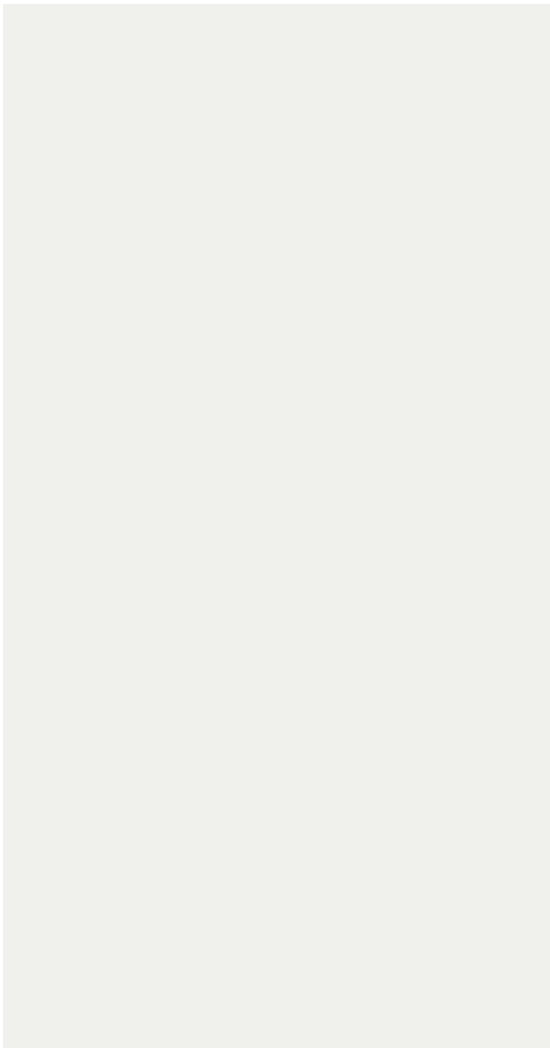


# Depression

Ein Ratgeber  
für Angehörige und  
Freund\*innen





## Liebe Leser\*innen,

die Depression ist eine Volkskrankheit. Ungefähr 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken mindestens einmal im Leben daran, viele kämpfen auch mehrmals mit depressiven Phasen. Die Coronapandemie und ihre Folgen haben das Leid der Betroffenen oft noch verschärft. Fast immer sind außerdem nicht nur sie selbst belastet, sondern auch ihr Umfeld. Die gute Nachricht ist: Depressionen lassen sich heute wirksam behandeln. Gerade Angehörige und Freund\*innen der Erkrankten beklagen laut einer Studie der Stiftung Deutsche Depressionshilfe jedoch häufig, dass sie sich über die Krankheit nicht ausreichend informiert fühlen. Wie kann ich unterscheiden, ob jemand einfach nur traurig gestimmt ist oder tatsächlich eine behandlungsbedürftige Depression hat? Wie helfe ich am bes-

ten, ohne mich selbst zu überfordern? Welche Hilfsangebote gibt es für Betroffene – und welche speziell für diejenigen, die ihnen nahestehen? Diese Fragen soll die folgende Broschüre beantworten. Denn klar ist: Zuneigung allein hilft nicht gegen Depressionen, gutes Zureden oder gar Aufforderungen an die Betroffenen, sich zusammenzureißen, ebenso wenig. Depressiv Erkrankte brauchen Unterstützung von Fachleuten – und liebevollen Beistand von Menschen, die auf ihre eigenen Grenzen aufpassen.

Eine hilfreiche Lektüre und viel Kraft wünscht

### **Martina Wenzel-Jankowski**

LVR-Dezernentin Klinikverbund  
und Verbund Heilpädagogischer Hilfen

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Landschaftsverband Rheinland  
LVR-Dezernat Klinikverbund und  
Verbund Heilpädagogischer Hilfen,  
Hermann-Pünder-Straße 1, 50679 Köln

### Redaktion

Öffentlichkeitsarbeit Dezernat 8:  
Claudia Blum, Brigitte Lohmanns  
Fachliche Beratung: Dr. Andreas Pelzer,  
Chefarzt Allgemeinpsychiatrie, LVR-Klinik Düren

### Gestaltung

sitzgruppe, [www.sitzgruppe.de](http://www.sitzgruppe.de)

