

Verena weiß nicht mehr weiter. Ihr Mann leidet unter Depressionen, hängt antriebslos in der Wohnung herum und weigert sich, seine Krankheit behandeln zu lassen. Durch seine Weigerung, mit Verena irgendetwas zu unternehmen, hat er auch sie langsam in ein Seelentief hinabgezogen. Sie hat Schuldgefühle, ohne ihn auszugehen, fröhlich zu sein, ihr Leben zu leben.

Ein Teufelskreis, dem man als verantwortungsvoller

Was soll man tun, wenn der Partner antriebslos und depressiv ist und sich nicht helfen lassen möchte?



Hilfe, mein Partner ist depressiv!

Partner nicht entrinnen kann? Nicht unbedingt. Die Situation ist zweifellos extrem belastend, doch muss der Gesunde trachten, die eigene Lebensqualität zumindest bis zu einem gewissen Grad zu erhalten.

„Zuerst muss man dem depressiven Partner natürlich jede Hilfe anbieten“, so Psychiater Dr. Alexander Bernhaut aus Wien. „Einerseits

Wie verhindert man, selbst in ein Seelentief hinabgezogen zu werden?

sollte man versuchen, ihn ein wenig aus seiner Lethargie herauszureißen, ihn zu Aktivitäten, die ihm immer Freude bereitet haben, sanft und ohne Druck zu motivieren.“

Das Thema professionelle Hilfe sollte nicht sofort angeschnitten werden, weil man da meist auf Widerstand stößt. Dr. Bernhaut rät, diplomatisch vorzugehen: „Beschreiben Sie im Gespräch mit dem Depressiven Ihre Eindrücke

Dr. Alexander Bernhaut, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut

seiner Verhaltensänderung, machen Sie ihm aber niemals Vorwürfe und setzen Sie ihn nicht unter Druck“.

Beginnen Sie mit Sätzen wie „Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit so schweigsam geworden bist und dich zurückgezogen hast. Ich habe das Gefühl, dass dich etwas bedrückt. Möchtest du dich mit mir aussprechen? Gemeinsam könnten wir eine Lösung

Mit Vorwürfen erreichen Sie nichts

finden“. Diesen ersten Schritt kann aber auch ein Freund des Betroffenen oder der Hausarzt tun. Oft ist es sogar zielführender, jemanden zu bitten, dieses Gespräch zu führen, da der Partner zu befangen ist.

Besteht hingegen keine Selbstmordgefahr, so gibt es zwei Möglichkeiten, sich als Angehöriger zu verhalten:

a) Man lässt den Depressiven „anrennen“, man motiviert ihn nicht weiter, lässt ihn in Ruhe bis er selbst eventuell bereit ist, Hilfe anzunehmen.

b) Man beginnt, neben ihm wieder ein eigenes Leben aufzunehmen. Dr. Bernhaut: „Gönnen Sie sich stundenweise Auszeiten, verwöhnen Sie sich selbst ohne schlechtes Gewissen, gönnen Sie sich Massagen, Wohlfühlbehandlungen, gehen Sie ins Kino, ins Theater, fahren Sie ruhig auch einmal ein paar Tage weg. Bieten Sie dem Partner aber jedes Mal an, bei der jeweiligen Aktivität

mitzumachen“. Sie können nur die Hand ausstrecken, Ihr Partner muss sie jedoch ergreifen.

Lehnt er ab, so unternehmen Sie das Gewünschte eben allein. Allerdings ohne Schuldgefühle. Denn niemand ist schuld an der Krankheit Depression. „Stellen Sie nicht die Schuldfrage, sondern fragen Sie sich nur, was Sie tun KÖNNEN, was Sie sich auch zutrauen. Es ist keine Schande, die Verantwortung für den Kranken an einen Arzt zu delegieren“.

Wer allein die Verantwortung übernimmt und sein eigenes Leben aufgibt, wird sehr bald ein Erschöpfungssyndrom entwickeln und selbst Hilfe brauchen.

Hannelore Mezei



Ist keine Gefahr gegeben, gönnen Sie sich eine Auszeit!

Wenn der Kranke darauf anspricht und beginnt, sich auszuspochen, kann man auch die professionelle Hilfe anbieten. Im Anfangsstadium einer Depression ist es leichter den Betroffenen zu motivieren als in einer fortgeschrittenen Phase der Krankheit.

Was also, wenn er sich weigert, Hilfe anzunehmen? Dr. Bernhaut: „Falls der Betroffene selbstmordgefährdet scheint, sollten Sie sich nicht scheuen, einen Psychiater oder den Amtsarzt um einen Haus-

besuch zu bitten. Dieser wird im Falle einer Gefährdung eine Einweisung zur Behandlung ins Krankenhaus auch gegen den Willen des Patienten veranlassen“.

Die Angst der Angehörigen, der Partner werde ihnen das nie verzeihen, ist nach Erfahrung Dr. Bernhauts meist unbegründet. „In den meisten Fällen sind die Betroffenen letzten Endes dankbar für diesen Schritt. Schon im Laufe der Therapie kommt nämlich die Krankheitseinsicht“.



Foto: Waldhärd, privat, schlank&ber-konze in österreich