

**Gemeinsam
Gegen
Depression**

Eine Initiative von Janssen

„Ein Tod durch Suizid ist besonders. Er ist anders. Die Verarbeitung und die Trauer sind kompliziert.“

ELISA, ANGEHÖRIGE

www.gemeinsam-gegen-depression.de

3 | Emotionale Belastung bei einer Depression

Ein Begleitheft für Angehörige

Janssen-Cilag GmbH
www.janssenwithme.de

janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
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.

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

ein Ihnen nahestehender Mensch ist an einer Depression erkrankt. Das verändert auch Ihr Leben und die Beziehung, die Sie zu diesem Menschen haben. Je näher sie sich stehen, desto mehr gemeinsame Lebensbereiche sind davon betroffen. Der soziale Rückzug der Betroffenen löst bei vielen Angehörigen Gefühle der Einsamkeit, Hilflosigkeit oder auch Schuldgefühle aus. Vielleicht verspüren Sie auch manchmal Ohnmacht oder Wut – gegen die Krankheit oder die Situation, in der Sie sich gerade befinden.

Mit diesen Emotionen sind Sie nicht allein. Diese Broschüre ist in enger Zusammenarbeit mit Dr. Karolina Leopold vom Vivantes Klinikum in Aachen entstanden. Gemeinsam möchten wir Ihnen den Umgang und die Hintergründe dieser Emotionen näherbringen. Und vor allem eines ganz deutlich machen: Sie sind Eltern, Tochter, Sohn, Schwester, Bruder, Freundin oder Freund. Sie sind nicht Behandler:in, Therapeut:in und nicht verantwortlich für diese psychische Erkrankung.

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.

- » Was ist eine Depression?
- » Umgang mit einer Depression
- » Emotionale Belastung bei einer Depression
- » Kraft behalten bei einer Depression
- » 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](https://www.gemeinsam-gegen-depression.de)

Diesen Code können Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet scannen. Sie benötigen dafür eine Internetverbindung.

Inhaltsverzeichnis

- 7 **Was hat die Depression mit mir zu tun?**
- 10 Habe ich etwas falsch gemacht?
- 13 **Umgang mit den eigenen Gefühlen**
- 13 Gefühlen Ausdruck verleihen
- 14 Gemeinsam gegen die Depression
- 17 **Depression in der Beziehung**
- 17 Rollentausch vermeiden
- 18 Einfluss einer Depression auf die Sexualität
- 21 **Unterstützungsangebote für Angehörige**
- 21 Therapeutische Hilfe
- 22 Informationsaustausch
- 22 Paartherapie
- 23 Aktiv an der Therapie teilhaben
- 23 Umgang mit Vorurteilen
- 24 **Konkrete Tipps für den Umgang mit den eigenen Gefühlen**
- 26 **Checkliste zum gelassenen Umgang mit negativen Gefühlen**
- 27 **Nützliche Adressen**



Agenturfoto. Mit Models gestellt.

Was hat die Depression mit mir zu tun?

Je näher man dem:der Betroffenen steht, desto stärker werden die Veränderungen spürbar, die die Erkrankung mit sich bringt, denn: Wir leben alle in einem sozialen Gefüge aus Familie, Freund:innen, Bekannten oder Arbeitskolleg:innen. Auf alle Beteiligten kann eine Depression über die wechselseitigen Beziehungen großen Einfluss haben.

Innerhalb einer Familie oder auch innerhalb einer Partnerschaft übernehmen alle Beteiligten bestimmte Rollen: Eine Person organisiert vielleicht Besuche im Freundeskreis, eine andere kümmert sich um den Haushalt oder um die Kinder. Diese Rollenverteilung wird durch eine Depression auf den Kopf gestellt, wenn die Betroffenen ihre Rollen nicht mehr so wie gewohnt ausfüllen können. Dann kommt es darauf an, inwieweit andere Menschen diese Aufgaben übernehmen und ob darüber gesprochen werden kann, wenn es zu Konflikten kommt.

