

Gesellschaft, ein Gesprächsangebot und vor allem Zuhören: Schon kleine Maßnahmen können für die Erkrankten wertvolle Hilfe sein.
© Getty Images/ljubaphoto

keine Ratschläge erteilt und lieber fragt als erzählt«, sagt Michels. Beispiele:

- »Ich sorge mich um dich. Ich habe festgestellt, dass deine Stimmung sehr gedrückt ist. Möchtest du darüber reden?«
- »Ich würde dir gerne helfen. Fällt dir etwas ein, wie ich dir jetzt helfen könnte?«
- »Ich schreibe dir jeden Tag. Du musst nicht antworten. Du sollst nur wissen, dass ich da bin und du jederzeit Kontakt zu mir haben kannst.«
- »Ich bin stolz auf dich und sehe deine Anstrengungen.«
- »Du kannst nichts für deine Erkrankung.«
- »Möchtest du, dass ich zuhöre, oder wünschst du dir auch eine Rückmeldung von mir?«
- »Möchtest du gerade lieber deine Ruhe?«
- »Wofür bist du heute dankbar?« Oder: »Was war heute schön?«

»Da sein reicht oft schon – stille Gesellschaft, eine Umarmung, ein Gespräch oder Ablenkung, wenn der Betroffene dies signalisiert«, sagt Michels. Zudem können Angehörige Alltagshelfer sein: Einkaufen, kochen, im Haushalt helfen, Kinder betreuen, Arzttermine vereinbaren und dorthin begleiten, Fahrdienste sowie schriftliche und bürokratische Aufgaben übernehmen. Das gilt auch für die ärztlich vereinbarten Heimwochenenden zur Belastungserprobung bei einem Klinikaufenthalt des Erkrankten. Alles unter dem Gebot: Unterstützen, ja. Entmündigen, nein. Auch den Klinikaufenthalt kann das Umfeld erleichtern mit Briefen und kleinen Aufmerksamkeiten wie Fotos, Blumen oder Lichterketten. Nach Klinik- und Reha-Klinik-Aufenthalt ist die erkrankte Person zu Hause noch nicht voll belastbar. Unterstützung durch Angehörige ist auch jetzt wertvoll, um Reizüberflutung und Erschöpfung zu vermeiden.

Michels' Ratgeber bietet Betroffenen und Angehörigen zudem einen guten Überblick, welcher Ansprechpartner für welche Aufgaben im psychomedizinischen System zuständig ist und welche Therapieformen es gibt. Auch gibt er Angehörigen eine Handhabe für den Notfall. »Bei einer Selbst- oder Fremdgefährdung, vor allem bei Suizidalität, bitte sofort den psychiatrischen Notdienst (über 116117), den Rettungsdienst (112) oder die Polizei (110) kontaktieren«, mahnt Michels. Hilfreich kann auch sein, dass der Erkrankte eine Notfallkarte mit dem Schriftzug »Im Notfall bitte kontaktieren« immer mit sich führt. Dieses gut sichtbare Adresskärtchen mit Kontaktdaten seiner Nächsten kann für diese wichtig und beruhigend sein. Zudem enthält die Notfallkarte Kontaktdaten von professionellen Anlaufstellen. /

BUCHTIPP

Stark an deiner Seite:
Menschen mit Depression unterstützen.

Ulrike Michels

Trias, 1. Auflage 2026
224 Seiten, zwei Abbildungen
ISBN: 9783432122137,
EUR 24,00.



govi.de Dieses Buch können Sie direkt unter **govi.de** – Der Medienshop für Pharmazie – bestellen. Sie erhalten Ihre Lieferung innerhalb Deutschlands versandkostenfrei. Der Govi-Onlineshop liefert Ihnen auch jedes andere erhältliche Buch aus dem In- und Ausland.