diese Botenstoffe anregende Nervenimpulse ins Gehirn – bei einer Depression sind sie zu wenig aktiv.²

Eine Depression kann jede:n treffen

Schätzungsweise jede:r Fünfte erkrankt in seinem Leben mindestens einmal an einer Depression. Frauen sowie Ältere sind häufiger betroffen als Männer oder junge Menschen.³ Oft trifft es eher diejenigen, die viel von sich selbst fordern: Menschen, die unter Leistungsdruck stehen, haben oft ein erhöhtes Risiko für Depressionen. Manchmal gibt es akute Auslöser wie eine Trennung oder den Verlust eines nahestehenden Menschen. Eine Depression kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser entstehen. Zusätzlich gibt es eine erbliche Veranlagung für Depressionen.⁴

Mehr Informationen

Wenn Sie mehr über die Ursachen und Symptome erfahren möchten: Broschüre **1** „Was ist eine Depression?“ geht näher auf dieses Thema ein.

Wie Sie bei Frühwarnzeichen handeln können

Wenn Ihr:e Angehörige:r das Interesse an Dingen verloren hat, die ihm:ihr vorher Freude bereitet haben, er:sie antriebslos ist oder nur noch schlecht schlafen kann, könnten dies erste Anzeichen einer Depression sein. Sie als Angehörige:r, Freund:in oder Partner:in fragen sich nun sicherlich, wie Sie helfen und unterstützen können.

Veränderungen ansprechen

Depressive Menschen ziehen sich oft in sich selbst zurück und haben Schwierigkeiten damit, ihre Beschwerden und Sorgen offen zu kommunizieren. Häufig sind sie dankbar, wenn sie auf ihr verändertes Verhalten angesprochen werden. Beschreiben Sie dem:der Betroffenen vorsichtig, dass Ihnen Symptome wie zum Beispiel Freudlosigkeit, Antriebsschwäche oder der Rückzug von Freund:innen aufgefallen sind und fragen Sie, was sie gemeinsam tun können. Zeigen Sie, dass Sie für die betroffene Person da sind, bieten Sie das Gespräch an, ohne zu drängen und signalisieren Sie Ihre Sorgen.

Ärztliche Hilfe einschalten

Wenn Sie die oben genannten typischen Symptome einer Depression länger als zwei Wochen beobachten und der:die Betroffene immer größere Schwierigkeiten hat, den Alltag zu bewältigen, weil es ihm:ihr zum Beispiel schwerfällt aufzustehen oder zur Arbeit zu gehen, sollte ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Eventuell bemerkt der:die Betroffene auch gar nicht, dass etwas nicht stimmt und er:sie ernsthaft erkrankt sein könnte.

Sie können zum Beispiel bei der Terminvereinbarung unterstützen oder den:die Betroffene:n zu einem Termin begleiten. Bestärken Sie dabei die Eigeninitiative, wenn er:sie sich ärztliche Hilfe holen möchte.

Mit gut gemeinten Ratschlägen wie „Das wird schon wieder“ oder sogar „Reiß dich mal zusammen!“ sollten Sie vorsichtig sein. Diese können noch mehr Druck und Schuldgefühle auslösen.^{2,5}

Diese drei Aspekte könnten Betroffenen helfen:

- 1 Da sein – zuhören
- 2 Hilfe leisten – Struktur geben
- 3 Entlasten – Aufgaben übernehmen

Je ausführlicher Sie über die Erkrankung und ihre Symptome informiert sind, umso besser können Sie unterstützen und der Umgang mit Betroffenen wird leichter.⁶



„Der größte Irrglaube ist auch, dass eine Depression immer nur die scheinbar labilen oder schwachen Personen betrifft.“

Pia, Betroffene und Angehörige



In Krisensituationen reagieren

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Symptome sich verstärken, das Gefühl der Hoffnungslosigkeit und das „Schwarzsehen“ für den:die Betroffene immer mehr Raum einnimmt, bleiben Sie besonders aufmerksam. Hier gilt: Handeln ist besser als zusehen.

