

Neues aus der Beratungsstelle September 2023

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 711 8090
Fax (03475) 711 8092
familienberatung-msh@twso.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

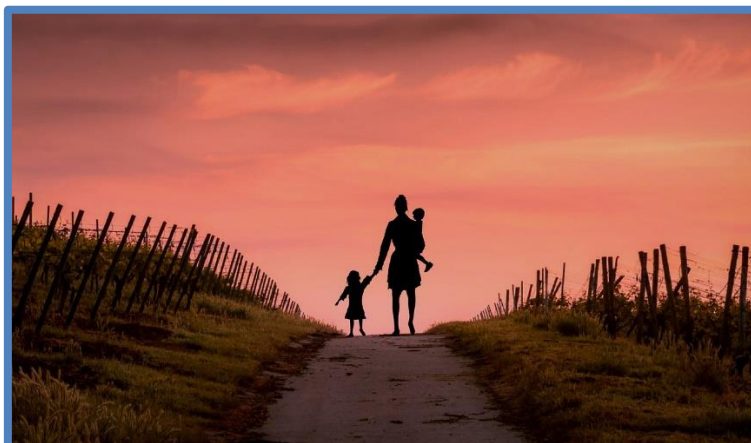
Mit großem **Dank** blicken wir auf unseren Jubiläumstag zurück und wir wurden reich und herzlich bedacht. Mit einem guten Team-Gefühl gehen wir die nächsten 10 Jahre an und freuen uns auch weiterhin über regen Austausch und lebendiges Miteinander.

Wir starten die spätsommerliche Ausgabe mit einem Thema, was ein wenig Schwermut innehat – den Depressionen und was es für Angehörige bedeutet. Es seien Ihnen ein paar Ideen an die Hand gegeben, die lesenswert für Sie sein können.

Passend zum Thema möchten wir Sie auf unser neues Gruppenangebot für Kinder aufmerksam machen: Die F-AIR Kids – ein Angebot, das sich an alle Kinder mit seelisch belasteten Eltern richtet. Die erste Gruppe startet diesen September, es soll als Angebot aber fest in der Jahresplanung der Gruppenangebote in unserem Haus etabliert werden.

Herzlichst,

Ihr Team der Beratungsstelle.



Was tut Angehörigen von depressiven Menschen gut?

Die Krankheit Depression kann einen Menschen stark verändern. So ist z.B. ein Familienmitglied, das sich früher lebenslustig zeigte, plötzlich schwunglos, still und leidet an Schuldgefühlen und Hoffnungslosigkeit und zieht sich aus Partnerschaft oder Freundschaften zurück. In ihrer Hilflosigkeit gegenüber der Depression entwickeln Angehörige oft selbst Schuldgefühle oder gar Ärger und Zweifel über den erkrankten Menschen. Hält die depressive Phase länger an, können sich bei den Angehörigen Überlastung und Erschöpfung einstellen, weil sie den Betroffenen emotional unterstützen möchten und ihm alltägliche Aufgaben abnehmen. Oft achten Angehörige dann weniger auf sich selbst. Wobei gerade die **SELBSTFÜRSORGE** ein wichtiger Bestandteil dessen ist, um für den erkrankten Menschen da sein zu können und langfristig Hilfestellung zu geben.



Bevor ich im Newsletter auf die Selbstfürsorge eingehe und wie Angehörige durch Unterstützung ihre Hilflosigkeit verlieren, möchte ich kurz erklären, was eine Depression überhaupt ist. Denn ich denke, dass das Wissen um diese Erkrankung auch Hilfestellung sein kann, um es als Angehöriger besser einzuordnen und damit zurecht zu kommen. Denn die Depression allein zeichnet nicht den gesamten Menschen aus der sie hat und sie als Angehöriger sind nicht in der Verantwortung dafür zu sorgen, dass diese nicht existiert. Es ist wichtig zu wissen, dass es eine Krankheit ist und als diese wahrgenommen wird.

Info-Telefon Depression

0800 / 33 44 533

Mo, Di, Do: 13:00–17:00 Uhr

Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

(Quelle: deutsche-depressionshilfe.de)

Was ist eine Depression?