Durch eine depressive Erkrankung werden die üblichen Rollen teilweise neu verteilt. Das führt wiederum zu einer Belastung der anderen Mitglieder im sozialen Gefüge. Es besteht die Gefahr eines Teufelskreises: Der erkrankte Mensch sieht die Welt durch eine Art dunkelgraue Brille und bewertet Dinge negativer, wodurch es schnell zu Missverständnissen und Vorwürfen kommen kann. Die Angehörigen, die nun sowieso schon

Mehr Informationen

Broschüre 1 „**Was ist eine Depression?**“ versorgt Sie mit den grundlegenden Fakten über eine Depression, ihre Ursachen, Symptome und die Behandlung.

mehr tragen müssen, fühlen sich dann ungerecht behandelt und beklagen sich, was die Situation weiter verschärft. Die veränderten Verhaltensweisen sind allerdings Teil der Depression, die sich mit zunehmender Genesung wieder zurückbilden.

Für Sie als nahestehenden Menschen ist es wichtig, gut über die Krankheit Depression informiert zu sein. Eine Depression ist eine ernstzunehmende psychische Erkrankung. Denn wenn eine Depression nicht als Krankheit gesehen wird, sondern als schlechte Laune, Faulheit oder persönliche Kränkung, entstehen häufig Gefühle wie Wut, Aggression, Verzweiflung oder auch Schuldgefühle. Viele Angehörige fragen sich, ob sie eventuell selbst dazu beitragen, dass es dem depressiv erkrankten Menschen schlechtgeht.

**„Sie sind nicht schuld!
Für die Entwicklung
einer Depression sind
verschiedene Faktoren
verantwortlich, insbe-
sondere auch die Veran-
lagung der Betroffenen.“**

PD DR. MED KAROLINA LEOPOLD

Wie erleben Angehörige die Depression?

73 %

entwickeln Schuldgefühle gegenüber ihrem:ihrer erkrankten Partner:in – sie fühlen sich verantwortlich für die Genesung.

Sie sind aber nicht für die Behandlung zuständig, sondern der:die Ärzt:in! Sie sind kein:e Therapeut:in oder Motivationscoach, sondern Angehörige:r.

30 %

fühlen sich schlecht über Depressionen informiert.

Die Wissenslücken können zu Unverständnis gegenüber den Betroffenen führen.

Habe ich etwas falsch gemacht?

Die Frage, ob man selbst etwas falsch macht und so eine Depression ausgelöst haben könnte, stellen sich vor allem Eltern, wenn Kinder betroffen sind. Aber auch in Partnerschaften oder unter erwachsenen Geschwistern ist diese Frage ein Thema.

Schuldgefühle können sich einstellen, weil der nahestehende Mensch leidet, man selbst alles dafür gibt, zu helfen und es doch nichts bewirkt. Das Gefühl, Schuld zu sein, erleben auch Kinder von Betroffenen in hohem Maße. Kinder neigen dazu, die Schuld bei sich zu suchen und die Verantwortung für das Wohlbefinden der Eltern zu übernehmen.

„Sich selbst die Schuld für etwas zu geben kann ein unterbewusster Mechanismus sein um zu vermeiden eine Situation als unbeeinflussbar und sich selbst damit als hilflos zu erleben.“

PD DR. MED KAROLINA LEOPOLD



„Ein Tod durch Suizid ist besonders. Er ist anders. Die Verarbeitung und die Trauer sind kompliziert.“

Elisa, Angehörige

Elisa war 27 Jahre alt, als sich ihre an Depression erkrankte Mutter das Leben nahm. Heute möchte sie allen die Chance geben, offen über Depression zu reden. In ihrem Podcast „Selbstwort“ kommen Suizid-Betroffene zu Wort und erzählen ihre persönlichen Erfahrungen.



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



Agenturfoto. Mit Models gestellt

Umgang mit den eigenen Gefühlen

Selbstzweifel, Ohnmacht, Wut oder Hilflosigkeit: Viele Angehörige von depressiv erkrankten Menschen kennen diese Emotionen, lassen sie aber aus Rücksicht oft nicht zu. Doch es ist gut, sie wahrzunehmen und einen adäquaten Umgang damit zu finden.

Emotionen nutzen

Negative Gefühle regen dazu an, zu reflektieren und vielleicht etwas zu ändern, damit es einem selbst wieder besser geht.