Die Zeit nach der Diagnose „Depression“ kann für Betroffene eine Krisensituation bedeuten, da sie häufig nicht wissen, was jetzt auf sie zukommt. Psychotherapie, Klinikaufenthalt oder Medikamente – der:die Ärzt:in wird eine Therapie vorschlagen, die die größte Aussicht auf Erfolg hat. In dieser Situation können Sie am besten helfen, indem Sie „einfach da sind“, gut zuhören und Verständnis für die Erkrankung zeigen. Es ist wichtig zu wissen, dass Sie zwar helfen, die Depression aber nicht heilen können.

Zusätzlich sind Hilfestellungen sinnvoll, die das alltägliche Leben strukturieren und erleichtern, in dem Sie den:die Betroffene:n zum Beispiel an Termine oder Medikamenteneinnahmen erinnern und ihn:sie zu Arzt- oder Therapie-terminen begleiten.^{6,7}

Akute Beratung

Beratung bietet der **Bundesverband der Angehörigen psychisch kranker Menschen e. V.** unter der Rufnummer **0228 71002424** oder per E-Mail: **seelefon@psychiatrie.de**



www.bapk.de

Aufmerksam beobachten

Wenn sich jemand immer weiter aus der Welt zurückzieht und kaum noch Kontakte zu Freund:innen oder Angehörigen hat oder wenn sein/ihr Leben von starken Selbstwertproblemen und absoluter Hoffnungslosigkeit geprägt ist, könnte dies ein Warnsignal für Suizidgedanken sein. Von den knapp 10.000 Suiziden in Deutschland werden fast 90 % durch psychisch erkrankte Menschen begangen, darunter viele mit Depressionen. Bei jungen Menschen bis zum 30. Lebensjahr ist Suizid die zweithäufigste Todesursache. 10–15 % der Menschen, die von einer schweren, wiederkehrenden Depression betroffen sind, sterben letztendlich durch Suizid.⁶

Wenn der:die Betroffene Sätze äußert wie „Ich habe überhaupt keine Perspektive mehr“ oder „Alles ist hoffnungslos“, ist dies auch ein Hinweis auf eine akute Krise mit möglichen Suizidgedanken. Sie sollten ihn:sie direkt ansprechen und nachhaken, ob er:sie an Suizid denkt. Wenn das mit „Ja“ beantwortet wird, sollten Sie nicht zögern und den:die Notärzt:in rufen.^{6,7}

Handeln bei Suizidgedanken

Äußert der:die Betroffene Suizidgedanken und haben Sie das Gefühl, dass er:sie akut gefährdet ist, sollten Sie nicht zögern und schnellstmöglich Hilfe einschalten. Betroffene, die einen Suizid bereits fest geplant haben, können unter Umständen auch ganz ruhig werden, wieder besserer Stimmung sein und gar nicht über ihr Vorhaben reden. Sprechen Sie ihn:sie in jedem Fall sachlich auf den Suizid an. Versuchen Sie auf keinen Fall, selbst zu diagnostizieren, sondern binden Sie Ärzt:innen bzw. Expert:innen ein.

In Notfällen

In Notfällen, wenn zum Beispiel ein Suizid ein konkretes Risiko darstellt, muss direkt über **112** der **Rettungsdienst** oder über **116117** der **ärztliche Notdienst** gerufen oder der Sozialpsychiatrische Dienst informiert werden.

Fragen Sie konkret nach, ob er:sie sich bereits über eine Methode Gedanken gemacht hat – besteht unmittelbar die Gefahr, dass er:sie die Pläne umsetzt? Hat der:die Betroffene beispielsweise schon Tabletten gesammelt, sollten Sie schnell Hilfe organisieren. In vielen Großstädten gibt es 24-Stunden-Hotlines, Notfallsprechstunden und die Möglichkeit, schnell in ärztliche Behandlung zu kommen.

