

## Wichtige Regeln / Tipps / Hinweise für Angehörige

Sie sehen einfach aus, aber es ist in der Realität meist ganz schön schwierig, ihnen zu folgen. Dennoch lohnt sich die Mühe, denn für Sie, Ihren erkrankten Angehörigen und Ihre Familie steht viel auf dem Spiel. Durch Ihr Verhalten können Sie dazu beitragen, Stress und Streit in der Familie zu vermeiden und für ein entspannteres Miteinander – auch im Umfeld – zu sorgen.

01. Beschränken Sie sich auf die wichtigsten Dinge und sehen Sie über manches Verhaltensproblem erst einmal hinweg. Setzen Sie Prioritäten!
02. Lassen Sie den Patienten in Ruhe – zu viel Fürsorge tut weder ihm noch Ihnen gut. Behüten und umsorgen Sie ihn nicht über Gebühr und lassen Sie ihm so viel Selbstständigkeit wie möglich. Geben Sie ihm aber zu verstehen, dass Sie für ihn da sind, wenn er Sie braucht.
03. Geben Sie sich und dem Patienten Zeit, vor allem nach einer akuten Phase der Erkrankung. Warten Sie nicht ungeduldig auf „den großen Sprung nach vorn“, sondern fördern Sie die kleinen Schritte und freuen sich gemeinsam mit den Betroffenen darüber.
04. Passen Sie Ihre Erwartungen und Anforderungen der aktuellen Situation an, vermeiden Sie jeglichen Druck, Überstimulierung und Überforderung.
05. Bedenken Sie aber auch, das dezente Motivation, Ermunterung und immer wieder neu signalisiertes Verständnis und Einfühlungsvermögen für den Betroffenen etwas ganz besonderes Wertvolles und sehr nützlich sind.
06. Bestätigen Sie den Betroffenen immer wieder in seinen aktuell verfügbaren und krankheitsbedingt verbliebenen Fähigkeiten und seiner diesbezüglich möglichen Selbstständigkeit. Selbstbestätigung ist das Beste, was Sie einem depressiven Menschen entgegenbringen können.
07. Wenn Sie etwas erreichen wollen, überlegen Sie vorher, wie Sie am Geschicktesten vorgehen und warten Sie den geeigneten Zeitpunkt ab. Drücken Sie sich klar und sachlich aus. Wenn Sie ärgerlich oder mit direktem Druck vorgehen, verringern Sie die Chance, dass Sie Ihr Ziel erreichen deutlich und schaffen sich zusätzlichen Stress.
08. Verzichten Sie grundsätzlich auf längere „Predigten“ und auf häufiges kontaktieren und anschreiben über z.B. WhatsApp oder E- Mails. Kurze, nicht zu häufige Mitteilungen (möglichst keine Fragen stellen) sind hier hilfreich zu Erhaltung der Kommunikation und bewahren vor einem Abbruch.
09. Bedenken Sie, dass die Symptome der Erkrankung nicht Ausdruck von bösem Willen sind, sondern ein Versuch, mit der massiv gestörten, eigenen Erlebnisweisen fertig zu werden.
10. Bedenken Sie auch, dass der Patient selbst innerhalb seiner Krankheit gesunde Anteile erhalten geblieben sind und helfen Sie ihm, diese gesunden Anteile wiederzuentdecken, zu neu stärken und weiter / wieder zu entwickeln.
11. Bemühen Sie sich als Angehöriger selbst um eine gelassene Lebenshaltung – auch wenn es manchmal schwer fällt. Arbeiten Sie daran, Konflikte und Spannungen in der Familie abzubauen. Fragen Sie sich, ob es Ihnen als Angehörigen oder dem Betroffenen wirklich weiter hilft, wenn Sie in die Luft gehen oder ihrem Frust freien Lauf lassen.
12. Nehmen Sie eine wohlüberlegte Haltung zu Medikamenten ein. In vielen Fällen sind sie nötig und hilfreich, zum Teil auch über längere Zeiträume. Die Einnahme liegt innerhalb der Verantwortung von Arztes und Patienten. Als Angehöriger können sie den Betroffenen gegebenenfalls auf Medikamente hinweisen, sollten aber vermeiden, sich selbst verantwortlich für die korrekte und regelmäßige Einnahme zu fühlen und auch diesbezüglich keinen Druck ausüben.

Und schließlich: Sorgen Sie gut für sich selbst! Gehen Sie sorgsam mit Ihren Kräften um, pflegen Sie Kontakte und Hobbys und gönnen Sie sich auch mal etwas Gutes. **Bedenken Sie auch immer die Gefahr einer Co- Depression** (siehe Homepage) und passen Sie gut auf sich als Angehörige auf.