

Auch Helfer brauchen Hilfe

Wenn ein geliebter Mensch sich aufgrund einer Depression verändert und zurückzieht, ist das für Angehörige nur schwer zu ertragen - und bedeutet für das fein abgestimmte häusliche Gefüge eine enorme Belastung, die die Helfer oft selbst an ihre persönlichen Grenzen bringt.

- Erkrankt ein Mensch an einer Depression, leiden die Angehörigen mit.
- Wer Anderen helfen will, muss sich auch um sich selbst kümmern.
- Holen Sie sich Hilfe: von Freunden und Bekannten oder in einer Selbsthilfegruppe.

„Auch wenn er direkt neben mir sitzt, fühlt es sich an, als könnte ich ihn nicht wirklich erreichen. Seine Niedergeschlagenheit zerreißt mir das Herz - und ich würde ihm so gerne helfen.“ Vielen Angehörigen von Menschen mit Depressionen ist es ein tiefes Bedürfnis, den Betroffenen eine Stütze zu sein auf dem Weg nach der Diagnose, durch den Alltag, heraus aus der Erkrankung. Dabei empfinden die Helfer häufig ähnliches, wie der Depressive selbst: Angst, Unsicherheit und Verzweiflung. Auf Dauer fühlen sich viele Angehörige mit der veränderten Situation alleingelassen, überfordert - und an den Grenzen ihrer persönlichen Belastbarkeit.

Helfen heißt auch, an sich selbst zu denken

Einen vertrauten Menschen auf seinem Weg aus der Depression zu begleiten, ist eine Gratwanderung, bei der es gilt, nicht selbst mit in die Tiefe gezogen zu werden. Denken Sie deshalb nicht immer nur an den anderen, sondern auch an sich selbst:

Versuchen Sie, sich im Alltag kleine Freiräume und persönliche Auszeiten zu schaffen, z.B. bei einem Spaziergang im Grünen, einem Kaffeetrinken mit Freunden oder beim Gang zum Sport. Holen Sie sich dazu Hilfe von Bekannten und Freunden! Neben dem gewonnenen Freiraum tut es gut, sich mit anderen auszutauschen. Dieser Kontakt hilft aber nicht nur Ihnen: Auch für den Erkrankten ist es wichtig, sich nicht zu isolieren. Wichtig im Kontakt mit einem depressiven Menschen ist es allerdings, dessen veränderte Stimmung nicht persönlich zu nehmen. Dabei hilft es, sich zu vergegenwärtigen, dass sich mit Traurigkeit, Desinteresse und Wut die Erkrankung äußert - und nicht der Erkrankte. Hilfreich für Angehörige kann es auch sein, Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe zu suchen, z.B. beim [Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen](#).

Bei allen bedrückenden Geschehnissen und Eindrücken: nicht Alles ist dunkel. Versuchen Sie, die hellen Momente des Alltags bewusst wahrzunehmen und zu genießen, z.B. ein schönes Essen oder einen strahlenden Sonnenaufgang. Eine Depression ist heute gut behandelbar und wird nicht für immer Teil Ihres Lebens sein.

<https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/auch-helfer-brauchen-hilfe.php>