Ankündigungen ernstnehmen

Für Familie und Freundeskreis ist wichtig: Suizid im Rahmen einer Depression ist Teil der Erkrankung. Da geht es nicht um Freitoderwägung und eigene Entscheidung, sondern es ist Ausdruck einer schweren Depression. Es ist fatal, und es ist unwiderruflich. Diese Situation können Sie nicht allein tragen. Es ist ein absoluter Notfall, genau wie ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall. Wenn Sie nur den Hauch eines Verdachts haben, dass ein nahestehender Mensch suizidgefährdet sein könnte, brauchen Sie definitiv und unmittelbar Hilfe. Das ist ein Fall für die Notaufnahme, den Sozialpsychiatrischen Dienst oder den Rettungswagen. Das gängige Vorurteil „Wer darüber spricht, macht es am Ende doch nicht“ ist falsch. 80 % aller vollzogenen Suizide wurden vorher angekündigt. Bei einem depressiven Menschen muss das Thema Suizid auf jeden Fall sehr ernstgenommen werden.

„Die größte Erkenntnis ist, Schwäche zuzulassen, um Hilfe zu bitten und zu erkennen, dass man einfach am Ende seiner Belastungsgrenze angekommen ist. Das ist eigentlich die mutigste Form von Stärke.“

Pia, Betroffene und Angehörige



Wie Sie helfen können

Wenn ein Ihnen nahestehender Mensch an einer Depression erkrankt ist und möglicherweise sogar Suizidgedanken äußert, wollen Sie als Angehörige:r, Partner:in oder Freund:in natürlich helfen und unterstützen. Hier finden Sie konkrete Tipps in akuten oder sogar potenziell gefährlichen Krisensituationen.

Menschen mit schweren Depressionen brauchen unbedingt ärztliche Hilfe, sind aber oft nicht mehr in der Lage, sich darum zu kümmern. In solchen Fällen sind Sie als Angehörige:r oder Freund:in gefragt. Sie können gemeinsam mit dem:der Betroffenen Termine vereinbaren und ihn:sie so dabei unterstützen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Hier können Sie Unterstützung bekommen

Ein erster Schritt kann ein (gemeinsamer) Anruf bei der Deutschen Depressionshilfe sein: **0800 / 33 44 533**. Hier erhalten Sie schnelle Hilfe, was Sie tun können und wie es in Ihrem konkreten Fall weitergeht. Durch diesen Anruf kann ein Besuch bei dem:der Ärzt:in oder ein Klinikaufenthalt unter Umständen schneller gelingen.¹

Hausärzt:innen dienen ebenfalls als erste Anlaufstelle. Sie kennen ihre Patient:innen in der Regel schon sehr lange und können Stimmungsveränderungen gut beurteilen. Sie können Depressionen diagnostizieren und Medikamente dagegen, sogenannte Psychopharmaka, verschreiben.¹ Insbesondere bei schwereren Verläufen werden Hausärzt:innen die Betroffenen an die entsprechenden Fachärzt:innen überweisen. Wenn jemand den:die Hausärzt:in nicht von den Beschwerden wissen lassen möchte, können Sie sich in der Regel auch direkt an eine:n Psycholog:in oder Psychiater:in wenden.¹

Akute Hilfe

Akute Hilfe finden Sie auch bei der Hotline der Robert-Enke-Stiftung: **0241 / 80 36 777**

In der Zwischenzeit können Sie zum Beispiel Unterstützung bei einer geregelten Tagesstruktur anbieten – auch das hilft vielen depressiv Erkrankten. Sie können den Einkauf oder den Haushalt kurzfristig übernehmen, oder einfach ein Gespräch anbieten. Als Anlaufstelle in dieser Situation bietet sich auch eine Selbsthilfegruppe an, die es für Betroffene und auch für Angehörige gibt. Bundesweit kann man sich auf **www.nakos.de** informieren.

Hilfe vor Ort bietet auch der Sozialpsychiatrische Dienst. Die zuständige Stelle finden Sie verlässlich über **www.sozialpsychiatrische-dienste.de/regionale-netzwerke**. Hier können Sie bei jeglicher Art von Krise persönliche Beratung bekommen, natürlich auch, wenn es um Angehörige geht. Die Gespräche sind vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht.¹

Einweisung in eine Klinik

Bei einer schweren akuten Depression ist es häufig erforderlich, für Ihre:n Partner:in oder Ihr Familienmitglied möglichst schnell einen stationären Klinikaufenthalt zu organisieren, der dann mehrere Wochen in Anspruch nehmen kann. Außerdem ist eine Behandlung im Rahmen einer Tagesklinik oder einer psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) möglich, sofern die Klinik dies anhand der individuellen Situation und Therapie des:der Betroffenen entscheidet.