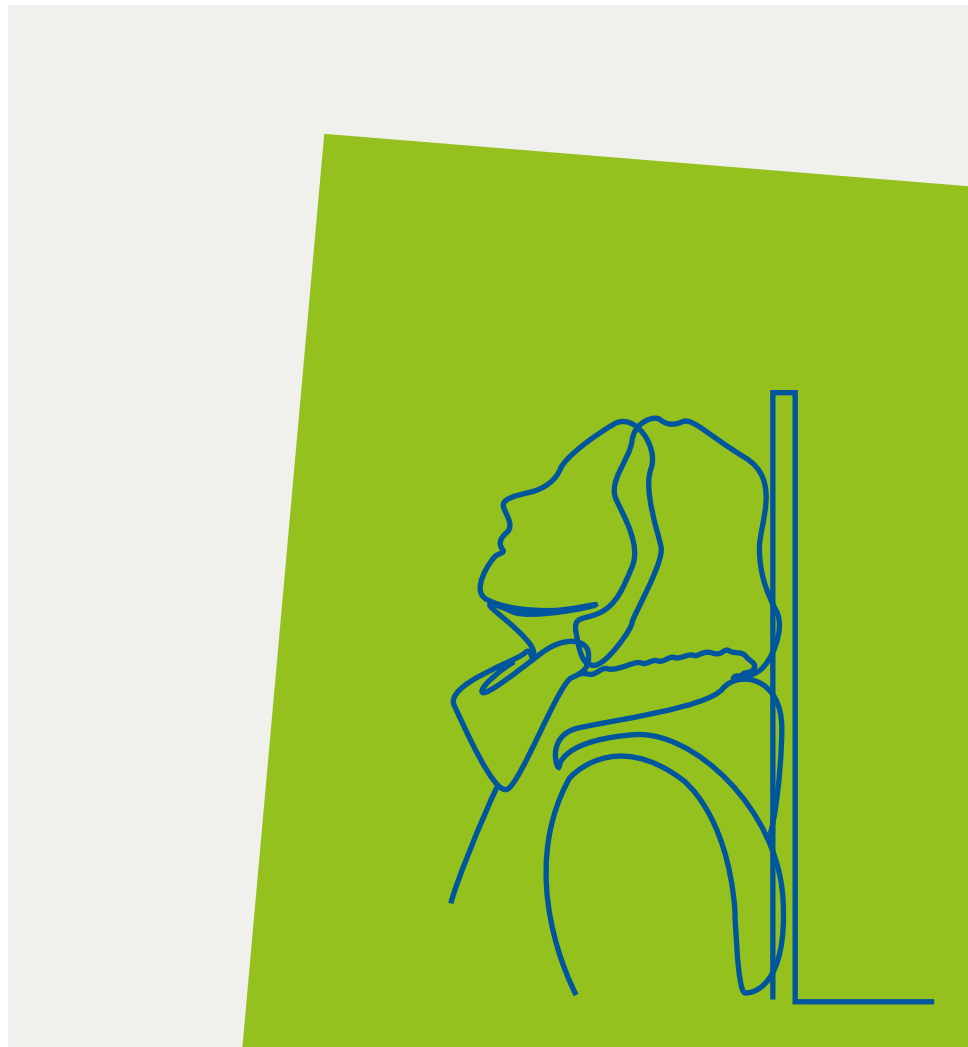
### Bildnachweis

Titel: © Singleline/shutterstock.com, S. 2, 8, 12,  
15, 16, 19: © LVR/Matthias Jung, S. 3: © LVR/  
Heike Fischer S. 4: © gloria line art/shutter-  
stock.com, S. 7: © Pani Lena/shutterstock.com,  
© Dragna Gordic/shutterstock.com, S. 8: © Single-  
line/shutterstock.com, S. 11: © Light Field Studios/  
shutterstock.com, © Valenty/shutterstock.com,  
S. 13: © Olga Rai/shutterstock.com, S. 15: © Stock-  
Nick/shutterstock.com, S. 16: © Anastasiia Dzhioeva/  
shutterstock.com, S. 19: © Dychkova Natalya/  
shutterstock.com, S. 23: © LuckyStep/shutter-  
stock.com, S. 26: © Gwens Graphic Studio/  
shutterstock.com, © privat / Roman Mensing

### Druck

LVR-Druckerei, Dr.-Simons-Str. 2, 50679 Köln

Köln, August 2021



# Inhalt

## ➤ S. 04

### Was ist eine Depression?

Was die Krankheit auszeichnet – und wie häufig sie vorkommt

## ➤ S. 06

### Die Anzeichen einer Depression

Ein Überblick über mögliche Warnzeichen und Symptome

## ➤ S. 08

### Der ganz normale Alltag

Was das Leben mit depressiv erkrankten Menschen so herausfordernd macht

## ➤ S. 10

### Umgang mit Suizidgedanken

Was zu tun ist, wenn die Verzweiflung zu groß wird

## ➤ S. 12

### Auf sich selbst achten

Begleiten, ohne sich zu überfordern: Selbstfürsorge ist wichtig

## ➤ S. 14

### Wie Kinder depressiv erkrankte Eltern erleben

Wie man Kindern hilft, die Situation zu bewältigen

## ➤ S. 16

### Professionelle Hilfen suchen

Die wichtigsten Anlaufstellen beim Verdacht auf eine Depression

## ➤ S. 18

### Unterstützung durch den LVR

Wo der LVR Betroffenen und Angehörigen zur Seite steht

## ➤ S. 20

### Wissen für Angehörige und Freund\*innen

Recherche- und Buchempfehlungen

## ➤ S. 24

### Fünf Fragen an den Fachmann

Dr. Andreas Pelzer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, über die Erkrankung