Im Gegensatz zu einem Beinbruch, den man bei anderen Menschen in jedem Fall erkennen würde, gibt es bei einer Depression keine eindeutigen Anzeichen, die leicht und sofort wahrzunehmen sind. Eine Depression betrifft die Psyche des Menschen und äußert sich meist durch zahlreiche Symptome, die sich oft über einen längeren Zeitraum anbahnen und über Monate anhalten können. . (Quelle: janssenwithme.de/depression)

Einer Depression gehen häufig unspezifische **FRÜHSYMPTOME** voraus, d.h. Anzeichen, die auch auf verschiedene andere Erkrankungen hinweisen könnten. Das bedeutet, dass Symptome wie z.B. Kopf- und Bauchschmerzen, ständige Müdigkeit, Energiemangel, Schlafstörungen und Appetitlosigkeit u.a., sowohl ohne Anlass oder als Reaktion auf belastende Ereignisse auftreten können. Das internationale Klassifikationssystem (ICD-10) zeigt uns dazu ein erweitertes Bild und unterscheidet die sogenannten **HAUPTSYMPTOME** und **ZUSATZSYMPTOME** für die Einordnung dieser Erkrankung.

Dabei zählen zu den **HAUPTSYMPTOMEN**:

- depressive Stimmung (keine Trauer!)
- Interessenverlust, Freudlosigkeit
- Antriebsmangel, erhöhte Müdigkeit

Häufige **ZUSATZSYMPTOME** sind demnach:

- Störungen der Konzentration, der Aufmerksamkeit und des Denkvermögens
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsvorstellungen
- Selbsttötungsgedanken oder –handlungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit

Nach dem ICD-10 sprechen Ärzte bei Einteilung der Depression zunächst von einer leichten depressiven Episode, wenn mindestens zwei Hauptsymptome wie z.B. depressive Stimmung und Antriebsmangel und zwei Zusatzsymptome wie z.B. Schuldgefühl und Schlafstörungen auftreten. Bei einer mittelgradig depressiven Phase liegen zwei Hauptsymptome und mindestens drei, höchstens vier weitere Symptome vor. Schwere depressive Episoden werden diagnostiziert, wenn alle drei Hauptsymptome und mindestens vier zusätzliche Symptome vorhanden sind. (Quelle: neurologen-und-psychiater-im-netz.org)

Mit dem Erkennen und der Wahrnehmung unzähliger Symptome verändert eine Depression das Leben eines Betroffenen stark. Das Leben von Angehörigen wird auf den Kopf gestellt. Trotzdem fragen sich Angehörige oft – „Wie kann ich dem Betroffenen helfen und sinnvoll unterstützen um wieder ein Gleichgewicht herzustellen?“ – ohne dabei das eigene Wohlbefinden völlig aus dem Blick zu verlieren. Es ist also sicher hilfreich zu wissen, wie und wo kann ich den Betroffenen effektiv unterstützen. Aber ab welchem Zeitpunkt ist es auch wichtig, für sich als Angehöriger gut zu sorgen, um wieder in die Kraft zu kommen.

Wie kann ich als Angehöriger dem Betroffenen Hilfe leisten?

Haben Sie als Angehöriger die Vermutung, dass ein nahestehender Mensch an Depressionen leidet, sollten sie ihn behutsam darauf ansprechen. Nicht selten entwickeln depressive Menschen Schuldgefühle, können nicht über Beschwerden sprechen und ziehen sich zurück. Beschreiben Sie gegenüber dem Betroffenen vorsichtig, welche Symptome oder Veränderungen Sie an ihm wahrnehmen. Zeigen Sie im ersten Moment einfach, dass Sie da sind und bieten das Gespräch an. Damit signalisieren Sie Verständnis, ohne zu drängen oder Druck auszuüben. Geben Sie dem Betroffenen Zeit, um es annehmen zu können, so dass sie die Möglichkeit haben gemeinsam zu überlegen, was Sie tun können.

Mit der Erkrankung konfrontiert, fühlen sich Angehörige teilweise hilflos und glauben, nicht genug tun zu können. Je ausführlicher sie über die Erkrankung und ihre Symptome informiert sind, um so besser können sie unterstützen und der Umgang mit dem Betroffenen wird etwas leichter. Machen sie sich als Angehöriger gleichermaßen immer wieder bewusst, sie sind kein Therapeut, aber depressive Erkrankungen sind heute gut therapierbar. Es hilft also schon, wenn Sie für den Betroffenen da sind. Zuhören, Struktur geben, Aufgaben übernehmen und den Betroffenen auf dem Weg zu einem Therapeuten zu begleiten, sind gute Möglichkeiten.

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten können sein: (Quelle: Deutsche Depressionsliga e.V.)

