

## Richtlinien zum Umgang mit Depressionen

### Woran erkenne ich, ob jemand an einer Depression leidet?

Nimmst du Veränderungen in der Stimmung, dem Verhalten, der Leistungsfähigkeit, den Gewohnheiten oder der Persönlichkeit einer Person wahr, solltest du Depressionen als möglichen Grund für diese Veränderungen in Betracht ziehen. Du solltest jedoch nicht versuchen, die Diagnose einer Depression für die Person zu stellen, denn dies kann nur eine ausgebildete Fachperson. Ignoriere weder die wahrgenommenen Symptome noch gehe davon aus, dass diese von allein verschwinden werden.

Es wichtig, mehr über Depressionen zu wissen, dass du in der Lage bist, Anzeichen dafür zu erkennen und jemandem helfen kannst, der möglicherweise eine Depression entwickelt. Nimm dir Zeit, mehr über Depression in Erfahrung zu bringen, wie beispielsweise Ursachen, Symptome, Behandlungsmöglichkeiten und auch Unterstützungsangebote in deiner Region. Seriöse Informationen zu Depressionen kannst du auf Internetseiten oder in Büchern sowie durch das Lesen oder Hören von Erfahrungen anderer Menschen mit Depressionen bekommen. Des Weiteren kannst du dir Rat von Personen holen, die eine depressive Episode erlebt und überwunden haben.

### Anzeichen und Symptome einer depressiven Störung

Auch wenn Depressionen sich hinsichtlich ihres Schweregrades unterscheiden können (z.B. von einem Gefühl der Reizbarkeit bis hin zu Suizidgedanken), sind im Folgenden häufige Anzeichen genannt, die dir auffallen könnten. Du solltest dir Sorgen machen, wenn die Symptome über die Zeit hinweg bestehen bleiben und die Person in ihrer Funktionsfähigkeit beeinträchtigen.

- Depressive, niedergeschlagene Stimmung
- Verlust von Freude und Interesse an Aktivitäten, die früher Freude bereiteten
- Erschöpfung und Energieverlust
- Schuldgefühle und vermindertes Selbstwertgefühl
- Suizidgedanken oder suizidale Handlungen
- Verminderte Konzentration oder Mühe, Entscheidungen zu treffen
- Verlangsamte Bewegungen oder manchmal Unruhe und Unfähigkeit, stillzusitzen
- Schlafstörungen oder manchmal auch zu viel Schlaf
- Verminderter Appetit oder Heißhunger. Veränderte Essgewohnheiten können entweder zu Gewichtsverlust oder Gewichtsabnahme führen.

Jeder Mensch ist anders und nicht jeder, der an einer Depression leidet, wird die typischen Anzeichen oder Symptome einer Depression zeigen. Einige Menschen, die einer Depression leiden, sind möglicherweise auch von anderen psychischen Problemen, wie Angststörungen oder Substanzabhängigkeit betroffen. Allerdings solltest du nicht aufgrund der Wahrnehmung von Anzeichen oder Symptomen direkt darauf schließen, dass die Person an Depressionen leidet.

## Wie sollte ich auf jemanden zugehen, der möglicherweise an einer Depression leidet?

Entgegen verbreiteter Mythen verbessert das Sprechen über Depressionen die Situation und macht sie nicht schlechter. Vermutest du, dass jemand in deinem Umfeld an einer Depression leidet und Hilfe benötigt, überlege zuerst, ob du ein geeigneter Ansprechpartner bist oder ob vielleicht jemand anderes besser geeignet ist, auf die Person zuzugehen. Frage die Person, ob sie bereit ist, mit dir zu sprechen oder ob diese gerne mit jemand anderem reden würde.

Wenn du der richtige Ansprechpartner dafür bist oder sonst niemand anderes in Frage kommt, biete der Person Gelegenheit für ein Gespräch. Versuche Zeit mit der Person zu verbringen und schildere ihr behutsam deine Sorgen über sie. Erwähne beispielsweise, dass du die Person heute als niedergeschlagen wahrnimmst. Es kann hilfreich sein, wenn die Person den Zeitpunkt selbst bestimmt, wann sie sich dir anvertrauen will. Sagt die Person aber nicht von sich aus, was sie beschäftigt, dann solltest du sie ansprechen.

