

wie jedes andere auch. Ihre Schwester erhält dort die bestmögliche Behandlung und ist für die Zeit des Aufenthalts gut versorgt. Mehr dazu erfahren Sie in Kapitel 4 ab S. 132. Wenn der Betroffene konkrete Suizidgedanken äußert, ist sofortige Hilfe und eine stationäre Unterbringung zum Schutz der Betroffenen unbedingt notwendig (mehr dazu ab S. 112). Machen Sie sich auch in einer solchen schweren Situation klar, dass die Betroffene in der Klinik wirksame Hilfe erhält – und selbstverständlich wieder entlassen wird, sobald sich ihr Zustand ausreichend gebessert hat.

**Meine
Partnerin
lehnt alles
ab, was ich
vorschlage.
Wie kann ich
damit**

umgehen?


Die Begleitung eines depressiv erkrankten Menschen kann sehr anstrengend und verletzend sein. Besonders die Ablehnung, die Sie erfahren, wenn Ihre Angebote immer wieder ins Leere laufen, nagt am eigenen Selbstwertgefühl und kann wütend machen. Wichtig ist zu verstehen, dass der Erkrankte nicht Sie persönlich ablehnt. Mehr dazu erfahren Sie in Kapitel 3 ab S. 98. Dieses Verständnis allein ändert aber wenig an der enormen Belastung, die die Begleitung eines depressiv Erkrankten für Angehörige darstellt. Wie Sie sich selbst stärker in den Blick nehmen, erfahren Sie bereits in Kapitel 2 ab S. 49. Wie Sie das im Alltag umsetzen können, lesen Sie in Kapitel 5 ab S. 156.

**Am liebsten
würde ich
einfach mal
allein ein**

Wochenende wegfahren. Aber wäre das nicht egoistisch?

Angehörige und auch Freunde von Menschen mit Depressionen, insbesondere Partner, haben ein starkes Gefühl der Verpflichtung. Sie glauben, rund um die Uhr zur Verfügung stehen zu müssen. Häufig führt das zu großer Belastung oder sogar Überlastung. Doch Ihre Aufgabe als Angehörige ist nicht, sich vollkommen aufzureiben. Machen Sie sich klar, dass Sie den Kranken nur unterstützen, aber nicht heilen können. Außerdem tragen Sie auch eine Verantwortung für sich selbst. In Kapitel 5 ab S. 149 erfahren Sie, wie Sie Ihre Grenzen erkennen und gut für sich sorgen und warum das nicht egoistisch ist.





**Es ist wichtig, sich klarzumachen,
dass es Wege aus der Depression
gibt.**