Die richtige Klinik

Eine passende Klinik für den:die Betroffene:n in Wohnortnähe finden Sie über die **Deutsche Depressionshilfe**.
www.deutsche-depressionshilfe.de



Mehr Informationen

Broschüre **5** „**Leben mit einer Depression**“ beschäftigt sich mit dem Klinikaufenthalt, der Anschlussbehandlung und dem Alltag danach.

Wichtig: Auch auf sich selbst achten!

Denken Sie bei der Unterstützung der Betroffenen auch daran, auf Ihre eigene Gesundheit und die der restliche Familie zu achten. Sie können Hilfe zur Selbsthilfe leisten, aber vergessen Sie dabei nicht, dass Sie ein Recht auf ein eigenes Leben haben. Fühlen Sie sich überlastet oder mit der Situation überfordert? Dann lassen Sie sich ärztlich oder psychotherapeutisch beraten. Außerdem kann es ratsam sein, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen, die ebenfalls Erfahrungen mit Betroffenen gemacht haben.⁵

Umgang mit Kindern Betroffener

Oft übersehene Angehörige sind Kinder. Versuchen Sie nicht eine Depression beispielsweise eines Elternteils vor ihnen zu verstecken. Ein Kind merkt, wenn etwas nicht stimmt. Wenn es die Gründe nicht versteht, wird es verunsichert sein, sich noch mehr Sorgen machen und die Schuld möglicherweise bei sich suchen. Erklären Sie dem Kind besser in einfachen, altersgerechten Worten die Erkrankung.

Mehr Informationen

Wenn Sie mehr über dieses Thema erfahren möchten:
Broschüre **4** „**Kraft behalten bei einer Depression**“.

„Die Entscheidung, ob man von einem Klinikaufenthalt im Bekanntenkreis erzählt, ist eine gemeinsame Entscheidung, sie sollte der Angehörige definitiv nicht alleine treffen.“

PD Dr. med Karolina Leopold

Wie Sie in diesen typischen Situationen reagieren können

Was mache ich, wenn ...

... sich jemand vollkommen zurückzieht und auch keine Freund:innen mehr trifft?

Was Sie tun können:

Sprechen Sie ihn:sie behutsam darauf an. Vielleicht hilft es, wenn Sie sich gemeinsam mit Freund:innen treffen? Bieten Sie an, zusammen eine Hotline gegen Depressionen oder den:die Hausärzt:in anzurufen, um die nächsten Schritte zu besprechen.

... jemand zwar den Arbeitsalltag bewältigt, zuhause aber gar nichts mehr tun kann?

Was Sie tun können:

Machen Sie gemeinsam einen Plan mit den Dingen, die zu bewältigen sind. Versuchen Sie, ihn:sie zu einer Aufgabe pro Tag zu motivieren und übernehmen Sie selbst zunächst den Rest. Motivieren Sie unbedingt dazu, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

... mein Kind immer weniger isst und häufig traurig ist?

Was Sie tun können:

Fragen Sie behutsam nach, was der Anlass für diese Stimmung sein könnte. Überlegen Sie auch, ob jemand in Ihrer Familie unter einer Depression leidet. Vereinbaren Sie einen Termin bei dem:der Kinderärzt:in.

... jemand tagelang nicht aus dem Bett kommt und Suizidgedanken äußert?

Was Sie tun können:

Sprechen Sie die Person direkt auf den Suizid an. Rufen Sie im Notfall den Rettungsdienst oder den ärztlichen Notdienst. Oder kontaktieren Sie den Sozialpsychiatrischen Dienst und bitten um die Einweisung des:der Betroffenen.



Wie Sie gemeinsam den Alltag organisieren

Die verschiedenen Phasen einer Depression, Klinikaufenthalte und Therapien verändern den Alltag und das Zusammenleben. Das erfordert Geduld und bringt neue Situationen mit sich.