Es ist wichtig, einen geeigneten Zeitpunkt zu wählen, zu dem sowohl du als auch die andere Person Zeit haben zu reden. Außerdem ist es wichtig, einen geschützten Ort zu finden, an dem ihr euch beide wohl fühlt. Lass die Person wissen, dass du besorgt bist und ihr gerne helfen willst. Frage die Person, ob sie bereit ist, mit dir über ihre Gefühle zu sprechen. Konzentriere dich im Gespräch vielmehr darauf, was die Person fühlt und welche Veränderungen du wahrgenommen hast, als auf die Möglichkeit, dass die Person unter Depressionen leidet. Gibt die Person an, sich traurig oder niedergeschlagen zu fühlen, frage sie, seit wann sie sich so fühlt und ob sie bereits mit jemand anderem über ihre Gefühle gesprochen hat.

Sei auf eine große Bandbreite an möglichen Reaktionen gefasst (z.B. Erleichterung, Gleichgültigkeit, Wut), wenn du die Person ansprichst. Diese kann möglicherweise leugnen, Veränderungen in ihrer Stimmung, in ihrem Verhalten oder in ihrer Leistungsfähigkeit wahrzunehmen. Behalte im Hinterkopf, dass die Gedanken, Gefühle und Überzeugungen der Person ihre eigene Realität widerspiegeln. Du solltest versuchen, diese ohne Hinterfragen zu akzeptieren. Du solltest auch respektieren, wie die Person ihre Symptome interpretiert.

Manche Menschen, die schon eine depressive Episode überwunden haben, erleiden möglicherweise einen Rückfall ihrer Symptome. Gehe daher nicht davon aus, dass die betroffene Person nichts über Depressionen weiß – es kann gut sein, dass sie oder jemand aus ihrem Umfeld schon eine Depression hatte. Doch selbst wenn die Person bereits eine depressive Episode erlebt hat, solltest du daraus nicht schließen, dass diese auch in der aktuellen Situation weiß, wie sie diese bewältigen kann.

Du solltest Quellen kennen, wo du seriöse Informationen zu Depressionen finden kannst. Gibst du Informationen an die Person weiter, so ist es wichtig, dass diese korrekt und den Umständen der Person angemessen sind. Berücksichtige beispielweise, ob die Person lesen kann und ob sie dazu fähig ist, die Informationen zu verstehen. Überfordere die Person nicht mit zu vielen Informationen oder Quellen.

## **Woran erkenne ich, dass eine Information zuverlässig und korrekt ist?**

Stelle die folgenden Fragen, um zu überprüfen, ob es sich um eine zuverlässige Quelle handelt:

- Ist der Autor auf dem Gebiet der Depression oder anderen psychischen Störungen angesehen und bekannt?
- Stammt die Information von einer glaubwürdigen Institution, z.B. einer bekannten und angesehenen Klinik oder Organisation, einer Regierungsabteilung oder einer, der Universität angegliederten Institution?
- Wie alt sind die Informationen? (Eine gute Faustregel ist die Suche nach Materialien, die in den letzten zehn Jahren veröffentlicht wurden.)
- Haben die Autoren ein Datum angegeben? Falls nicht, hast du keine Ahnung, wie alt die Information ist.
- Welches ist die Domain der Internetseite? (suche nach Internetseiten mit .de, .com, .net, .org Domains)
- Enthält die Internetseite Rechtschreibfehler oder schlechte Grammatik? Dies kann ein Hinweis dafür sein, dass es sich um keine glaubwürdige Quelle handelt.
- Handelt es sich um einen Blog, einen Facebook-Beitrag oder eine selbsterstellte Internetseite? Diese sind möglicherweise keine zuverlässigen Quellen. Prüfe Informationen aus solchen Quellen immer selbst nach.

