

So kannst Du unterstützen

Ohne Hilfe aus einer Depression zu finden, ist oft nicht möglich. Viele an Depression erkrankte Menschen ziehen sich zurück, weil ihnen die Krankheit viel Energie raubt. Nimm das nicht persönlich, sondern versuche, erkrankte Menschen zu unterstützen.

Informiere Dich über die Erkrankung – zum Beispiel hier:

- Online-Angebote bei Depression, z. B. www.deutsche-depressionshilfe.de, www.ich-bin-alles.de
- Social Media, z. B. @erklaerungsnot, @freudmich, @psycho.logisch.hilal, @depridisco, @stark_gegen_depression, @ich.bin.alles
- Bücher, z. B. „Der schwarze Hund“
- Podcasts, z. B. „Kopfsalat“, „Danke, gut“, „Raus aus der Depression“

Unterstütze bei der Suche nach einem Therapieplatz

Deine Unterstützung kann Betroffenen den Weg zu Expertinnen und Experten erleichtern und gibt ihnen das Gefühl, nicht allein zu sein. Wenn Du bei der Suche nach professioneller Behandlung hilfst, dann sind die richtigen Ansprechpersonen bei Depression Hausärztinnen und Hausärzte, Psychiaterinnen und Psychiater sowie Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten. Begleite die erkrankte Person gern zu einem ersten Termin. Über die Terminservicestelle (Tel. 116 117) bekommst Du z. B. einen Termin für eine Sprechstunde bei Psychotherapeutinnen und -therapeuten oder Fachärztinnen und Fachärzten vermittelt.

Zeige und sage der Person, dass sie nicht allein ist

- „Du bist mir wichtig und ich bin für Dich da!“
- „Ich habe Dich gern, auch wenn Du Dich gerade nicht melden kannst!“
- „Deine Depression ändert nichts an unserer Freundschaft!“
- „Schön, dass Du in meinem Leben bist!“
- „Du musst das nicht alleine schaffen!“

Baue keinen Druck auf

- Wenn Deine Freundin oder Dein Freund Treffen kurzfristig absagt, steht ihr oder ihm wahrscheinlich die Krankheit im Weg. Nimm das nicht persönlich.
- Hilf Deiner Freundin oder Deinem Freund dabei, angenehme Dinge zu unternehmen, zum Beispiel schwimmen, Kuchen essen, spazieren gehen, Museumsbesuche, Filme oder Serien schauen.
- Biete an, einfach nur da zu sein, ohne reden zu müssen.

Bleib geduldig

- Selbst kleine Schritte sind für Betroffene oft anstrengend.
- Wundere Dich nicht, wenn sie oder er sich nicht regelmäßig melden kann.
- Eine Depression verschwindet nicht von heute auf morgen – die Behandlung braucht Zeit.



In einer Krise

Nimm es immer ernst, wenn jemand Suizidgedanken äußert. Organisiere Hilfe bei behandelnden Ärztinnen und Ärzten, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, der nächstgelegenen psychiatrischen Klinik oder dem Notruf unter 112.