Negative Gefühle funktionieren häufig als eine Art Warnsignal: Sie zeigen an, dass man sich in einer Situation nicht wohlfühlt und können dazu anregen, etwas zu verändern. Man kann diese Emotionen also positiv nutzen. Auch Traurigkeit und Schmerz können Signale sein, die zeigen, dass es Ihnen nicht gut geht. Hier werden eigene Bedürfnisse nicht erfüllt, es fehlt etwas. Oft ist man auch traurig, weil etwas nicht mehr da ist, was man früher, also vor der Erkrankung des:der Betroffenen, noch hatte. Das betrifft häufig zum Beispiel Liebe und Intimität. Wichtig ist dabei, einen guten Umgang damit zu finden und sich nicht in negativen Gefühlen zu verlieren.

Gefühlen Ausdruck verleihen

Bleiben Sie authentisch, wenn Sie mit einem depressiv erkrankten Menschen leben, denn er kennt Sie sehr gut. Gerade Kinder haben einen guten Instinkt dafür, wie es den Eltern geht. Wenn Sie Gefühle unterdrücken, kann das eine Beziehung noch weiter belasten, weil der:die andere wahrnimmt, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. So kann es zu Missverständnissen kommen.

Erkrankung akzeptieren

Nehmen Sie die Dinge nicht persönlich: Verändertes Verhalten ist Teil der Erkrankung und keine Absicht. Der:die Betroffene kann nicht anders.

Das bedeutet natürlich nicht, dass Sie Ihre Emotionen nicht zeigen dürfen. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihr Gegenüber nicht erschrecken. Eine Möglichkeit ist, in einer Gruppe für Angehörige von depressiv erkrankten Menschen von Ihrer Wut zu erzählen: „Ich bin so wütend, weil ich nach Hause kam und ich gesehen habe, dass mein:e Partner:in immer noch im Bett liegt. Ich weiß, er:sie ist depressiv, aber es macht mich so wütend, weil ich dann schon wieder alles allein machen muss.“ In diesem Kreis von Gleichgesinnten treffen Sie auf Verständnis und Mitgefühl – und äußern Ihre Wut in der Angehörigengruppe und nicht gegenüber dem:der Betroffenen. Eine andere Möglichkeit ist, sich selbst eine:n Therapeut:in zu suchen: Auch hier haben Sie immer ein offenes Ohr für Ihre eigenen Sorgen.

Gemeinsam gegen die Depression

Eine Depression beeinflusst nicht nur die Stimmung oder den Schlaf, sondern auch, wie Betroffene die Welt wahrnehmen und sie bewerten. Das heißt, Betroffene sehen oder empfinden Belastungen, die für andere nicht nachvollziehbar sind. Sie bewerten Dinge in einer sehr negativen Art, wie es gesunde Menschen nicht tun würden. Dadurch kommt es oft zu Missverständnissen und Schuldzuweisungen, die dazu führen können, dass es allen Beteiligten schlechter geht. Doch emotionaler Rückzug oder Lethargie sind Teil der Erkrankung, nicht Teil der Persönlichkeit des:der Betroffenen. Versuchen Sie, gemeinsam eine Lösung zu finden: eine Balance zwischen den Fähigkeiten und Bedürfnissen des:der Erkrankten und Ihren eigenen Bedürfnissen. In emotional belastenden Situationen hilft es,

sich zu fragen, ob und wo jemand durch die Depression so verzerrt in der Wahrnehmung ist und so zweifelt, dass er:sie einfach ungerecht wird. Das ist meist ein Ausdruck von Hilfslosigkeit. Machen Sie sich bewusst: Diese Eigenschaften sind zeitlich begrenzt. Eine Depression ist behandelbar. Und auch Ihre eigene Gefühlswelt verändert sich: Die Selbstzweifel, die man vielleicht hat, weil man die Veränderungen nicht nachvollziehen kann, sind oft mit der Diagnose Depression verschwunden. Jetzt kann man die Erkrankung akzeptieren und endlich handeln.

„Patienten und Patientinnen sind nicht dafür verantwortlich, dass sie erkrankt sind, aber sie sind dafür verantwortlich, die Behandlung wahrzunehmen.“

PD DR. MED KAROLINA LEOPOLD



Depression in der Beziehung

Über 70 % der Menschen mit der Diagnose Depression beschreiben, während der Erkrankung keine Verbundenheit zu anderen Menschen mehr zu empfinden. Dies hat unter anderem gravierende Folgen für eine Partnerschaft.¹

Mehr Informationen

Warum Selbstfürsorge so wichtig ist, erfahren Sie in Broschüre 4 „**Kraft behalten bei einer Depression**“.