## **Wie kann ich die Person unterstützen?**

### **Achte Respekt und Würde der Person**

Der Prozess der Besserung muss zum großen Teil von der Person selbst gesteuert werden. Widerstehe der Versuchung, zur Therapie der Depression beitragen zu wollen oder Lösungen für die Probleme der Person zu finden. Jede Situation ist anders und auch die Bedürfnisse können sehr unterschiedlich sein. Es ist wichtig, die Autonomie der Person zu respektieren und zugleich abzuwägen, in welchem Maß die Person fähig ist, Entscheidungen für sich selbst zu treffen und ob Gefahr besteht, dass diese sich oder andere verletzt. Gleichmaßen solltest du ihre Privatsphäre respektieren und Vertraulichkeit wahren, solange du keine Handlungen befürchtest, mit der sie sich selbst oder andere gefährden könnte.

### **Bringe konsequent emotionale Unterstützung und Verständnis auf**

Auch wenn du vielleicht nicht genau verstehen kannst, wie sich die Person fühlt, lasse sie wissen, dass du dich sorgst und helfen möchtest. Sage ihr, dass sie dir wichtig ist, dass sie nicht allein ist und du für sie da bist.

Es ist wichtiger, aufrichtig Anteil zu nehmen, als „das Richtige“ zu sagen. Lasse die Person wissen, dass - auch wenn die Erfahrung sehr persönlich und schmerzvoll erscheint - sie nicht allein ist. Allein dadurch, dass man sich Zeit nimmt mit der Person zu

reden oder Zeit mit ihr zu verbringen, gibt man ihr das Gefühl, dass sich jemand um sie sorgt.

Die Person benötigt zusätzliche Unterstützung und Verständnis, um ihr auf dem Weg zur Gesundheit zu helfen. Daher solltest du einfühlsam, mitfühlend und geduldig sein. Bei der Unterstützung einer depressiven Person ist es zudem wichtig, hartnäckig und ermutigend zu sein. In der Interaktion mit der Person solltest du konsistent und zuverlässig auftreten.

Menschen mit einer Depression leiden oft unter irrationalen Ängsten, deshalb solltest du nachsichtig und unterstützend mit ihnen sein. Sei freundlich, aufmerksam und Anteilnehmend, selbst wenn sie dies nicht erwidert. Deine Unterstützung hat sehr wahrscheinlich einen positiven Effekt, auch wenn sich dies nicht so anfühlt.

### **Ermutige die Person, mit dir zu sprechen**

Ermutige die Person, über ihre Gedanken, Gefühle, Symptome oder auch andere Probleme zu sprechen, die sie gerade beschäftigen. Überlege gemeinsam mit der Person, inwiefern deren Symptome ihr tägliches Leben beeinflussen. Frage sie, ob Stress ein Problem ist. Wenn dies zutrifft, ermutige die Person Möglichkeiten zu finden, das Ausmaß an Stress in ihrem Leben zu reduzieren. Du kannst auch fragen, ob kürzlich etwas passiert ist, was zu ihrer aktuellen Stimmung beiträgt.

Wenn die Person nicht über ihre Gefühle sprechen möchte oder nicht die nötige Energie dafür hat, setze sie nicht unter Druck. Lasse sie wissen, dass du für ein Gespräch zur Verfügung stehst, wenn diese bereit dafür ist. Fällt es der Person schwer, ihre Gedanken und Gefühle offen zu diskutieren, schlage eine Aktivität vor, welche es ihr erleichtern kann, darüber zu sprechen, wie z.B. eine Tasse Tee zu trinken oder einen Spaziergang zu machen. Du kannst die Person auch über verfügbare Hilfsangebote (z.B. telefonische Beratungsstellen) informieren, wo die Person mit jemand anderem reden kann.