**Eine ernst zu nehmende Krankheit, die jeden treffen kann:  
Depressionen kosten Millionen Menschen Lebensfreude und oft Lebens-  
jahre. Für ihre Entstehung gibt es mehrere Ursachen und Auslöser.**

## Was ist eine Depression?

Junge Menschen leiden ebenso darunter wie ältere, Arme genauso wie Reiche, Gesellige wie Schüchterne. Wer depressiv ist, fühlt sich über einen langen Zeitraum niedergeschlagen und empfindet kaum noch Freude im Alltag. Selbst Kinder können bereits an Depressionen erkranken. Oft kommen sie nach belastenden Lebensereignissen oder in mit viel Stress verbundenen Phasen vor, etwa nach Trennungen oder anderen Verlusterfahrungen, manchmal aber auch aus vermeintlich heiterem Himmel. Bei Frauen, die nach der Geburt eines Kindes erkranken, spricht man von einer Wochenbettdepression,

bei betagten Menschen von Altersdepressionen. Anders als früher geht die Wissenschaft heute davon aus, dass bei den meisten Depressionen körperliche, psychische und Umweltfaktoren zusammenwirken. So kommen manche Menschen bereits mit einer erhöhten Verletzlichkeit zur Welt, die bisweilen noch durch ungünstige Bedingungen in der Kindheit verstärkt wird. In Krisensituationen und bei anhaltendem Stress sind die Betroffenen dann schwer in der Lage, negative Gefühle aus eigener Kraft zu bewältigen, weil der Stoffwechsel im Gehirn nicht mehr richtig funktioniert. Je nach dem Grad der Belastung



Jedes Jahr durchleben fast  
10 Prozent der Bürger\*innen in  
Deutschland eine Depression.

unterscheidet die Medizin zwischen leichten, mittelschweren und schweren Episoden. Können die Betroffenen während einer leichten Episode ihrem Alltag noch einigermaßen nachgehen, wird in schweren Fällen selbst das morgendliche Aufstehen zur unüberwindbaren Hürde. Damit Depressionen nicht chronisch werden, ist es wichtig, schnell professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.





**Hier gehts zum Test:**

[www.deutsche-depressionshilfe.de/  
depression-infos-und-hilfe/  
selbsttest-offline](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline)



Der anonyme Selbsttest der Deutschen Depressionshilfe kann erste Hinweise dazu geben, ob jemand tatsächlich erkrankt ist.



**Die Depression hat viele Gesichter. Je nach Persönlichkeit und Schweregrad stehen unterschiedliche Symptome im Vordergrund. Weitere Erkrankungen Betroffener erschweren die Diagnose.**

## Die Anzeichen einer Depression

Gedrückte Stimmung, kein Interesse an Dingen, die früher Freude gemacht haben, Antriebsmangel und ständige Müdigkeit: Das sind die Hauptsymptome von Depressionen, die sich häufig schleichend über einen langen Zeitraum entwickeln. Außerdem können Nebensymptome auftreten. Viele depressiv Erkrankte haben etwa Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, und fühlen sich wertlos. Sie grübeln übertrieben viel und blicken pessimistisch in die Zukunft. Aus Scham sprechen viele Betroffene nicht über Gefühle. Sie berichten dann eher über Kopf- oder Bauchschmerzen oder Verspannungen. Typisch sind auch Probleme beim Einschlafen oder viel zu frühes Aufwachen. Oft fallen als Erstes körperliche und Verhaltensänderungen auf. Weil der Antrieb fehlt, vernachlässigen manche Erkrankte ihren Körper. Sie duschen vielleicht nicht mehr,

wirken schlampig gekleidet, haben kaum noch Appetit. Häufig lassen sie niemanden mehr an sich heran und bleiben am liebsten allein. Äußerlich erkennt man Depressionen bei einigen auch an einer starren, gebeugten Haltung, schleppenden Bewegungen und einer langsamen Art zu sprechen. Meist geben Frauen mehr Symptome an als Männer, die eher ge- reizt als traurig wirken und häufig Schlafprobleme haben. Depressionen zu erkennen, ist daher nicht leicht – gerade, wenn Betroffene nur körperliche Beschwerden angeben. Hinzu kommt, dass die Krankheit oft in Kombination mit anderen auftritt, etwa Suchterkrankungen, Ess- oder Angststörungen. Bei alten Menschen wird sie manchmal mit Demenz verwechselt. Wichtig ist es, zum Arzt oder zur Ärztin zu gehen, wenn Symptome länger als 14 Tage anhalten.

