

# Tipps für den Umgang mit depressiven Angehörigen

1. Auch wenn Sie verständlicherweise gerne helfen möchten, sollten Sie sich auf keinen Fall in eine Therapeutenrolle drängen. Der Erkrankte gehört in die Hände eines professionellen Arztes und/oder Therapeuten!
2. Ermahnungen und Appelle wie „versuch doch, dich wenigstens zusammenzureißen“ oder „sieh doch nicht immer alles so negativ“ sind nicht hilfreich, sondern verstärken nur Druck und Schuldgefühle beim Betroffenen, da er diese meist ohnehin selbst empfindet.
3. Gut gemeinte Urlaubsvorschläge sind in aller Regel kontraproduktiv, denn die Depression reist mit und kann sich in einer fremden Umgebung ohne die gewohnte Tagesstruktur sogar noch verstärken.
4. Es ist wichtig, den Betroffenen mit seinen Gefühlen ernst zu nehmen und die Erkrankung nicht zu bagatellisieren, sondern verständnisvolle Zuneigung zu zeigen. Ermutigungen im Sinne von „Ich weiß, es geht dir sehr schlecht, aber ich weiß auch, jede Depression geht vorbei“ sind oft hilfreich.
5. Bei großer Antriebs- oder Hoffungslosigkeit ist es sinnvoll, immer wieder zum Arztbesuch zu ermutigen, eventuell auf Wunsch auch einen Termin zu vereinbaren und/oder den Betroffenen zum Arzt zu begleiten.
6. Sie können dem Erkrankten auch bei alltäglichen Erledigungen helfen. Es empfiehlt sich jedoch, darauf zu achten, dem Kranken nicht alles abzunehmen, sondern ihn bei eigenen Aktivitäten zu unterstützen.
7. Bei Entscheidungen können Sie dem Betroffenen helfen, diese nach objektiven Gesichtspunkten abzuwägen. Weitreichende Entscheidungen über die private oder berufliche Zukunft sollten jedoch erst nach Abklingen der Depression getroffen werden!
8. Sprechen Sie mit dem Betroffenen auch über Ihre eigenen Grenzen und Gefühle. Auf gegenseitige Schuldzuweisungen sollte jedoch verzichtet werden.
9. Zurückweisungen des Erkrankten sollten Sie möglichst nicht persönlich nehmen, sondern daran denken, dass diese meist der Erkrankung geschuldet sind.
10. Niemandem ist geholfen, wenn Sie sich von der depressiven Gemütsverfassung anstecken lassen. Daher ist es für Sie sehr wichtig, das eigene Leben weiterzuführen, weiterhin Freunde zu treffen und Hobbys zu pflegen.

Quelle: [www.depressionsliga.de/depression-was-nun/angehoerige](http://www.depressionsliga.de/depression-was-nun/angehoerige)



**TAGESKLINIK  
FÜR PSYCHIATRIE/PSYCHOTHERAPIE  
UND PSYCHOSOMATIK  
DES ST. GEORG KLINIKUMS EISENACH**

## Angehörigengruppe depressiv Erkrankter

**JEDEN 3. MONAT AM 3. MITTWOCH · 17:00–18:30 UHR**

Goethestraße 47–49 · 99817 Eisenach



# Nützliche Adressen für Angehörige depressiv Erkrankter in Eisenach

## Sehr geehrte Damen und Herren,

wir laden Sie zur Angehörigengruppe depressiv Erkrankter ein. Ziel ist es, miteinander ins Gespräch und in den Erfahrungsaustausch zu kommen. Wir bitten um vorherige Anmeldung –  
Telefon: (0 36 91) 6 98- 1901

In unserem Flyer haben wir für Sie einige hilfreiche Tipps zusammengestellt. Wir bieten Ihnen eine Übersicht verschiedener Hilfsangebote und Kontaktmöglichkeiten.

### KONTAKT ZU UNS:

#### Tagesklinik für Psychiatrie/Psychotherapie und Psychosomatik

Goethestraße 47-49 · 99817 Eisenach  
Telefon: (0 36 91) 6 98-19 01

#### Tagesklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Schillerstraße 8 · 99817 Eisenach  
Telefon: (0 36 91) 6 98-19 01

#### Psychiatrische Institutsambulanz

Schillerstraße 8 · 99817 Eisenach  
Telefon: (0 36 91) 6 98-19 70

#### Notaufnahme

Mühlhäuser Straße 94 · 99817 Eisenach  
Telefon: (0 36 91) 6 98-0

### ONLINE

#### → Deutsche Depressionsliga e.V.

[www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de)

#### → Stiftung Deutsche Depressionshilfe

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

#### → Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.

[www.buendnis-depression-leipzig.de](http://www.buendnis-depression-leipzig.de)

#### → Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

[www.bapk.de](http://www.bapk.de)

#### → Nationale Kontakt- und Informations- stelle zur Anregung und Unter- stützung von Selbsthilfegruppen

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

#### → Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.

[www.selbsthilfe-thueringen.de](http://www.selbsthilfe-thueringen.de)

#### → Psychiatrie- und Suchthilfe Wegweiser der Wartburgregion

[www.wartburgkreis.de/ihr-landratsamt/aemter-und-einrichtungen/gesundheitsamt](http://www.wartburgkreis.de/ihr-landratsamt/aemter-und-einrichtungen/gesundheitsamt)

### NOTRUF & TELEFONSELSORGE

- **SeeleFon** richtet sich an Psychiatrie-erfahrene, Betroffene, Angehörige; Beratung kann auch anonym erfolgen.  
Telefon: (01 80) 5 95 09 51  
Telefon: (02 28) 71 00 24 24  
E-Mail: [seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)

#### → Ökumenische Telefonseelsorge

richtet sich an alle, die Rat suchen bei Problemen / Krisen oder ein persönliches Gespräch rund um schwierige Lebenssituationen benötigen.

Telefon: (08 00) 111 0 111

Telefon: (08 00) 111 0 222

E-Mail & Chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

- **Info-Telefon-Depression** für Betroffene und deren Angehörige mit dem Ziel, über die Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten aufzuklären und passende Anlaufstellen für sie zu finden.  
Telefon: (08 00) 33 44 533

### BERATUNGSANGEBOTE VOR ORT

#### → Allgemeine Sozialberatung Caritasregion Südthüringen

Alexanderstraße 45 · 99817 Eisenach  
Telefon: (0 36 91) 20 48 90

#### → Familien- und Erziehungsberatung, Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung, Kinder- schutzdienst der Diako Thüringen

Schillerstraße 6 · 99817 Eisenach  
Telefon: (0 36 91) 26 03 40

#### → Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle der AWO

Frauenberg 1 · 99817 Eisenach  
Telefon: (0 36 91) 74 61 49

#### → Sozialpsychiatrischer Dienst Eisenach

Ernst-Thälmann-Str. 74 · 99817 Eisenach  
Telefon: (0 36 95) 61 74 60