### **Sei ein guter Zuhörer**

Du kannst einer Person mit Depressionen dadurch helfen, dass du ihr genau zuhörst, ohne eine Wertung über das Gesagte zum Ausdruck zu bringen. Die zentralen Einstellungen, die beim wertfreien Zuhören eine Rolle spielen, sind Akzeptanz, Aufrichtigkeit und Einfühlungsvermögen. Nehme eine akzeptierende Haltung gegenüber der Person ein, indem du alle Urteile, die du über die Person oder deren Umstände gebildet hast, für dich behältst und ihr einfach zuhörst. Lasse alle negativen Überzeugungen und Reaktionen beiseite, um dich voll und ganz auf die Bedürfnisse der Person zu konzentrieren. Sei vorsichtig bei der Wortwahl, um dein Gegenüber nicht zu verletzen. Hast du beispielsweise das Gefühl, dass die Person faul ist, solltest du dies nicht ihr gegenüber sagen.

Durch das Anpassen deiner Körpersprache an das Gesagte, kannst du den Eindruck von Aufrichtigkeit bei deinem Gegenüber verstärken. Sagst du der Person beispielsweise, dass du ihre Gefühle akzeptierst und respektierst, so kannst du dies mit einer offenen Körperhaltung und angemessenem Augenkontakt unterstreichen.

Zeige Einfühlungsvermögen, indem du der Person vermittelst, dass das von ihr Gesagte wirklich gehört und verstanden wird (z.B. „Was du durchmachst, muss sehr schwierig sein“).

Nutze folgendes nonverbales Verhalten, um die wertfreie Kommunikation zu unterstützen

- Es ist besser, sich neben die Person zu setzen und sich ihr zuzuwenden, als direkt gegenüber.
- Achte darauf, wie viel körperlichen Abstand die Person erträgt, komme ihr nicht zu nahe.
- Halte Blickkontakt im richtigen Maß: Meide diesen nicht, starre aber auch nicht. Halte den Blickkontakt so, dass sich die Person dabei wohlfühlt.
- Nimm eine offene Körperhaltung ein. Verschränke die Arme nicht, das wirkt ablehnend.
- Vermeide ablenkende und nervöse Gesten (Herumspielen mit einem Stift, den Blick schweifen lassen, mit dem Fuß wippen oder mit den Fingern klopfen), da dies als mangelndes Interesse verstanden werden könnte.
- Achte auf die Körpersprache der Person, da diese Aufschluss darüber geben kann, wie sie sich fühlt oder ob sie bereit ist, mit dir zu reden.

Sei ein aktiver Zuhörer. Spiegle der Person wider, was sie gesagt hat, bevor du ihr deine eigenen Gedanken mitteilst. Unterbreche die Person nicht, wenn sie spricht, insbesondere wenn es darum geht, deine eigenen Meinungen oder Erfahrungen mitzuteilen. Es ist wichtig, der Person aufmerksam zuzuhören, auch wenn das von ihr Erzählte offensichtlich nicht wahr oder unsinnig ist. Respektiere die Gefühle, Werte und Erfahrungen der Person als berechtigt, auch wenn sich diese von deinen eigenen unterscheiden oder du mit diesen nicht einverstanden bist.

Andere Möglichkeiten deinem Gegenüber zu vermitteln, dass du gut zuhörst:

- Stelle Fragen, die zeigen, dass du ernsthaft besorgt bist und verstehen willst, was die betroffene Person erzählt.
- Stelle offene Fragen, um die Person zum Sprechen aufzumuntern, z.B. „wie fühlst du dich?“ ist besser als „Fühlst du dich traurig?“.
- Unterbreche das Gespräch möglichst wenig (allenfalls nur mit „ach so“ oder „ah“), um es in Gang zu halten.
- Sei geduldig, auch wenn es der betroffenen Person zwischendurch schwerfällt, flüssig zu sprechen, sie sich wiederholt oder langsamer und unklarer spricht als sonst.
- Prüfe nach, ob du das Gesagte richtig verstanden hast, indem du es in deinen Worten erneut formulierst. Fasse die Tatsachen und die berichteten Gefühle zusammen.
- Höre nicht nur auf das, was die Person sagt, sondern achte auch darauf, wie sie es sagt. Der Tonfall und nonverbales Verhalten geben ebenfalls Anhaltspunkte über ihr Befinden.

