

# Empfehlungen für Patienten mit Depressionen

Jeder Mensch und somit jede **depressive Erkrankung** ist anders. Allgemeingültige Ratschläge gibt es daher nicht.

Aus Erfahrungen mit depressiven Patienten lassen sich aber verschiedene hilfreiche Empfehlungen ableiten:

- **Wissen und (Er-)Kennen der Erkrankung „Depression“ und ihrer Symptome**  
Wenn der Betroffene die Erkrankung und ihre Symptome kennt, sieht er sie nicht mehr als Ausdruck persönlichen Versagens. Er erkennt depressive Episoden frühzeitig und sucht schneller Hilfe. Essenziell ist zudem das Wissen, dass depressive Erkrankungen behandelbar sind. Dadurch sind Betroffene offener für eine Therapie und dafür, Selbsthilfegruppen, sozialpsychiatrische Dienste oder andere Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen.
- **Tagesstruktur erhalten**  
An einer Depression erkrankte Menschen fühlen sich oft nicht in der Lage, aufzustehen und hinauszugehen. Dadurch verschlechtert sich die Stimmung, es entsteht ein Teufelskreis. Der Tag sollte daher so gut wie möglich strukturiert werden. Betroffene sollten morgens zu einer bestimmten Zeit aufstehen, einen Spaziergang machen, zu festen Zeiten eine Mahlzeit zu sich nehmen und leicht zu bewältigende Aufgaben erledigen. Diese Aktivitäten helfen gleichzeitig, weniger zu grübeln. Angehörige können sie dabei tatkräftig unterstützen.
- **aktiv bleiben**  
Auch wenn es schwer fällt, sollten Betroffene möglichst viele Dinge unternehmen, die ihnen Freude machen. **Sport** und körperliche Betätigung sind sehr zu empfehlen. Kleine Ziele, die keinen Stress und damit mögliche negative Gedanken erzeugen, wirken sich vorteilhaft auf das Befinden aus. Schon ein Spaziergang kann sehr hilfreich sein. Neue Hobbys auszuprobieren kann ebenfalls sehr positiv wirken.

- **Rückzug vermeiden**  
Auch wenn sie den Wunsch nach Rückzug verspüren, sollten Menschen mit depressiven Erkrankungen versuchen, den Kontakt zu Freunden und Verwandten aufrechtzuerhalten und miteinander Dinge zu unternehmen, die Spaß machen.
- **Suchtmittel vermeiden**  
Drogen und Alkohol scheinen belastende Gedanken kurzfristig zu betäuben, führen aber langfristig zu weiteren Schwierigkeiten und verschlimmern die Gesamtsituation. Von Suchtmitteln ist daher dringend abzuraten!
- **Stimmungstagebuch führen**  
Gefühle sind momentane subjektive Empfindungen, die bei objektiver Betrachtung oft relativiert werden können. Hier kann ein Tagebuch helfen, in dem Patienten individuelle Auslöser für negative Stimmungen und bereits erprobte, hilfreiche Gegenstrategien notieren können. Sie können Tages- und Wochenpläne mit einfachen, realistischen Zielen erstellen, positive Ereignisse festhalten und weitere Ideen entwickeln, die für sie sinnvoll sind.
- **Angehörige einbeziehen**  
Der Kontakt mit Freunden und Verwandten ist sehr wichtig. Für sie kann der Umgang mit einem Menschen, der an einer Depression leidet, jedoch sehr belastend sein. Für den Erhalt einer guten Beziehung ist es unerlässlich, sich gegenseitig zu respektieren und die persönlichen Grenzen zu akzeptieren.
- **mit Suizidgedanken richtig umgehen**  
Wenn Patienten Suizidgedanken haben, sollten sie darüber unbedingt mit nahen Freunden, Angehörigen, einem Arzt, Mitarbeitern des sozialpsychiatrischen Dienstes, der Telefonseelsorge oder anderen Notdiensten sprechen. Bei akuten Krisen sollten sie - auch nachts - das nächstgelegene Krankenhaus oder den ärztliche Notdienst aufsuchen.



## Tipp

Im Notfall ist die Telefonseelsorge unter 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 rund um die Uhr kostenfrei und anonym zu erreichen.

Weitere Infos unter: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Die neueste Version des Artikels finden Sie unter:

[http://www.neuraxwiki.de/artikel/details/210\\_Empfehlungen\\_fuer\\_Menschen\\_mit\\_Depressionen.html](http://www.neuraxwiki.de/artikel/details/210_Empfehlungen_fuer_Menschen_mit_Depressionen.html)

**neuraxFoundation gemeinnützige GmbH**

Elisabeth-Selbert-Str. 23

D-40764 Langenfeld

Telefon: 02173 - 999 85 00

E-Mail: [info@neuraxWiki.de](mailto:info@neuraxWiki.de)

Internet: [www.neuraxWiki.de](http://www.neuraxWiki.de)