- Vermeiden Sie Schuldzuweisungen (Diskussionen um die aufgetretene Depression vermeiden, Sie könnte jeden betreffen)
- Seien Sie aufmerksam (wenn die Stimmungslage sich verändert, können Sie früh Hilfe anbieten; wenn der Betroffene über Gefühle spricht sollten Sie aufmerksam zuhören, herrschen anschließend Unklarheit und Unsicherheit, holen Sie sich Rat beim Sozialpsychiatrischen Dienst oder Beratungsstellen)
- Erleichtern Sie Entscheidungen (selbst das Treffen von kleinen Entscheidungen fällt depressiven Menschen schwer; zeigen Sie auf, welche Optionen es gibt und geben Sie Entscheidungshilfe)
- Bevormunden Sie den Betroffenen nicht (Entscheidungshilfe geben ist eine Sache, bevormundet werden möchte niemand. Wägen Sie dies mit Achtsamkeit ab.)
- Bei Suizidgefahr versuchen Sie nicht, es allein lösen zu wollen; im Notfall helfen der Krisendienst oder die Rettungsstelle.
- **Achten Sie auf sich!** Bei aller Aufmerksamkeit, die Sie dem Betroffenen schenken, sollten Sie dabei nicht Ihre eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse aus den Augen verlieren. Momente des Rückzugs oder der Geselligkeit können dabei helfen.



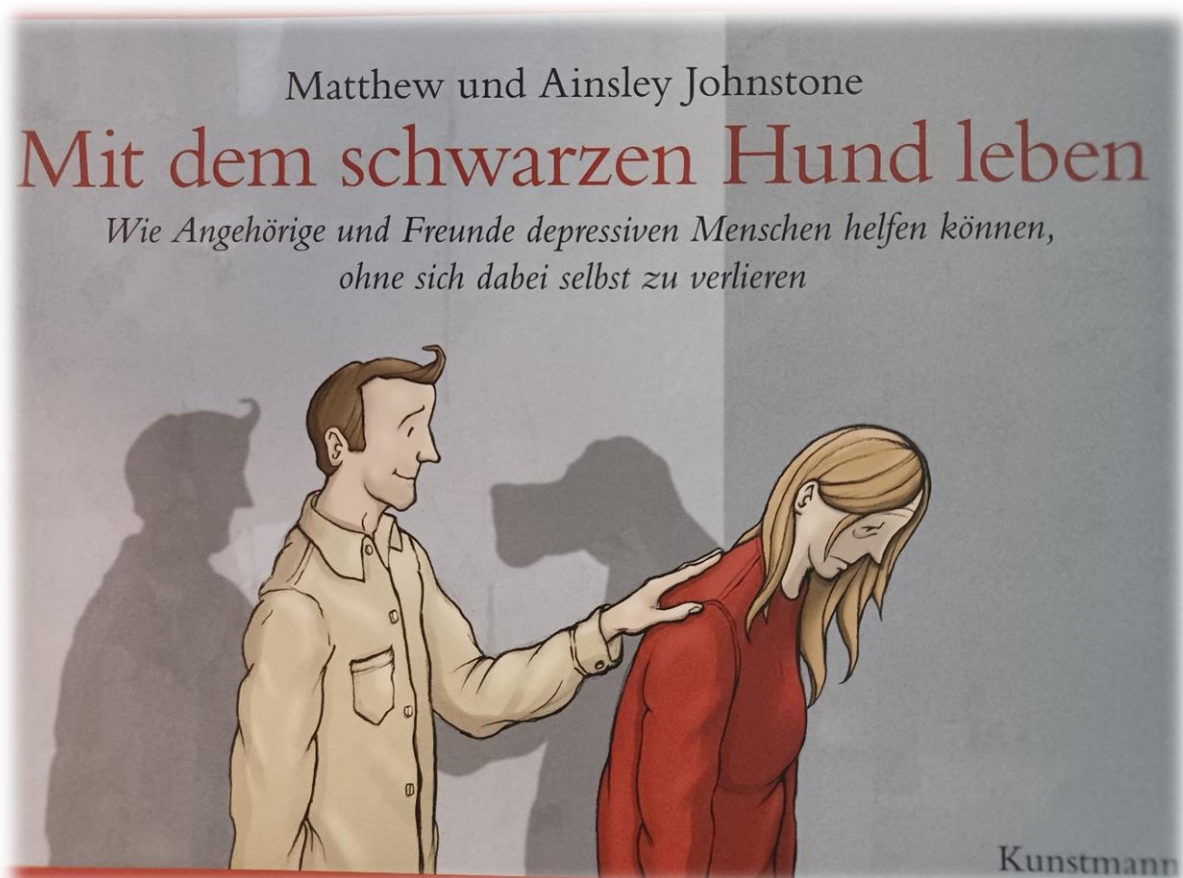
Wie kann ich als Angehöriger stabil bleiben und mir Gutes tun?