- Verwende die gleichen Begrifflichkeiten wie die Person, wenn du mir ihr über ihre Erfahrung sprichst. Außer die Person verwendet eine wenig hilfreiche oder stigmatisierende Sprache.
- Nimmt die Person eine stark stigmatisierende Haltung gegenüber psychischen Erkrankungen ein, tue dein Bestes Akzeptanz zu demonstrieren.

### **Habe realistische Erwartungen gegenüber der Person**

Du solltest die Person so akzeptieren, wie sie ist, und realistische Erwartungen an sie haben. Alltägliche Aufgaben, wie das Reinigen der Wohnung, das Bezahlen von Rechnungen oder das Füttern des Hundes können sie bereits überfordern. Du solltest berücksichtigen, dass die Person weder „simuliert“, „faul“, „schwach“ oder „egoistisch“ ist. Dränge die Person nicht zu Aktivitäten, welche diese für zu viel hält.

### **Würdige die Stärken der Personen**

Wenn die Person zu hart gegenüber sich selbst ist (z.B. indem sie sagt, dass sie eine schwache Person ist oder ein Versager), erinnere die Person an ihre Stärken und würdige jede Anstrengung, die diese unternimmt, um wieder gesund zu werden. Lasse die Person wissen, dass sie weder schwach noch ein Versager ist, wenn sie Depressionen hat – starke und leistungsfähige Menschen können genauso eine Depression entwickeln. Sage ihr, dass du sie nicht weniger als Person schätzt.

### **Gib der Person Hoffnung auf Gesundheit**

Ermutige die Person, dass mit der Zeit und der richtigen Behandlung eine Gesundheit möglich ist – auch wenn sie das in diesem Moment womöglich noch nicht glauben kann. Vermittle der Person auf irgendeine Weise Hoffnung, dass eine positivere Zukunft möglich ist. Lasse sie wissen, dass ihr Leben wichtig ist.

### **Biete der Person anhaltende Unterstützung an**

Kommuniziere klar und konsistent, welche Unterstützung du der Person anbieten kannst und welche nicht. Gebe ihr keine Versprechen, die du nicht halten kannst. Mache ihr deutlich, welche Grenzen deine Rolle als Ersthelfender hat, beispielsweise bist du kein Therapeut. Frage die Person, ob das was du tust hilfreich ist und was du ansonsten tun könntest, um ihr zu helfen.

### **Was ist nicht zielführend?**

Depression ist eine klinische Störung und es ist nicht die Schuld der Person, dass sie an Depressionen leidet. Es ist in keiner Weise hilfreich, einer Person mit Depressionen zu sagen, sie solle sich „zusammenreißen“ und einfach „darüber hinwegkommen“. Wenn das möglich wäre, würde die Person dies tun. Sage der Person auch nicht, dass es alles nur „in ihrem Kopf“ sei oder, dass sie nur beschäftigt bleiben oder mehr herausgehen müsse.

Verharmlose die Erfahrung der Person nicht, indem du sie aufforderst, „sich ein Lächeln abzugewinnen“ oder „ein bisschen fröhlicher zu sein“. Spiele die Gefühle der Person nicht runter durch Bemerkungen wie „So schlecht siehst du gar nicht aus“.

Unterlass es auch, ihr einen Stempel wie „geistig krank“ aufzudrücken – dies kann für sie stigmatisierend sein. Verwende darüber hinaus im Gespräch keine Andeutungen auf eine mögliche Diagnose, wie beispielsweise „Es scheint so, als hättest du eine schwere depressive Störung“.

Nimm keinen bevormundenden Tonfall an und schaue die Person nicht übertrieben fürsorglich und mitleidig an. Nimm keine überengagierte oder zu protektive Haltung gegenüber der Person ein. Vermeide es aber auch, dieser zu sagen, dass du nichts an ihrer Situation ändern kannst.

Nörgle nicht an der Person herum, um sie dazu zu bringen, das zu tun, was sie sonst tun würde. Vermeide Konfrontationen, außer wenn es nötig ist, um die Person davor zu schützen, verletzende oder gefährliche Handlungen auszuführen. Empfehle der Person nicht, Alkohol oder andere Drogen zu konsumieren, damit es ihr besser geht.