**Überforderung, Missverständnisse, Hilflosigkeit: Der Alltag mit depressiv Erkrankten ist eine Herausforderung. Wer sich auf die Krankheit einstellt, kann besser bei der Bewältigung helfen.**

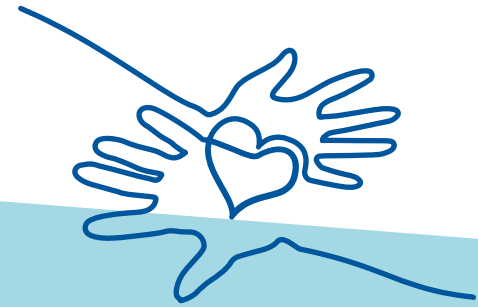
## Der ganz normale Alltag

Wenn ein Familienmitglied oder ein\*e Freund\*in depressiv wird, leidet das Umfeld mit – auch wenn das oft das Letzte ist, was die Betroffenen wollen. Es kann sehr schwierig sein, auf die oft übertriebenen Zukunftsängste die richtige Antwort zu finden. Bleiben plötzlich alle Alltagspflichten bei anderen hängen, weil die Erkrankten zu nichts mehr in der Lage sind, ist die Not doppelt groß. Trotzdem sind Aufmunterungsversuche wie „Kopf hoch, das wird schon wieder“ oder Aufforderungen, „einfach mal etwas zu tun“, in solchen Situationen fehl am Platz. Ebenso der Hinweis darauf, dass es anderen doch viel

schlechter gehe und die depressive Person sich bitte zusammenreißen möge. Genau dieses „Zusammenreißen“ ist den Betroffenen schlicht nicht möglich – und viele von ihnen entwickeln so erst recht Schuldgefühle. Auch ein Urlaub hilft in den meisten Fällen nichts, weil das Problem depressiver Menschen in erster Linie in ihrem eigenen Kopf sitzt.

Was dagegen unterstützend wirkt, ist vor allem die wohlwollende Begleitung im Alltag. Bieten Sie sich an, wenn jemand ein offenes Ohr braucht. Wirken Sie darauf hin, dass die Betroffenen keine übereilten Entscheidungen etwa zum Thema

Beruf treffen. Entlasten Sie sie von einzelnen Aufgaben, entzerren Sie wo möglich den Tagesablauf in der Familie. Aber ermuntern Sie zugleich freundlich dazu, selbst aktiv zu werden. Moderater Sport etwa hat nachweislich positive Wirkungen bei Depressionen. Vor allem aber sollten Sie als Angehörige\*r und Freund\*in darauf drängen, sich Fachpersonal anzuvertrauen. Fehlt den Betroffenen die Kraft, selbst einen Termin zu vereinbaren, können Sie das gerne für sie übernehmen.



„Seit ich versuche, einfach nur für meine Frau da zu sein, ohne zu viel von ihr zu fordern oder zu erwarten, gibt es nicht mehr so viel Stress und Streit.“

Ehemann einer an  
Depression Erkrankten



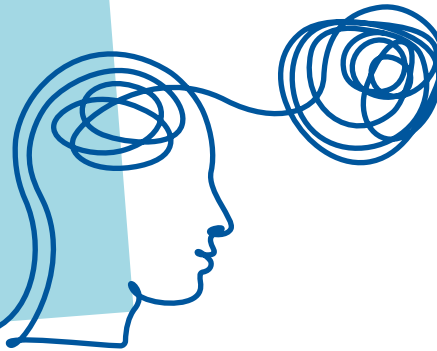
**Die schlimmste Angst der Menschen, die depressiv Erkrankten nahe stehen, ist die vor einer Selbsttötung. Bei welchen Äußerungen Sie hellhörig werden sollten – und was Sie im Notfall tun können.**



## Umgang mit Suizidgedanken

Das Gefühl, so auf keinen Fall weiterleben zu wollen, kennen viele Menschen mit Depressionen. Von denen, die unter schweren, wiederkehrenden Episoden leiden, töten sich etwa 10 bis 15 Prozent selbst. Am höchsten ist die Selbstmordrate bei Männern im höheren Alter, Suizidversuche dagegen kommen auffällig oft bei jungen Frauen vor. Sehr viele Depressive würden diesen Schritt zwar schon aus Verantwortungsgefühl gegenüber ihrer Familie nie gehen, dennoch sollten Sie entsprechende Signale in jedem Fall ernst nehmen. Sätze wie „Es hat alles keinen Sinn mehr“ oder „Euer Leben wäre besser, wenn

40 bis 70 Prozent aller depressiven Patient\*innen berichten, dass sie schon einmal daran gedacht haben, sich das Leben zu nehmen.



ich nicht mehr da wäre“ sind ein klarer Hinweis auf Selbstmordgedanken. Verschenkt jemand, der vorher lange Zeit depressive Symptome hatte, plötzlich seine Wertgegenstände oder setzt gar sein Testament auf, ist möglicherweise Gefahr im Verzug. Oft wirken diejenigen, die fest entschlossen sind, auf einmal ruhiger und gefestigter als zuvor. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Familienmitglied oder Ihr\*e Freund\*in sich etwas antun könnte, sprechen Sie das Thema an. Anders als viele glauben, empfinden es viele Betroffene als entlastend, solche quälenden Gedanken mit jemandem zu teilen.

