



Angehörige und Depression: Drei Fragen an Prof. Dr. Elisabeth Schramm

Leiterin der Sektion „Psychotherapie in der Psychiatrie“ am Freiburger Uniklinikum, Affiliation an den Basler Universitären Kliniken. Frau Schramm hat in Zusammenarbeit mit der AOK die Online-Hilfe für Angehörige "Familiencoach Depression" entwickelt.

Ich habe den Verdacht, mein Partner leidet an einer Depression. Wie spreche ich das an?

Wenn Sie bei Ihrem Angehörigen eine Depression vermuten, sollten Sie das offen ansprechen. Gut informiert über Depressionen und Frühwarnzeichen ins Gespräch zu gehen, macht vieles einfacher. Wichtig ist, dass Sie dem depressiv Erkrankten dabei keine Vorwürfe machen, selbst wenn er zunächst abweisend reagiert. Bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie sich Sorgen um Ihren Angehörigen machen. Benennen Sie, welche Veränderungen Sie beobachtet haben und geben Sie möglichst konkrete Beispiele. Wählen Sie einen ruhigen Zeitpunkt und planen Sie genug Zeit ein.



Wie verhalte ich mich, wenn mein Partner nicht zum Arzt will?

Viele depressiv erkrankte Menschen gehen nicht gleich zum Arzt. Manchmal geschieht dies aus Scham oder weil man es nicht wahrhaben will. Manchmal werden die Beschwerden fehlinterpretiert oder verharmlost, wie beispielsweise Antriebs- und Freudlosigkeit als vorübergehenden „Durchhänger“ zu erklären. Wenn Ihr Angehöriger nicht bereit ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, kann das also unterschiedliche Gründe haben. Oft beruht es aber auch einfach auf einem Informationsdefizit: Was spricht überhaupt dafür, dass es sich um eine Depression handelt – und an wen kann ich mich wenden? Da können Sie behilflich sein und anbieten, Ihren Partner zu einem Termin beim Hausarzt zu begleiten. Bleiben Sie also dran – auch bei Gegenwind. Man braucht oft Geduld. Sie zeigen Ihrem Angehörigen damit, dass er Ihnen wichtig ist. Manchmal ist es nötig, sich bei anderen Verwandten oder Bezugspersonen Unterstützung zu holen.

Wo und wie kann ich mich informieren oder Unterstützung suchen?

Der Familiencoach Depression (www.depression.aok.de/) gibt Ihnen kostenfrei und anonym viele wichtige Informationen. Es gibt auch andere Plattformen, wie die Stiftung Deutsche Depressionshilfe (www.deutsche-depressionshilfe.de) und psychenet – Netz psychische Gesundheit (www.psychenet.de), wo Sie weiterführende Informationen zu Depressionen finden. Wenn Sie mehr Unterstützung benötigen, können Sie sich auch mit anderen betroffenen Angehörigen austauschen. Oft gibt es Selbsthilfegruppen vor Ort. Auch über überregionale Selbsthilfeverbände können Sie sich mit anderen betroffenen Angehörigen vernetzen. Ebenfalls Rat suchen können Sie beim Sozialpsychiatrischen Dienst Ihrer Stadt.

Prof. Schramm wird als Referentin beim 5. Deutschen Patientenkongress Depression über das Thema "Depression und Beziehung" sprechen und ihren faktenbasierten Kurzvortrag anschließend im Gespräch mit dem Angehörigen einer Betroffenen vertiefen. Alles zum Programm und der Anmeldung für den Kongress finden Sie [hier](#).

Ticketverlosung: 5. Deutscher Patientenkongress Depression!



Gemeinsam mit der [Deutschen DepressionsLiga e.V.](#) verlosen wir ein Ticket für den [5. Deutschen Patientenkongress](#) für Betroffene und Angehörige, der am 21. und 22.9. in Leipzig unter der Moderation von Harald Schmidt stattfindet. Das Motto lautet: "Den Betroffenen eine Stimme geben". Mehr als sonst stehen Interaktion und Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen im Mittelpunkt. Hinzu kommen Informationen und Service rund um die Erkrankung – im Programm wie in der abwechslungsreichen Ausstellerstraße. Starke prominente Stimmen sorgen für Aufmerksamkeit für die Erkrankung: freuen Sie sich u.a. auf den Comedian und

Liga-Schirmherrn Torsten Sträter, die Stiftungsbotschafter [Victoria v. Violence](#) (Bloggerin) und [Simon Licht](#) (Schauspieler) sowie Walter Kohl.

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie uns einfach den [Programmpunkt](#), der Sie beim Kongress am meisten interessiert, per E-Mail an: patientenkongress@deutsche-depressionshilfe.de. Die Verlosung läuft bis Sonntag, 04.08.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnehmer müssen mindestens 18 Jahre alt sein.

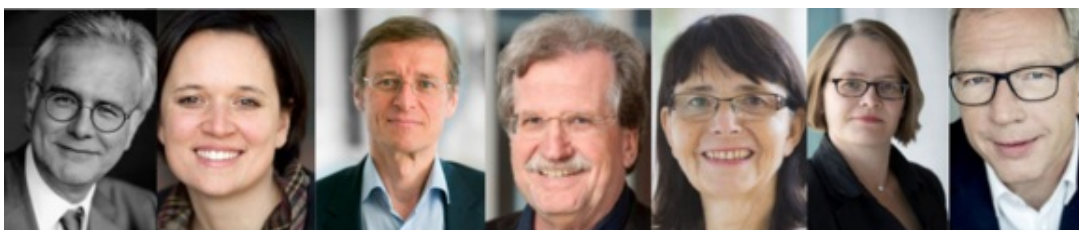
Was sind die besten Medienbeiträge über Depression?