## **Was ist, wenn ich Schwierigkeiten beim Gespräch mit der Person habe?**

Sei geduldig, auch wenn es der Person zwischendurch schwerfällt, flüssig zu sprechen, sie sich wiederholt oder langsamer und unklarer spricht als sonst. Sei so unterstützend, wie du kannst und akzeptiere deren Reaktion einfach als die Beste, welche die Person zu diesem Zeitpunkt zeigen kann. Unterbreche und kritisiere die Person nicht. Zeige weder Frustration noch sarkastische oder feindselige Reaktionen.

Versuche jegliche gereizte oder unangenehme Verhaltensweisen als Teil der Problematik zu sehen und diese nicht persönlich zu nehmen. Wird die Person im Verlauf des Gesprächs wütend, so stelle keine Vermutungen auf, woher diese Wut kommt. Versuche ruhig zu bleiben und die Wut der Person zu akzeptieren. Jedoch solltest du, wenn du der Person hilfst, weder Beleidigungen noch Gefährdungen deiner eigenen psychischen Gesundheit hinnehmen.

Fühlt sich die Person unwohl, mit dir zu reden, ermutige sie mit jemand anderem über ihre Gefühle zu sprechen.

Sofern deine Fähigkeit zu helfen durch kulturelle Unterschiede beeinträchtigt wird, solltest du mit der Person darüber sprechen, was für diese kulturell angemessen und realistisch ist. Sei offen, gegebenenfalls dein verbales und nonverbales Verhalten anzupassen. Vielleicht ist die Person ein anderes Maß an Blickkontakt oder einen anderen Abstand gewöhnt als du. Nach Möglichkeit kannst du auch mit einer Anlaufstelle für psychische Gesundheit sprechen, die darauf spezialisiert ist, mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen zu arbeiten.

Einer depressiven Person zu helfen, kann möglicherweise bei dir unerwartete emotionale Reaktionen hervorrufen. Bist du aufgewühlt oder erschöpft, nachdem du einer Person geholfen hast, wende Selbstfürsorgestrategien (siehe unten) an.

## **Sollte ich die Person ermutigen professionelle Hilfe aufzusuchen?**

Es ist wichtig, dass du in der Lage bist zu erkennen, wann eine depressive Verstimmung nicht mehr vorübergehend ist und wann du jemanden auffordern solltest, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Professionelle Hilfe ist gerechtfertigt, wenn die Depression wochenlang andauert und den Alltag der Person beeinträchtigt. Nehme nicht an, dass die Depressionen der Person von allein weggehen werden, denn eine frühzeitige Behandlung von Depressionen ist entscheidend, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Es ist wichtig, dass du nicht lügst oder Ausreden für das Verhalten der Person findest, da dies das Erhalten von Hilfeleistungen verzögern kann. Hole sofort professionelle Hilfe, wenn die Person unter Halluzinationen oder Wahnvorstellungen leidet.

Du solltest einige Grundkenntnisse über mögliche Behandlungsmöglichkeiten haben, die bei Depressionen hilfreich sein können. Daneben solltest du auch wissen, welche Angebote es in der Umgebung der Person gibt und wie dort das Verfahren abläuft, um professionelle Hilfe zu bekommen (z.B. kann man eine ärztliche Überweisung brauchen, um zu einem Spezialisten gehen zu können). Die verfügbaren Angebote und Verfahren können, je nach kulturellem Hintergrund oder religiösen Überzeugungen der Person, variieren.

Besprich die Vorteile durch die Inanspruchnahme professioneller Hilfe und frage die Person, ob sie denkt, dass ihr das helfen könnte. Spreche über die Inanspruchnahme professioneller Hilfe auf eine Art und Weise, die dies als normal und gewöhnlich beschreibt. Sage beispielsweise, dass es eine natürliche Reaktion ist, sich Hilfe zu suchen und erkläre, dass psychische Störungen verbreitet und behandelbar sind.