Verurteilen Sie die Person nicht, aber sorgen Sie unbedingt dafür, dass sie ärztlichen Beistand bekommt. Lassen Sie Ihr Familienmitglied oder Ihre\*n Freund\*in spüren, dass Sie auch in dieser Situation da sind, und gehen Sie nach Möglichkeit mit zur Ärztin, zum Arzt oder in die Klinik. Wenn Sie den Eindruck haben, dass kein Gespräch mehr möglich ist, rufen Sie im Zweifel den notärztlichen Dienst.


**Unterstützen, aber dabei sich selbst nicht aus den Augen verlieren, ist eine hohe Kunst. Nur wer gut für sich sorgt, hat auf Dauer die Kraft dafür, einem depressiven Menschen zur Seite zu stehen.**

## **Auf sich selbst achten**


Hilfsbereite Angehörige und Freund\*innen reagieren häufig irritiert, wenn ihre gut gemeinten Ratschläge ins Leere laufen. Sie ärgern sich über gereizte Kommentare der Erkrankten, fühlen sich vielleicht zurückgestoßen und ungeliebt, wenn ein\*e früher sehr aufmerksame\*r Partner\*in sich verschließt und nur noch einsilbig antwortet. Machen Sie sich bewusst: Solche Verhaltensweisen sind nicht gegen Sie persönlich gerichtet, sondern meist Ausdruck der Depression. Dennoch dürfen Sie natürlich auch depressiven Menschen sagen, wenn etwa ein unangemessener Tonfall Sie kränkt. Versuchen Sie

außerdem, den Betroffenen nicht aus falsch verstandener Nächstenliebe sämtliche Aufgaben abzunehmen. Dabei verabsagen Sie sich nur, ohne dass Ihr Gegenüber wirklich profitiert. Wer zumindest noch einen Teil des Alltags selbst bewältigt, fühlt sich der Krankheit nicht ganz so schlimm ausgeliefert. Akzeptieren Sie Depressionen als das, was sie sind: schwerwiegende, aber gut behandelbare Erkrankungen, für die es nie nur den einen Grund oder Auslöser gibt. So wenig sich die depressive Person ihre Lage ausgesucht hat, so wenig sind Sie schuld daran – dafür ist die Krankheit Depression

einfach zu vielschichtig. Niemandem ist geholfen, wenn auch Sie noch unter der Last schwarzer Gedanken zusammenbrechen. Nehmen Sie sich deshalb unbedingt regelmäßige Auszeiten und pflegen Sie weiterhin eigene Interessen, um bei Kräften zu bleiben. Knüpfen Sie ein Netzwerk aus verlässlichen Unterstützer\*innen, die übernehmen können, wenn es Ihnen zu viel wird. Hilfreich kann außerdem der Besuch einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten sein.



„Ich habe gelernt, dass ich kein schlechtes Gewissen haben muss, wenn ich etwas für mich mache.“



Ehefrau eines an Depression Erkrankten

Was ist mit Mama los? Warum reagiert Papa so komisch?  
Für Kinder ist die Depression eines Elternteils verwirrend. Wie man  
sie unterstützen kann – und warum es besser ist, ehrlich zu sein.



Etwa drei Millionen Kinder und Jugendliche leben in Deutschland mit einem psychisch erkrankten Elternteil zusammen.





## Wie Kinder depressiv erkrankte Eltern erleben

Die meisten an Depressionen erkrankten Eltern kümmern sich liebevoll um ihre Kinder. Je nach Schweregrad der Krankheit kann sie das Verhältnis zum Nachwuchs aber beeinträchtigen. Ein schwer depressiver Elternteil schafft es dann zum Beispiel nicht, ausreichend feinfühlig auf die Bedürfnisse eines Babys einzugehen. Manche Eltern scheitern in depressiven Phasen auch daran, ihren Kindern Grenzen zu setzen, sind überängstlich oder bestärken sie zu wenig darin, ihre Talente zu entfalten. Ältere Kinder und Jugendliche dagegen geraten leicht selbst in die Elternrolle und werden zu stark in Konflikte hineingezogen. Umso mehr brauchen Kinder aller Altersgruppen deshalb Unterstützung, um sich trotz der Erkrankung ihrer Eltern gut entwickeln zu können. Schon Kleinkinder sind Meister darin, Stimmungen ihrer Eltern wahrzunehmen. Gehen Sie

deshalb unbedingt ehrlich mit ihnen um. Erklären Sie ihnen altersgemäß, dass Mama oder Papa eine Krankheit haben und Fachleute sich darum kümmern. Machen Sie deutlich, dass das Kind nichts für die Erkrankung der Eltern kann, insbesondere sensible Mädchen und Jungen suchen sonst häufig die Schuld bei sich. Statt beide voneinander abzuschirmen, sollten Sie sowohl den erkrankten Elternteil als auch Kinder dazu ermuntern, Zeit miteinander zu verbringen: Das stärkt die Beziehung und gibt beiden das Gefühl, füreinander auch in harten Zeiten wichtig zu sein. Um ausreichend Halt zu bieten, sollte der Alltag der Kinder unbedingt weiter in geregelten Bahnen verlaufen – mit Schulbesuch, regelmäßigen Mahlzeiten, eigenen Hobbys und Treffen mit Freund\*innen.