Innerhalb einer partnerschaftlichen Beziehung spielt eine depressive Erkrankung eine besondere Rolle: Angehörige leiden unter Gefühlskälte, der Lethargie oder unter fehlender Sexualität: Sozialer Rückzug wird oft als persönliche Kränkung empfunden.

Andererseits geben etwa 40 % der depressiv Erkrankten an, dass die Beziehung durch ihre Depression intensiver geworden ist und sich gefestigt hat.¹ Gemeinsam durch diese besondere Zeit zu gehen, schweißt also auch zusammen. Doch Liebe allein reicht nicht aus, um eine Erkrankung zu behandeln. Es ist ein Unterschied, ob man jemanden dabei unterstützt, mehr Sport zu machen und abzunehmen oder aus einer Depression zu kommen. Nehmen Sie auf jeden Fall therapeutische Hilfe in Anspruch.

Rollentausch vermeiden

Der Umgang mit depressiv erkrankten Partner:innen ist häufig ein Balanceakt: Der gesunde Mensch soll sich engagieren und unterstützen, aber nicht in eine therapeutische Rolle kommen. Die Verantwortung für

Mehr Informationen

Für das Leben mit und nach einer Depression hält Broschüre 5 „**Leben mit einer Depression**“ wichtige Informationen bereit.

die Therapie einer Depression liegt ausschließlich bei den Behandler:innen und den Patient:innen. Als Partner:in oder Eltern spielen Sie eine individuelle Rolle. Machen Sie sich bewusst, welche Verhaltensweise Sie übernommen haben. Wenn man sich beispielsweise als Ehefrau während der Erkrankung wie eine Mutter verhält, wird es schwer, anschließend wieder zu einer gesunden Ehe zurückzukommen.

Was hilft der Beziehung bei Depressionen? Folgendes können Sie tun, um Ihre Beziehung zu festigen:

1. Anerkennung der Erkrankung
2. Zusammenhalten und motivieren
3. Sich zuhören, dabei offen und ehrlich kommunizieren
4. Nähe und Hilfe zulassen
5. Sich klarmachen, was durch die Therapie schon besser ist
6. Sich keine Vorwürfe machen
7. Probleme gemeinsam angehen
8. Einander trotz Erkrankung auf Augenhöhe begegnen

Einfluss einer Depression auf die Sexualität

Liebe, Sex und Zärtlichkeit gehören zu einer erfüllten Partnerschaft dazu. Sexualität ist ein wichtiger Teil des Lebens. Wenn es hier zu Beeinträchtigungen kommt, kann sich das negativ auf die Partnerschaft und Lebens-

qualität auswirken. Bei einer Depression ist häufig die Libido, also die Lust auf Sex, reduziert. Dies ist sowohl ein Symptom der Erkrankung als auch manchmal eine Folge der Medikation. Selbst die körperlichen Funktionen, die Fähigkeit zu sexueller Erregung und zum Orgasmus, können beeinträchtigt sein. Das alles gilt es im Hinterkopf zu behalten, falls es zu einer Zurückweisung kommt. Auch hier gilt: Sexualität wird durch die Erkrankung beeinträchtigt. Partner:innen können auch für diese Situation eine Möglichkeit finden, damit umzugehen. Wichtig ist auch hier, sich mit dem Thema Sexualität auseinanderzusetzen und eigene Bedürfnisse zu leben.

„Wenn aufgrund der Depression keine Sexualität möglich ist, heißt das nicht, dass man ein asexueller Mensch wird. Dann muss man vielleicht überlegen, wie man diese Zeit überbrückt.“

PD DR. MED KAROLINA LEOPOLD



Unterstützungsangebote für Angehörige

Sie sind in Ihrer Situation nicht allein: In Selbsthilfegruppen und Online-Foren gibt es viele verschiedenen Möglichkeiten zum Austausch mit anderen. Es tut gut, Menschen zu finden, die in der gleichen Lage sind und sich mit ähnlichen Gefühlen auseinandersetzen.