Schon das Aufstehen und Anziehen am Morgen kann für einen Menschen, der mit einer Depression lebt, zu einer Mammutaufgabe werden. Doch die Antriebslosigkeit kann die Depression selbst noch verstärken: Denn wer sich nicht aufraffen kann, etwas zu tun, erlebt auch keine positiven oder schönen Momente, für die es sich lohnen würde, aufzustehen.

Wie Sie mit Ihrem/Ihrer an einer Depression erkrankten Angehörigen oder Freund:in den Alltag ganz praktisch strukturieren können, lesen Sie in den **Checklisten auf S. 27 und 28**. Dennoch: Viele Angehörige sind in dieser Phase der:die Motivator:in: Sie machen den Anfang, ermutigen, planen für den:die andere:n mit. Mit anderen Worten: Sie übernehmen die Verantwortung.

Darüberhinaus gibt es ganz praktische Dinge, die geklärt werden müssen. Ist Ihr:e Angehörige:r beispielsweise über einen längeren Zeitraum krankgeschrieben, müssen Sie sich gemeinsam um das Geld für den Lebensunterhalt kümmern. Zusätzlich gibt es zahlreiche sozialrechtliche Aspekte, wie beispielsweise die Rückkehr in den Job, die jetzt eine Rolle spielen können.

Möglichkeiten der Unterstützung

Die Behandlung einer Depression dauert in der Regel mehrere Monate. Wenn Ihr:e Angehörige:r aufgrund der Erkrankung längere Zeit nicht arbeiten kann, stehen ihm:ihr verschiedene Möglichkeiten der Unterstützung zur Verfügung.⁸

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche können unter bestimmten Voraussetzungen Leistungen wie z. B. Lerntherapie, Inklusionsbetreuung oder Schulbegleitung in Anspruch nehmen. Infos dazu bekommen Sie beim Jugendamt.

Arbeitnehmer:in

Ein:e Arbeitnehmer:in erhält von dem:der Arbeitgeber:in bis zu sechs Wochen Lohnfortzahlung im Krankheitsfall, wenn er:sie wegen der Depression nicht arbeiten kann.

Arbeitsunfähigkeit

Besteht die Arbeitsunfähigkeit länger als sechs Wochen, zahlt die gesetzliche Krankenkasse Krankengeld.

Kosten

Für Medikamente und Klinikaufenthalte müssen häufig Zuzahlungen geleistet werden. Wird während eines Kalenderjahres eine bestimmte Summe (Belastungsgrenze) erreicht, kann er:sie sich von den Zuzahlungen durch die Krankenkasse befreien lassen. Fragen Sie bei der Krankenkasse nach, ob das für Ihre:n Angehörige:n infrage kommt.

Reha beantragen

Auswirkungen der Depression können im Rahmen einer Reha-Maßnahme behandelt werden. Eine Reha können Sie gemeinsam bei dem:der Hausärzt:in, Psychiater:in oder Neurolog:in beantragen.

Checkliste: Das können Sie noch tun⁹

Damit ein fester Plan für den:die Betroffene:n nicht zum zusätzlichen Stressfaktor wird, können Sie eine Art Vereinbarung treffen:

Einen festen Tagesablauf festlegen:

- Morgens bis spätestens 9:00 Uhr aufstehen und etwas frühstücken.
- Jeden Tag eine kleine Aufgabe im Haushalt erledigen, zum Beispiel Brot kaufen oder Spülmaschine ausräumen.
- Sie selbst können sich im Gegenzug verpflichten, dass Sie auch eine Aufgabe verbindlich übernehmen. Das vermittelt Rückhalt und nicht zu viel Verpflichtung.
- Einen festen Zeitpunkt für ein gemeinsames Abendessen einhalten.
- Joker: Pro Woche kann man eine Sache ausfallen lassen.

Gegen Ende der Woche können sie gemeinsam überlegen, was gut oder weniger gut gelaufen ist. Halten Sie auch Rücksprache mit dem:der Behandler:in.

→ Was ist besonders schwergefallen, was sollten wir eventuell anpassen?

Checkliste: Für einen verständnisvollen Umgang

Vorwürfe bringen nichts. Bemühen Sie sich am besten um einen verständnisvollen Umgang mit Ihrem/Ihrer Angehörigen oder Partner:in.