Sprichst du mit der Person über die Inanspruchnahme von Hilfe, vermeide es ihr Verhalten sowie ihre Gefühle als Symptome von Depressionen zu bezeichnen. Meint die Person keine Hilfe zu brauchen, bespreche trotzdem mit ihr die in der Umgebung verfügbaren Hilfsangebote und ermutige sie, diese zu nutzen. Sofern die Person es braucht, biete ihr an, bei der Suche nach Unterstützung zu helfen. Beschließt die Person, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ermutige sie eine Liste mit Fragen zu erstellen, welche sie im Erstgespräch mit der Fachperson besprechen kann. Möchte die Person, dass du sie zu einem Termin begleitest, solltest du darauf achten, nicht zu viel Verantwortung zu übernehmen. Menschen mit einer Depression sollten so weit wie möglich autonom Entscheidungen treffen.

Eine Depression wird von Fachpersonen nicht immer gleich als solche erkannt und die Diagnosestellung kann einige Zeit dauern. Es braucht manchmal auch Zeit, bis die geeignete Fachperson gefunden ist, zu der die betroffene Person eine gute Beziehung aufbauen kann. Ermutige die Person daher, bei der Suche nach der geeigneten Fachperson nicht aufzugeben.



## Wie sieht es mit Selbsthilfestrategien aus?

Von einer Depression Betroffene nutzen häufig auch Selbsthilfestrategien. Einige dieser Strategien werden durch wissenschaftliche Befunde gestützt, wie beispielsweise regelmäßige körperliche Aktivität. Die Fähigkeit und der Wunsch einer Person, Selbsthilfestrategien zu nutzen, hängt von ihrem Interesse und von dem Schweregrad ihrer Depression ab. Daher solltest du die Person nicht zu sehr dazu drängen, ein Selbsthilfeangebot zu nutzen.

Bevor du Selbsthilfestrategien vorschlägst, frage die Person, welche diese aktuell anwendet oder welche sie in der Vergangenheit angewendet hat und als hilfreich empfand. Hat die Person in der Vergangenheit erfolgreich Selbsthilfestrategien eingesetzt, ermutige sie, diese wieder zu nutzen.

Ist die Person an Selbsthilfestrategien interessiert, besprich mit ihr eine Reihe von Strategien, die hilfreich sein könnten. Ermutige sie, diejenige Strategie zu nutzen, die für sie am geeignetsten erscheint. Du kannst die Person auch dazu anregen, sich bei seriösen Quellen zu informieren, was am wahrscheinlichsten hilfreich sein kann, beispielsweise bei einer vom Gesundheitsministerium erstellten Internetseite.

## Selbstfürsorge?

Hat das Verhalten der Person eine negative Auswirkung auf dich, nimm deine eigenen Gefühle wahr und kümmere dich separat um diese. Es kann hilfreich sein, jemanden zu finden, mit dem du über das Geschehene sprechen kannst. Vertraust du dich einer anderen Person an, so ist es wichtig, dass du dieser gegenüber nicht den Namen der Person, der du geholfen hast, nennst. Gebe außerdem keine persönlichen Details über diese preis, durch welche sie für die Person, die du ins Vertrauen ziehst, identifizierbar wird.

Nachdem du der Person geholfen hast, kann es hilfreich sein, Aktivitäten zu unternehmen, die deine Stimmung oder psychische Gesundheit verbessern. Folgende Aktivitäten können bekanntermaßen dabei helfen, die Stimmung aufzuhellen und auch Ängste abzubauen: gute Ernährung; eine regelmäßige Schlafroutine; Ausüben von Entspannungstechniken (z.B. progressive Muskelrelaxation); körperlich aktiv zu sein; im Gespräch mit unterstützenden Menschen zu sein, andere Menschen wissen zu lassen, wie du dich fühlst; angenehme Aktivitäten in deinen Tag einzuplanen (vor allem solche, die mit einem Erfolgserlebnis verknüpft sind) und das Ausüben solcher Tätigkeiten, die sich für dich in der Vergangenheit als hilfreich erwiesen haben.