Mehr Informationen

Was mache ich, wenn ich vermute, dass mein:e Angehörige:r an Depression leidet? Wie verhalte ich mich in Krisensituationen? Diese Fragen beantwortet Broschüre 2 „Umgang mit einer Depression“.

Vielen Angehörigen hilft es sehr, sich mit anderen auszutauschen und Sorgen, Ängste und Probleme zu teilen. Einen vertrauensvollen Austausch mit anderen Angehörigen depressiv erkrankter Menschen finden Sie daher am besten in einer Selbsthilfegruppe. Während der Pandemie haben sich zusätzlich zu den zahlreichen Präsenzgruppen viele Online-Gruppen gebildet.² Eine solche digitale Selbsthilfe kann oft der erste Schritt zu möglichen „realen“ Kontakten sein.

Therapeutische Hilfe

Wenn Sie zusätzliche therapeutische Unterstützung suchen, finden Sie bei den Sozialpsychiatrischen Diensten (im Gesundheitsamt oder bei freien Trägern) und bei psychosozialen Beratungsstellen (Caritas, Diakonie etc.) psychotherapeutische Hilfe. Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAvK) bietet zudem verschiedene Hilfsangebote wie Seminare für Angehörige und viele Informationen an.³

Selbsthilfegruppen vor Ort

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (BAbK) bietet verschiedene Angebote und regionale Selbsthilfegruppen für Betroffene, Familien und Freund:innen.



www.bapk.de

Informationsaustausch

Um nicht in eine „Grübfalle“ zu geraten, ist es hilfreich, sich bewusst Informationen über die Erkrankung und ihre Auswirkungen auf Angehörige zu holen. Hierfür gibt es neben Foren, in denen Sie Informationen mit anderen austauschen können, und dem breiten Informationsangebot im Internet auch Bücher speziell für Angehörige. Der BAbK hat beispielsweise „Wahnsinnig nah – Ein Buch für Familien und Freunde psychisch erkrankter Menschen“ herausgebracht.⁴

Paartherapie

Da sich eine Depression auch auf die Ehe und Beziehungen auswirken könnte, kann es – nach dem Abklingen schwerer Symptome – sinnvoll sein, eine Paartherapie zu machen. Über psychosoziale Beratungsstellen können Sie eine Paartherapie kostengünstig in die Wege leiten.⁵

„Man sollte sich erlauben zu sagen: Die Depression liebe ich nicht, aber wenn der Mensch ohne Depression zu mir zurückkommt, dann können wir die Partnerschaft nochmal reaktivieren.“

PD DR. MED KAROLINA LEOPOLD

Aktiv an der Therapie teilhaben

Neben dem Austausch mit anderen Mitgliedern der Familie ist auch der Austausch mit den Behandelnden ratsam. Sie können auf die Expert:innen zugehen und das Gespräch mit ihnen suchen. Nur sie haben einen objektiven und geschulten Blick von außen. So können sie präzise die individuelle Situation erklären und unter Umständen auch Ratschläge geben, wie man mit dem eigenen Verhalten die betroffene Person unterstützen kann.

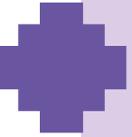
Dieser Dialog, das dreiseitige Gespräch zwischen Behandler:innen, Betroffenen und den Angehörigen ist wichtig für die Therapie – nicht nur von Depressionen, sondern auch von anderen psychischen Erkrankungen. Alle Behandler:innen sind sich der Bedeutung, die die Angehörigen für die Genesung spielen, bewusst.

Umgang mit Vorurteilen

Da psychische Erkrankungen noch immer mit zahlreichen falschen Vorstellungen verbunden sind, sollten Sie sich – in Absprache mit der betroffenen Person – überlegen, wem sie von der Erkrankung erzählen wollen. Sie müssen niemanden davon erzählen. Tauschen Sie sich nur mit Menschen aus, mit denen Sie sich wohlfühlen und denen Sie vertrauen.



Konkrete Tipps für den Umgang mit den eigenen Gefühlen



Was mache ich, wenn ...

... ich merke, dass ich mit der Situation zunehmend überfordert bin?

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.

... ich ständig über die Gesundheit des:der Betroffenen nachdenke?

Was Sie tun können: Machen Sie sich bewusst, dass Grübeln absolut nicht hilfreich ist. Viel besser ist es, wenn Sie sich bewusst Informationen von Ärzt:innen, Therapeut:innen oder aus Büchern, Zeitschriften oder dem Internet holen.