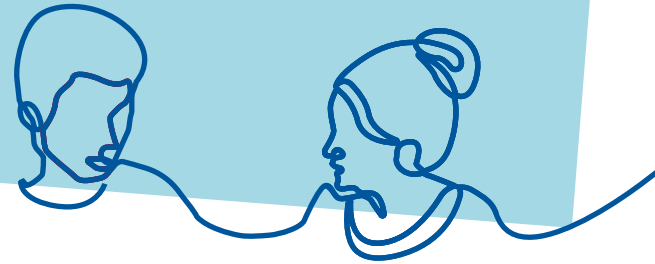
**Sie vermuten, jemand aus Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis leidet an einer Depression? Hilfe ist fast überall nicht weit – und eine Diagnose von Fachleuten der erste Schritt zur Besserung.**

## Professionelle Hilfen suchen

„Mir kann doch sowieso keiner helfen“ oder „Der Arzt hält mich bestimmt für wehleidig“: Das sind typische Glaubenssätze von depressiven Menschen. Viele haben außerdem Angst davor, dass die Diagnose Depression ihren Ruf belastet oder zum Beispiel der Arbeitgeber davon erfährt. Also zögern sie den Besuch bei Ärztin oder Arzt hinaus – bis die Krankheit vielleicht schon so schlimm geworden ist, dass ein Aufenthalt im Krankenhaus nicht mehr zu vermeiden ist. Oder sich nach langen Wochen der Ungewissheit doch herausstellt, dass etwas ganz anderes der Grund der Beschwerden war. Als erste Anlaufstelle bieten sich deshalb Hausärzt\*innen an. Sie kön-

nen körperliche Ursachen ausschließen und zu Behandlungsmöglichkeiten beraten. Ist jemand schwer depressiv erkrankt, empfiehlt sich der Besuch bei Fachärzt\*innen für Psychiatrie, Neurologie, Nervenheilkunde oder Psychosomatik. Dank ihrer Spezialisierung wissen sie meist am besten, welche Medikamente helfen oder ob eine Psychotherapie nötig ist. Kommen Erkrankte gar nicht mehr aus dem Bett oder äußern Selbstmordgedanken, sollten Sie den direkten Weg in die Notaufnahme einer Klinik nicht scheuen. Ob ambulant bei niedergelassenen Spezialist\*innen oder in einer Klinik: Wie man eine Depression behandelt, hängt von der genauen Diagnose ab.

Im Durchschnitt vergehen  
elf Monate, bis Betroffene ärztliche  
Hilfe in Anspruch nehmen.



Die Medizin heute setzt auf eine Mischung aus Medikamenten, Gesprächs-Psychotherapie und unterstützenden Angeboten wie Kunst- oder Musiktherapien. Meist braucht es einige Wochen, bis sich erste Verbesserungen einstellen. Sicher ist: Niemand kann und muss eine Depression allein bewältigen. Es gibt individuelle, wirksame Hilfe, die auch Sie als Angehörige und Freund\*innen entlasten wird.



## Unterstützung durch den LVR!

Die Kliniken des Landschaftsverbands Rheinland sind an vielen Standorten für an Depressionen Erkrankte und ihnen nahestehende Menschen da. Mit spezialisierten Abteilungen, Ambulanzen, Beratungsstellen und vielem mehr.



**1 LVR-Klinik Bedburg-Hau**

T +49 2821 81-0

lvr-klinik-bedburg-hau@lvr.de

↗ [www.klinik-bedburg-hau.lvr.de](http://www.klinik-bedburg-hau.lvr.de)**2 LVR-Klinik Bonn**Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Bonn

T +49 228 551-1

klinik-bonn@lvr.de

↗ [www.klinik-bonn.lvr.de](http://www.klinik-bonn.lvr.de)**3 LVR-Klinik Düren**

T +49 2421 40-0

klinik-dueren@lvr.de

↗ [www.klinik-dueren.lvr.de](http://www.klinik-dueren.lvr.de)**4 LVR-Klinikum Düsseldorf**Kliniken der Heinrich-Heine-  
Universität Düsseldorf

T +49 211 922-2801

klinikum-duesseldorf@lvr.de

↗ [www.klinikum-duesseldorf.lvr.de](http://www.klinikum-duesseldorf.lvr.de)**5 LVR-Klinikum Essen**Kliniken und Institut  
der Universität Duisburg-Essen

F +49 201 7227-0

klinikum-essen@lvr.de

↗ [www.klinikum-essen.lvr.de](http://www.klinikum-essen.lvr.de)**6 LVR-Klinik Köln**Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität zu Köln

T +49 221 8993-0

klinik-koeln@lvr.de

↗ [www.klinik-koeln.lvr.de](http://www.klinik-koeln.lvr.de)**7 LVR-Klinik Langenfeld**

