

Was ist in einem Notfall zu tun?

Es kann vorkommen, dass der depressiv erkrankte Mensch seine Situation so hoffnungslos wahrnimmt, dass er nicht mehr weiter leben möchte. Suizidgedanken sind Symptome der Erkrankung und versetzen Angehörige verständlicherweise in große Sorgen.

Nicht immer, wenn Erkrankte solche Gedanken äußern, bedeutet dies, dass konkrete Pläne vorliegen und umgesetzt werden sollen. Aber auch die Annahme „Wer davon spricht, der tut es nicht.“ ist hier fehl am Platz, denn ein Großteil der Suizide wird vorher angekündigt.

Es ist also wichtig, Anzeichen für einen Suizidversuch ernst zu nehmen und entsprechend zu reagieren.

Wenn Angehörige oder Bezugspersonen einen Suizidversuch befürchten, sollten sie den Erkrankten nicht alleine lassen und gemeinsam professionelle Hilfe (Arzt, Klinik) suchen. Bei akuter Gefahr kann auch eine Einweisung in das Krankenhaus gegen den Willen des Erkrankten notwendig sein. Wenn eine unmittelbare Selbst- oder Fremdgefährdung besteht, sollte nicht gezögert werden, sofort den Rettungsdienst (112) oder die Polizei (110) zu verständigen.

Herausgeber:

Kreis Wesel - Der Landrat
FD 53 - Gesundheitswesen
Reeser Landstraße 31
46483 Wesel

www.kreis-wesel.de



Wo gibt es Hilfe und Unterstützung?

Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Wesel

Telefon 0 28 41/202-11 38 oder
gesundheitswesen@kreis-wesel.de

Sozialpsychiatrisches Zentrum, Caritasverband
Dinslaken-Wesel e.V., Telefon 0 20 64/44 93 50 oder
info@caritas-dinslaken.de

Sozialpsychiatrisches Zentrum, Caritasverband
Moers-Xanten e.V., Telefon 0 28 41/90 10 40 oder
info.kbs@caritas-moers-xanten.de

Sozialpsychiatrisches Zentrum, Spix e.V. Wesel,
Telefon 02 81/16 33 30 oder info@spix-ev.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Telefon 0 28 41/90 00 16 oder
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Telefonseelsorge 0800/11 10-111 oder 0800/11 10-222

Landesverband NRW Angehörige psychisch Kranker
www.lv-nrw-apk.de

Bundesverband Angehörige psychisch Kranker
www.bapk.de

Seelefon 02 28/71 00 24 24 oder seelefon@psychiatrie.net

Infotelefon Bündnis gegen Depression
0800/33 44 533



Niemand ist alleine depressiv!

Information und Hilfe
für Angehörige und Bezugspersonen
von depressiv erkrankten Menschen
im Kreis Wesel



Die Depression zählt zu den Volkskrankheiten, unter der in Deutschland aktuell rund fünf Millionen erwachsene Menschen leiden. Im Kreis Wesel sind über 20.000 Bürgerinnen und Bürger unmittelbar betroffen.

Belastet sind aber nicht nur die erkrankten Personen, sondern auch deren Angehörige und Bezugspersonen. Oft vergeht eine lange Zeit, bis sich der Erkrankte professionelle Hilfe sucht. Angehörige leiden in dieser Zeit mit, fühlen sich hilflos, vielleicht auch schuldig und möchten gerne helfen, wissen jedoch häufig nicht, welche Unterstützung wirklich hilfreich ist.



Der Umgang mit der Erkrankung ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Einige nehmen eher Hilfe in Anspruch und gestehen sich die Erkrankung ein, andere ziehen sich eher zurück oder flüchten sich zunächst in Arbeit.

Grundsätzlich kann sich die Selbsteinschätzung und Eigenwahrnehmung depressiv erkrankter Menschen im Verlauf der Erkrankung verändern oder verzerren.

Für Angehörige ist es daher immer hilfreich, wenn sie über das Krankheitsbild gut informiert sind und die Möglichkeit haben, sich über ihre Situation auszutauschen.

Woran erkenne ich eine Depression?

Grundsätzlich verläuft eine Depression in jedem Einzelfall unterschiedlich. Es gibt jedoch typische Anzeichen, die auf die Erkrankung hinweisen:

- bedrückte Stimmung
- eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Verlust von Interessen
- Verlust von Selbstwertgefühl
- Schlafstörungen
- negatives Denken
- Gedanken an den eigenen Tod
- zunehmende Ängste und Sorgen
- körperliche Beschwerden wie z.B. unklare Schmerzzustände, Appetitlosigkeit, Druck in der Brust, etc.

Wie können Angehörige und Bezugspersonen helfen?

Es gibt viele verschiedene Wege ihren Angehörigen zu unterstützen:

- Informationen über Hilfs- und Unterstützungsangebote geben
- die Erkrankung und deren Auswirkungen akzeptieren
- in der Beziehung authentisch bleiben
- dem Partner auf Augenhöhe zu begegnen und ihn aktiv in den Alltag mit einzubeziehen

Zurückweisung und Ablehnung sind häufig Teil der Erkrankung. Vertrauen Sie auf die Stärke ihrer Beziehung!



Was können Angehörige für sich tun?

Niemandem ist geholfen, wenn Angehörige sich von der depressiven Gemütsverfassung anstecken lassen. Daher ist es wichtig, gut auf sich acht zu geben, z.B. durch:

- das Pflegen von Hobbies und sozialen Kontakten
- Austausch mit anderen Angehörigen, z. B. in einer Angehörigengruppe
- Selbstfürsorge, z.B. Entspannung, Bewegung, etc.
- die Inanspruchnahme von professioneller Beratung oder bei Bedarf von Psychotherapie
- das Wahrnehmen und Beachten eigener Grenzen

Sorgen Sie gut für sich, sammeln Sie Kraft, denn eine depressive Erkrankung braucht in der Regel lange Zeit und ist anstrengend für alle Beteiligten!