## Was tun, wenn die Person keine Hilfe will?

Es ist wichtig, dass du verstehst, welche Hindernisse es geben kann, eine Therapie für Depressionen in Anspruch zu nehmen. Möchte die Person keine professionelle Hilfe aufsuchen, finde heraus, ob es konkrete Gründe dafür gibt. Zum Beispiel kann die Person das Gefühl haben, dass niemand ihr wirklich helfen kann oder diese macht sich möglicherweise Sorgen über finanzielle Aspekte, dass sie keinen Arzt findet, den sie mag oder, dass sie in eine Klinik eingewiesen wird.

Diese Gründe beruhen möglicherweise auf Fehlannahmen und du kannst der Person helfen, diese Bedenken auszuräumen. Möchte die Person immer noch keine Hilfe, nachdem du mit ihr über ihre Gründe gesprochen hast, lasse sie wissen, dass sie dich auch zu einem späteren Zeitpunkt kontaktieren kann, falls sie ihre Meinung ändern sollte.

Respektiere aber zu jeder Zeit das Recht der Person, auf Hilfe zu verzichten. Es sei denn, du bist der Auffassung, die Person werde sich oder andere gefährden. Dränge die Person nicht, professionelle Hilfe zu suchen, bevor diese bereit dazu ist. Wende niemals Täuschung, Zwang oder Drohungen an, um dafür zu sorgen, dass die Person professionelle Hilfe bekommt. Versuchst du die Person zu zwingen oder unter Druck zu setzen, Hilfe zu suchen, kann dies genau das Gegenteil bewirken und die Person gänzlich davon abbringen, Hilfe zu suchen.

### **Was ist, wenn die Gefahr besteht, dass die Person sich selbst oder anderen Schaden zufügt?**

Besteht die Gefahr, dass die Person sich selbst oder andere verletzt, solltest du die Sicherheit aller Beteiligten berücksichtigen und notwendige Sicherheitsmaßnahmen ergreifen, wie beispielsweise einen Krankenwagen, Notfalldienste oder einen Krisenstab für psychische Gesundheit zu rufen. Bitte die Person Schritte einzuleiten, um Hilfe zu bekommen (z.B. einen Hausarzt aufzusuchen). Beteilige die Person an Entscheidungen darüber, wer ansonsten über das bestehende Verletzungsrisiko informiert werden soll.

Es gibt separate Richtlinien darüber, wie man jemandem helfen kann, der suizidal (*Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten*) ist oder nicht suizidales selbstverletzendes Verhalten zeigt (*Richtlinien zum Umgang mit nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten*).

### Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind verfasst worden, um Menschen zu helfen, einer Person Erste Hilfe zu leisten, die möglicherweise eine depressive Episode erlebt. Der Ersthelfende unterstützt die Person, bis angemessene professionelle Hilfe vor Ort ist und die Krise beigelegt ist.

### Entwicklung dieser Richtlinien

Die folgenden Richtlinien basieren auf Expertenmeinungen einer Kommission aus Betroffenen und Fachpersonen für psychische Gesundheit (Klinikärzte, Forscher und Pädagogen) aus Australien, Großbritannien, Irland, Kanada und den USA.

### Verwendung dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind eine allgemeine Zusammenfassung von Empfehlungen, wie man jemandem helfen kann, der an Depressionen leidet. Jeder Mensch ist einzigartig. Es ist wichtig, deine Unterstützung den jeweiligen Bedürfnissen dieses Menschen anzupassen. Diese Empfehlungen sind jedoch nicht für alle Personen, die suizidgefährdet sind, angebracht.

Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u.U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Diese Richtlinien sind urheberrechtlich geschützt, können jedoch kostenlos für gemeinnützige Zwecke vervielfältigt werden, vorausgesetzt die Herkunft ist anerkannt.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2020). *Richtlinien zum Umgang mit Depressionen*. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. Depression: mental health first aid guidelines (Revised 2018). Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2018.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

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

Alle MHFA Richtlinien können unter [www.mhfa-ersthelfer.de](http://www.mhfa-ersthelfer.de) heruntergeladen werden.