T +49 2173 102-0

klinik-langenfeld@lvr.de

↗ [www.klinik-langenfeld.lvr.de](http://www.klinik-langenfeld.lvr.de)**8 LVR-Klinik Mönchengladbach**

T +49 2166 618-0

klinik-mg@lvr.de

↗ [www.klinik-moenchengladbach.lvr.de](http://www.klinik-moenchengladbach.lvr.de)**9 LVR-Klinik Viersen**

T +49 2162 96-4444

rkvie.aufnahmезentrum@lvr.de

↗ [www.klinik-viersen.lvr.de](http://www.klinik-viersen.lvr.de)

## Wissen für Angehörige und Freund\*innen

Weiterführende Links zum Thema Depression mit Informationsmaterial, Selbsttests, Hilfsangeboten und Diskussionsforen für Betroffene und Angehörige.

### INTERNET

#### Familie und Depression

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, umfangreiche Tipps und Wegweiser zu lokalen Hilfen ↗ [www.bapk.de/angebote/rat-fuer-familien.html](http://www.bapk.de/angebote/rat-fuer-familien.html)

Familiencoach Depression der AOK: Portal für Angehörige und Freund\*innen mit Trainingsprogramm, Experten-Chats und Info-Filmen ↗ [depression.aok.de/](http://depression.aok.de/)

Web-Angebot der bundesweit aktiven Patient\*innenvertretung für an Depressionen erkrankte Menschen und ihre Angehörigen ↗ [www.depressionliga.de/](http://www.depressionliga.de/)



## Selbsthilfe

Selbsthilfe-Portal speziell für an Depressionen erkrankte Jugendliche und ihre Eltern ↗ [www.fideo.de/](http://www.fideo.de/)

Wegweiser zu Selbsthilfegruppen in NRW, zahlreiche Angebote auch für Angehörige ↗ [www.selbsthilfenetz.de/](http://www.selbsthilfenetz.de/)

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zu Selbsthilfegruppen ↗ [www.nakos.de/](http://www.nakos.de/)

## Allgemeine Informationen zu Depressionen

Gut verständliche Erläuterung des Krankheitsbilds Depression

↗ [www.patienten-information.de/patientenleitlinien/depression/](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/depression/)

Krankheitsbilder-Glossar des LVR-Klinikverbunds

↗ [www.klinikverbund.lvr.de/de/nav\\_main/krankheitsbilder/depression\\_1.html](http://www.klinikverbund.lvr.de/de/nav_main/krankheitsbilder/depression_1.html)

Umfassendes Portal unter anderem für junge Menschen, Angehörige und Freund\*innen, außerdem Angebot für Arabisch Sprechende ↗ [www.ifightdepression.com/de/start](http://www.ifightdepression.com/de/start)

Mehrsprachiges Portal der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, unter anderem mit einer Übersicht aller regionalen Angebote des Bündnisses gegen Depressionen

↗ [www.deutsche-depressionshilfe.de/start](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/start)

## BÜCHER

### Was ist bloß mit Mama los?

#### Wenn Eltern in seelische Krisen geraten

Wie spricht man mit Kindern über Depressionen, ohne sie in Angst zu versetzen? Das liebevoll illustrierte Buch hilft Eltern dabei, mit ihrem Nachwuchs ins Gespräch über das Tabuthema Depression zu kommen, und erläutert auf spielerische Art die wichtigsten Fakten. Geeignet für Kinder ab drei Jahren bis ins Erwachsenenalter.



< Karen Glistrup,  
Kösel Verlag

### Wahnsinnig nah: Ein Buch für Familien und Freunde psychisch erkrankter Menschen

Wie hilft man am besten, wenn der\*die Partner\*in, ein Kind oder ein Elternteil psychisch krank werden? Angehörige und Expert\*innen berichten über in der Praxis bewährte Lösungen und erklären, wie man zum Beispiel mit Schuld- und Schamgefühlen umgehen sollte.

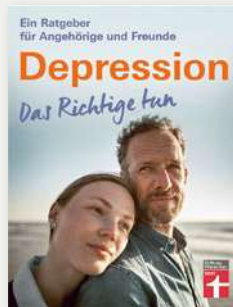


< herausgegeben  
vom Bundesverband der  
Angehörigen psychisch  
erkrankter Menschen e. V.,  
Balance Verlag



### Depression: Das Richtige tun

Von der Diagnose bis zum Weg aus der Krise: Der Ratgeber erklärt, was den Alltag mit depressiven Menschen erleichtern kann und wie man dabei seine eigenen Grenzen im Blick behält. Mit vielen Informationen zu Behandlungsangeboten und Geschichten Betroffener.



Dr. Christine Hutterer,  
Prof. Dr. Christian  
Rummel-Kluge,  
Stiftung Warentest >

### Mit dem schwarzen Hund leben

Eine humorvolle, warmherzige Bildergeschichte: Matthew Johnstone, selbst von Depressionen betroffen, und seine Frau Ainsley geben Tipps dazu, wie man die Krankheit frühzeitig erkennt und sie gemeinsam übersteht.

