

# Tipps für Angehörige:



Selten gerät man von heute auf morgen in eine Depression, niemals in einen Burnout. Meist sind es lange Prozesse, Muster, Glaubenssätze, ... die jemanden in die Depression führen. Viele sind eigentlich schon in der Depression, wissen es aber noch nicht. Sie sind noch eifriger, noch geselliger und haben noch mehr Ideen als zuvor. Irgendwann kommt der Punkt, wo sich die Person hinterfragt. Ich verwende hier das Wort >>Person<< um es geschlechtsneutral und besser lesbar zu halten. Oft durch übermäßigem Alkoholkonsum, chronische körperliche Beschwerden, die nun unerträglich werden, oder die innerliche Leere wird so groß, dass sie „endlich“ bemerkt wird.

Wenn also die Depression oder der Burnout erkannt wird, geht es in erster Linie um die Erschöpfung. Die betroffene Person muss sich erholen. Und so banal es klingt, das ist nicht einfach. Meist waren es sehr fleißige, hilfsbereite Menschen, die nun selbst Hilfe benötigen. Entspannung wird oft als Faulheit empfunden. Schuld, Scham kommen noch zu den anderen Symptomen und Gefühlen hinzu. Hier ist es gold-wert, wenn die betroffene Person sich selbst und auch die Angehörigen die Erholung erlauben. Es ist eine Zeitlang ok, wenn die Person kein Hobby mehr ausüben, sich zurückziehen und eventuell viel schlafen, auch mal mehr Alkohol konsumieren um >>das Zuviel<< zu dämpfen, den Kopf auszuschalten. Jeder Mensch verarbeitet diese Phase auf seine Art. Eine Zeitlang deswegen, weil es passieren kann, dass die Person zu völliger Passivität und Prokrastination (Aufschiebung) verfällt. Keine Sorge, alles ok wenn die Betreuung passt.

- Höre nicht zu, sondern hin
- Nimm Dir Zeit für die Person
- Wenn Du kannst, scheue Dich nicht das Thema / die Probleme anzusprechen, danach zu fragen
- Nimm die Gefühle, Ängste, Probleme,... ernst, sie sind irrational aber trotzdem echt
- Nimm die Gefühle, Ängste, Probleme,... aber nicht ab, zum Lösen sind Coaches und Ärzte da
- Hilf der Person, sie hat oft viel genug geholfen, jetzt darf sie Hilfe annehmen
- Übernimm – zumindest anfangs – Aufgaben, sodass sich die Person erholen kann
- Steh zur Seite, unterstütze → Ernährung, Bewegung, ...
- Zeig Verständnis, auch wenn Dir manches nicht gefällt (übermäßiger Alkoholkonsum, Ernährung,...), vertraue hier auf die professionelle Hilfe und darauf, dass es wieder gut wird
- Motivieren, alte Hobbies immer wieder mal zu probieren ob sie noch Freude bereiten
- Nicht jeder soziale Kontakt ist gut, lass die Person entscheiden