... ich mir Sorgen darüber mache, dass die Depression zur Trennung führen könnte?

Was Sie tun können: Um einer Trennung vorzubeugen, ist es wichtig, dass Sie weiter miteinander sprechen und sich über die aktuelle Lebensphase austauschen. Welche Anforderungen und Bedürfnisse können Sie beide erfüllen und welche nicht?

... ich Angst habe, dass die Depression unsere Beziehung für immer begleitet?

Was Sie tun können: Depressiv sein heißt nicht, für immer depressiv zu bleiben. Es gibt unterschiedliche Ausprägungen einer Depression und die Erkrankung verläuft bei jedem Menschen ganz individuell. Bleiben Sie optimistisch und konzentrieren Sie sich auf kleine Fortschritte Ihres/Ihrer Partner:in.



Checkliste zum gelassenen Umgang mit negativen Gefühlen⁶

Negative Gefühle sind manchmal unvermeidbar. Aber wenn man ihnen auf die richtige Weise begegnet, können sie deutlich weniger belastend sein.

- ◆ Eigene negative Gefühle akzeptieren: „**Alle Gefühle dürfen da sein.**“
- ◆ Akzeptanz durch eine Begründung stärken: „**Wenn ich gegen die Gefühle ankämpfe, werden sie nur stärker.**“
- ◆ Gefühle als positive Signale sehen: „**Jedes Gefühl möchte mir etwas mitteilen.**“
- ◆ Eigene Belastbarkeit klarmachen: „**Ich habe schon ganz andere Dinge geschafft.**“
- ◆ Vergänglichkeit von Gefühlen bewusst machen: „**Gefühle gehen wieder weg, selbst wenn ich nichts dafür tue.**“

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.



Neurologen und Psychiater im Netz

Informationen
[www.neurologen-und-
psychiater-im-netz.org](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org)



Freunde fürs Leben e. V.

Informationen über Suizid und Depressionen
www.frnd.de



Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Beratung und Unterstützung
Info-Telefon: (0800) 33 44 5 33
[www.deutschedepressions-
hilfe.de](http://www.deutschedepressionshilfe.de)



Deutsche Depressionsliga

Beratungsstellen für Angehörige
<https://depressionsliga.de>



Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Beratung und Unterstützung.
Hier finden Sie Namen und Kontaktadressen in Ihrer Nähe
www.bapk.de



Diskussionsforum Depression

Kontakt zu anderen Betroffenen und Angehörigen
[www.diskussionsforum-
depression.de](http://www.diskussionsforum-depression.de)



AOK – Depression

Informationen, Familiencoach
<https://depression.aok.de>



Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige

www.nakos.de

Quellen

1. Deutsche Depressionshilfe. Abgerufen am 26.07.2022 von www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression/2018
2. NAKOS. Abgerufen am 26.07.2022 von <https://www.nakos.de/>
3. Psychiatrienetz. BAbK. Seminare und Termine. Abgerufen am 29.08.22 von www.bapk.de/seminare-und-termine.html
4. Psychiatrienetz. BAbK. Publikationen. Abgerufen am 26.07.2022 von www.bapk.de/publikationen/produkt.html?tx_cart_product%5Bproduct%5D=178&cHash=e1cb34aa1656c010bec724b0a1253afb
5. Deutsche Depressionsliga. Hilfe für Angehörige von depressiv Erkrankten. Abgerufen am 26.07.2022 von <https://depressionsliga.de/depression-was-nun/angehoerige/>
6. 5 Schritte zu einer akzeptierenden & tolerierenden Haltung. Kölner Therapietage 2006, abgerufen am 26.07.2022 von www.koelner-therapietage.de/2006/downloads/Berking_Skript.pdf