Matthew und Ainsley Johnstone,  
Kunstmann Verlag v



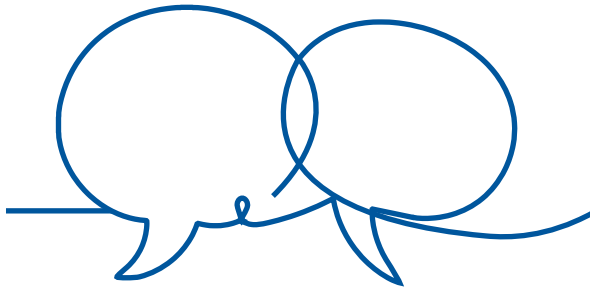
### Dunkle Farben im Wunderwald

Am Beispiel des Vogels Avi und seines Kobold-Freundes Muri, der sich Sorgen um seinen Vater macht, vermitteln die Geschichten Kindern anschaulich, was eine Depression ist und wie sie damit umgehen können. Für Kinder von fünf bis zwölf Jahren, deren Eltern an Depressionen leiden.



< Azimeh Maleki,  
Franziska Beham,  
Maïke Böning und  
weitere Autoren,  
Hogrefe Verlag

Die Kliniken des Landschaftsverbands Rheinland sind an vielen Standorten für an Depressionen Erkrankte und ihnen nahestehende Menschen da. Mit spezialisierten Abteilungen, Ambulanzen, Beratungsstellen und vielem mehr.



## Fünf Fragen an den Fachmann

**Herr Dr. Pelzer, was können Angehörige und Freund\*innen tun, wenn jemand die Diagnose Depression bekommen hat?**  
Das Wichtigste ist, die Person dazu zu ermuntern, in der Therapie bei der Stange zu bleiben. Sie können unterstützen, sollten sich aber immer klarmachen, dass sie nicht die Behandler\*innen sind.



**Dr. med. Andreas Pelzer**  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Chefarzt der Abteilung für Allgemeine  
Psychiatrie II in der LVR-Klinik Düren

### **Was ist wichtig, wenn man als Laie mit depressiven Menschen über die Krankheit spricht?**

Angehörige und Freund\*innen sollten den Betroffenen deutlich machen, wie sie ihr Verhalten im Alltag erleben. Ein Satz wie „Ich nehme wahr, dass du an vielen Tagen gar nicht vom Sofa aufstehst“ nutzt oft viel mehr als pauschale Ratschläge. Und sie können im Laufe des Genesungsprozesses auch darauf aufmerksam machen, wenn jemand zum Beispiel in alte, schädliche Verhaltensweisen zurückfällt.

### **Gerade Kinder leiden oft sehr, wenn ihre Eltern psychisch erkranken. Was brauchen sie in solchen Situationen?**

Vor allem brauchen sie jemanden, der ihnen Mut und Selbstbewusstsein vermittelt. Ein Elternteil, der in einer schweren Depression feststeckt, kann in dieser Situation kein gutes Vorbild sein. Deshalb hilft es oft sehr, wenn die Kinder Bezugspersonen außerhalb der Familie haben, die ihnen Stabilität und andere Ansätze zum Lösen von Problemen vermitteln können. In Düren haben wir zum Beispiel das Angebot „Trampolin plus“, um die Kinder zu unterstützen: Kinder erkrankter Eltern können sich in Gruppentreffen miteinander austauschen und werden von Fachkräften dabei begleitet.

### **Über Depressionen und ihre Behandlung gibt es viele Vorurteile. Welche begeben Ihnen immer wieder?**

Vielen Menschen ist zum Beispiel nicht klar, dass Depressionen oft auch körperliche Ursachen haben. Zu oft geht es außerdem um die Frage, wer die Schuld an einer Erkrankung trägt: Das bringt niemanden weiter, weil diese Krankheit einfach sehr komplexe Ursachen hat. Häufig erlebe ich auch, dass Patient\*innen oder Angehörige Medikamenten bei der Behandlung skeptisch gegenüberstehen. Dabei sind moderne Antidepressiva sehr gut verträglich, sie machen nicht süchtig und verändern die Persönlichkeit nicht.

### **Manche Angehörige müssen aufpassen, sich nicht selbst zu überfordern. Ihr wichtigster Rat an sie?**

Nehmen Sie Hilfe an! Die Sozialdienste in den Kliniken bieten gute Unterstützung. Und oft ist es auch sinnvoll, sich einer Selbsthilfegruppe für Angehörige anzuschließen. Dort trifft man Menschen, die das Gleiche durchmachen – und bekommt oft sehr wertvolle Tipps für den Alltag.



**LVR-Dezernat Klinikverbund und Verbund Heilpädagogischer Hilfen**

Hermann-Pünder-Straße 1, 50679 Köln

[www.kliniken-hph.lvr.de](http://www.kliniken-hph.lvr.de)