Depression ist eine ernstzunehmende Krankheit, allerdings sollten Sie die dabei aufkommenden negativen Gefühle nicht auf sich beziehen, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit gehören zum Krankheitsbild. Vielleicht hilft es Ihnen, in schwierigen Situationen einen Satz vor sich hinzusprechen, wie z.B. „Bleib ruhig, die schlechte Laune hat nichts mit dir zu tun, sie ist ein Teil der Krankheit.“

Entlastend kann ebenfalls sein, mit Vertrauenspersonen zu sprechen. Dazu können auch Menschen aus Selbsthilfegruppen (spezifisch für Angehörige) zählen. Auch Bücher, Websites, Youtube-Beiträge oder Foren zu Depressionen können helfen, die Erkrankung noch besser zu begreifen und damit umzugehen. Ratsuchende können sich an sogenannte sozialpsychiatrische Dienste wenden oder Beratungsstellen, die sich mit diesem Thema beschäftigen und erste Hilfestellung geben können.

Besonders wichtig ist bei allem Tun, dass Sie ab und zu inne halten und schauen ob Sie gerade noch geben können oder eine Pause brauchen. Hören Sie dabei auf ihr Herz. Sollten Sie eine Auszeit brauchen, dann belohnen Sie sich mit einem kleinen Spaziergang, Sport, Achtsamkeitsübungen, Yoga etc., einfach mit Dingen, die nur für Sie sind und Ihnen Freude machen. Hauptsache sie tanken auf – Achten Sie auf sich! Nur so können Sie wieder geben.

Hier zum Schluss, aus meiner Sicht, noch ein wertvoller und auch wertschätzender Buchtipp für Angehörige, die täglich mit seelisch belastenden Menschen leben:



„Wenn euer Leben euch wie ein mühseliger Aufstieg vorkommt, dann denkt an die Aussicht, die ihr von dort oben haben werdet“ (Anonym – Zitat im Buch)

Des Rätsels Lösung – aus der Ausgabe vom Juli 2023

1. 8 Würfel sind nicht bemalt und 8 Würfel haben drei rote Seitenflächen.
2. Sie kommt am Freitagabend an.
3. Null – denn mit Null multipliziert ergibt immer Null.
4. 1, 2 und 3.
5. Julian hat 10 und Lisa hat 6 Äpfel.

Rätsel für September 2023

Was fühlst du?

Kannst du alle 15 Gefühlswörter finden? Viel Spaß beim Entdecken!

W	G	G	I	R	E	I	G	U	E	N	B	S	W	F
Q	W	G	K	I	V	P	B	H	T	D	S	M	A	N
N	S	T	R	A	U	E	R	C	T	D	U	Q	I	B
G	F	H	F	T	E	U	R	I	I	Z	O	E	I	M
D	V	C	F	U	B	N	Z	L	O	T	S	R	R	E
X	E	I	Y	W	E	E	U	K	I	O	N	U	A	F
U	R	L	E	D	R	R	G	C	E	E	O	U	B	N
X	L	H	N	B	R	E	R	E	V	G	B	I	X	A
G	E	E	N	E	A	V	U	U	I	G	S	T	E	I
N	G	O	B	S	S	E	W	L	I	S	J	C	D	S
H	E	R	R	O	C	T	T	G	L	E	T	L	W	K
S	N	F	D	R	H	S	T	D	C	M	K	E	D	I
N	O	V	N	G	U	G	H	M	U	S	W	K	R	W
R	N	X	H	T	N	N	A	P	S	T	N	E	V	T
Z	X	H	R	K	G	A	B	U	R	N	T	O	U	R

Diese Wörter sind versteckt:

TRAUER STOLZ NEUGIERIG EKEL ANGST
BESORGT ENTSPANNT GLUECKLICH UEBERRASCHUNG
VERLEGEN FROEHLICH WUT BEGEISTERT
VERLIEBT FREUDE