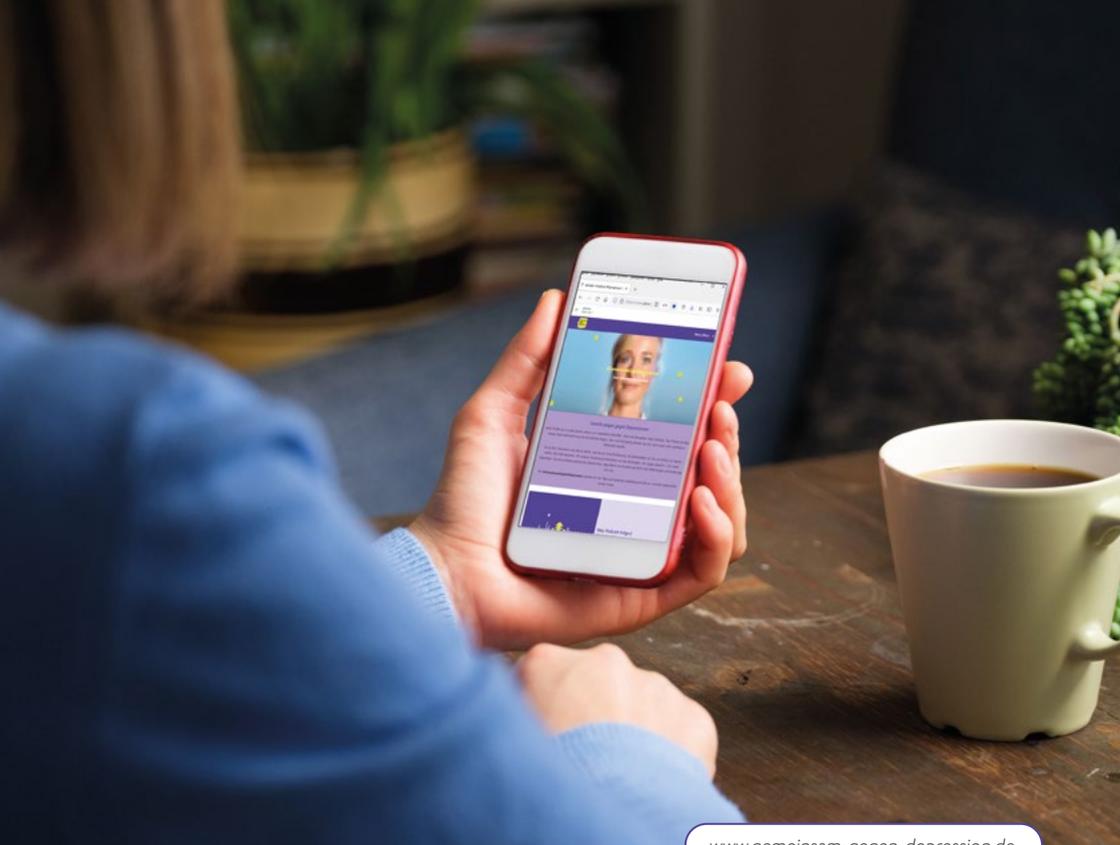
**Wie hilfreich waren die Inhalte für Sie?
Wir freuen uns über Ihr Feedback. Über den
QR-Code gelangen Sie zur kurzen Online-
Umfrage, die nur wenige Minuten dauert.**

<https://forms.office.com/r/FqWwQB3GA2>

Bildnachweise

Titel, S.11: Elisa, Angehörige, unterstützt die Initiative GemeinsamGegenDepression
gettyimages: S.6 Westend61 | S.12 Maskot | S.16 jacoblund | S.20 SolStock | S.32
pinstock

Alle im Bereich dieses Dokuments zur Verfügung gestellten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und zusammengestellt. Janssen-Cilag übernimmt dennoch keine Gewähr für ihre Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für den Ersatz von Schäden, gleich aus welchem Rechtsgrund, haftet Janssen-Cilag nur, wenn ihm, seinen gesetzlichen Vertreter:innen, Mitarbeiter:innen, Erfüllungsgehilf:innen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Schadensersatzansprüche wegen der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit bleiben von der bevorstehenden Regelung ausgeschlossen.



www.gemeinsam-gegen-depression.de

Näheres zu unserem **Engagement für Betroffene:**



QR-Code scannen und
unsere **Unterstützungs-
angebote** ansehen

**janssen
With Me**®

Ihre Website mit Informationen zu
Erkrankungen, an denen wir forschen.
www.janssenwithme.de

Janssen-Cilag GmbH
Johnson & Johnson Platz 1
41470 Neuss
Telefon: (0 21 37) 9 55-0
Telefax: (0 21 37) 9 55-327
www.janssen.com/germany