Rufen Sie sich eine Situation ins Gedächtnis, in der Sie sich beispielsweise über die Antriebslosigkeit des:der Betroffenen geärgert haben. Was fällt Ihnen dazu ein?

- ☐ Ich könnte künftig vorschlagen, die Dinge gemeinsam anzugehen.
- ☐ Ich könnte dem Menschen, der an einer Depression erkrankt ist, weiterhin auf Augenhöhe begegnen, auch wenn er:sie meine Unterstützung benötigt.
- ☐ Ich könnte die Erfolge seiner:ihrer Therapie mehr beachten.
- ☐ Ich könnte mir ins Gedächtnis rufen, dass nicht er:sie das Problem ist, sondern die Erkrankung.

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.



Sozialpsychiatrische Dienste
Hilfe in akuten Situationen für Betroffene und Angehörige in jeder Stadt und Region
www.sozialpsychiatrische-dienste.de



Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Beratung und Unterstützung
Info-Telefon: 0800 / 33 44 5 33
deutsche-depressionshilfe.de



Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen
Beratung und Unterstützung.
Hier finden Sie Namen und Kontaktadressen in Ihrer Nähe
www.bapk.de



Aktion Psychisch Kranke e.V.
Infomaterial, Downloads und Projekte aus dem Themenbereich psychische Gesundheit
www.apk-ev.de



Psychotherapie-Informationsdienst (PID)
Individuelle Therapeutensuche
www.psychotherapiesuche.de



Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)
Therapeutensuche speziell für Kinder und Jugendliche
www.bptk.de

Kinder- und Jugendtelefon
Nummer gegen Kummer e.V.
Telefonische Beratung anonym und kostenlos.
Beratungstelefon:
116 111 oder 111 0 333

Elterntelefon
Nummer gegen Kummer e.V.
Ansprechpartner für Eltern bei allen Sorgen in Bezug auf ihr/e Kind/er. Telefonische Beratung anonym und kostenlos.
Beratungstelefon:
0 800 / 111 055 0

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen. Auch für Angehörige stehen Therapien, Selbsthilfegruppen oder Anlaufstellen zur Verfügung, die Kontakte zu anderen Angehörigen vermitteln.

Quellen

1. Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Befragung „Volkskrankheit Depression – So denkt Deutschland“. Abgerufen 02.2026 von www.psychologenakademie.de/wp-content/uploads/2017/11/studienergebnisse_depression_so-denkt-deutschland.pdf
2. Neurologen und Psychiater im Netz. Medikamente (Antidepressiva) bei Depression. Abgerufen 02.2026 von www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/depressionen/medikamentoesse-therapie
3. Bundesministerium für Gesundheit. Depression. Abgerufen 02.2026 von www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression
4. Deutschlandfunk. Warum eine Depression nichts mit schlechter Laune zu tun hat. Abgerufen 02.2026 von www.deutschlandfunk.de/depression-psychisch-krank-schlechte-laune-hilfe-symptome-100.html#a
5. Neurologen und Psychiater im Netz. Informationen für Angehörige. Abgerufen 02.2026 von www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/depressionen/informationen-fuer-angehoerige
6. Stiftung Gesundheitswissen. Depression: Was können Angehörige tun und wie können sie sich selbst schützen? Abgerufen 02.2026 von <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/depression/depressionen-hilfe-fuer-angehoerige>
7. Patientenleitlinie zur Nationalen Versorgungsleitlinie Unipolare Depression, Version 3.0, 2024. Abgerufen 02.2026 von register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-005p-II1_S3_Unipolare_Depression_2025-01.pdf
8. Betanet. Finanzielle Hilfen. Abgerufen 02.2026 von www.betanet.de/depressionen-finanzielle-hilfen.html
9. AOK. Familiencoach Depression. Abgerufen 02.2026 von <https://depression.aok.de/>

Bildnachweise

Titel, S.9: Pia, Betroffene und Angehörige, unterstützt die Initiative Gemeinsam Gegen Depression | gettyimages: S.6 Halfpoint Images | S.10 Luis Alvarez | S.14 Fancy/Veer/Corbis | S.18 Oliver Rossi | S.24 Hinterhaus Productions | S.32 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.



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