Bereits zum vierten Mal vergibt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe den [Deutschen Medienpreis Depressionshilfe](#). Insgesamt haben sich Journalisten mit 89 Beiträgen aus Radio, Online, Fernsehen und Zeitungen/Zeitschriften beworben. Zehn Beiträge stehen nun in der Endrunde. Die Gewinner werden beim 5. Deutschen Patientenkongress Depression am 21. September 2019 im Gewandhaus zu Leipzig von Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Vorsitzender der [Medienpreis-Jury](#), ausgezeichnet. Weiterhin gehören zur Jury Dr. Cinthia Briseño (Frisk), Prof. Dr. Ulrich Hegerl (Stiftung Deutsche Depressionshilfe), Uwe Kammann (Publizist und Medienberater), Christel Römer (Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.), Annett Schlesier (Deutsche Bahn) und Thomas Voigt (Otto Group).

Das sind die Nominierten:

- [Michael Bartlewski \(funk, Die Frage\)](#)
- [Anja Bischof \(Bayern 2\)](#)
- [Sebastian Deliga und Hardy Hausberg \(ARD Morgenmagazin\)](#)
- [Marco Giacomuzzi \(KiKA\)](#)
- [Veronika Hackenbroch und Kerstin Kullmann \(Der Spiegel\)](#)
- [Jule Kaden \(RBB Fritz\)](#)
- [Stefanie Matousch \(Eltern\)](#)
- [Jochen Schliemann \(WDR 1LIVE\)](#)
- [Katja Engelhardt, Inka Friese und Ricci Lutterbeck \(WDR, Sendung mit der Maus\)](#)
- [Barbara Vorsamer \(Süddeutsche Zeitung Familie\)](#)

Wenn die nominierten Beiträge online zur Verfügung standen, haben wir diese in der Liste oben verlinkt, sodass Sie die Beiträge abrufen können.



Medienpreis-Jury v.l.n.r.: Schmidt, Briseño, Hegerl, Kamman, Römer, Schlesier, Voigt

Neues aus den Regionen

Telefonseelsorge Schwerin: Filmvorführung Dokufilm – 06.08.2019

Am 06.08.2019 findet die Vorführung der Doku "[Die Mitte der Nacht](#)" im Gemeindezentrum des Anna-Hospitals, Platz der Jugend 25, 19053 Schwerin, statt. Der Einlass startet um 15.30 Uhr, 16.30 Uhr beginnt der Film. Vor Ort besteht die Möglichkeit, mit Aktiven der MUT-Tour ins Gespräch zu kommen. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Im Anschluss an den Film können Sie unter Leitung eines Mitarbeiters der HELIOS-Kliniken Schwerin ihre Eindrücke teilen und diskutieren. Der Eintritt ist kostenfrei.

MUT-Lauf in den Kieler Moorteichwiesen

Am 24. August 2019 findet von 13.30-19.30 Uhr der Mut-Lauf in den Kieler Moorteichwiesen statt. Zum Rahmenprogramm gehören neben dem Lauf ein Markt der Möglichkeiten auch Musik und Gespräche. Angedockt an die Veranstaltung ist auch der 22. Kieler Selbsthilfetag. Der Tag richtet sich an Groß & Klein und an alle, die laufen, walken, Rolli fahren. Infos und Anmeldung unter: www.mut-lauf.de

Neues aus Forschung und Medien

- Ärztezeitung (27.06.19): [Jeder 7. hat Erfahrung mit Depression](#)
- ZEIT (19.07.19): [So spielt sich Einsamkeit](#)
- Ökotest (19.07.19) [Social Media und Depressionen hängen zusammen](#)
- MDR aktuell (25.07.19) [Depression - Ausfalltage haben sich verdreifacht](#)

So können Sie helfen

Es gibt viele Möglichkeiten, die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und das Deutsche Bündnis gegen Depression mit einer Spende zu unterstützen. Ob als einmalige oder regelmäßige Spende, anlässlich eines Jubiläums, einer sportlichen Veranstaltung, eines Geburtstages oder eines Trauerfalls – wir setzen Ihre Spende ein, um die Versorgung von depressiv erkrankten Menschen zu verbessern. Sie können Ihre Spende über folgende Bankverbindung tätigen oder ganz bequem und sicher das [Online-Formular](#) auf unserer Webseite nutzen. Herzlichen Dank!

→ [Ich spende für eine bessere Aufklärung über Depression](#)

Spendenkonto:

Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.
apoBank Düsseldorf
BAN: DE30300606010001033638
BIC: DAAEDED

IMPRESSUM:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe / Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.
Goerdelerring 9, 04109 Leipzig
Tel. 0341-223 874 0, Fax: 0341-223 874 99
E-Mail: presse@deutsche-depressionshilfe.de
Internet: www.deutsche-depressionshilfe.de

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer [Website](#).

Bildnachweise:

Foto Prof. Elisabeth Schramm: privat, Grafik Verlosung: SDD; Schmidt: Jim Rakete, Hegerl: Stefan Straube, Briseño: privat, Kamman: privat, Römer: privat, Schlesier: privat, Voigt: privat

Haftungshinweis:

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und das Deutsche Bündnis gegen Depression e.V. übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



[Klicken Sie hier, um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)