SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON DEPRESSIV ERKRANKTEN1

Veröffentlicht am 03.01.2015 um 10:46 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Am 12. Januar findet im Krankenhaus Großburgwedel
das Gründungstreffen einer neuen Selbsthilfegruppe statt. Wenn Menschen an Drepressionen erkrankt sind, fühlen sich Angehörige und Freunde oft unsicher. Wie gehe ich mit einem Erkrankten um? Was kann ich überhaupt tun? Wo bekomme ich Hilfe? Die Krankheit Depression kann einen Menschen völlig verändern. So ist es zum Beispiel möglich, dass der früher lebenslustiger Partner auf einmal schwunglos wird, an Schuldgefühlen, innerer Leere und Hoffnungslosigkeit leidet. In ihrer Hilflosigkeit gegenüber der Depression entwickeln Angehörige oft selbst Schuldgefühle oder gar Ärger über die Erkrankten. Hält die depressive Phase länger an, können sich bei den Angehörigen Überlastung und Erschöpfung einstellen, weil sie dem Patienten eine Vielzahl alltäglicher Aufgaben abnehmen müssen.Selbsthilfegruppen bieten den Angehörigen ein besonderes Umfeld, das geprägt ist von Verständnis, wechselseitiger Unterstützung und Solidarität. Hier kann man die eigenen Probleme in die Hand nehmen, aktiv werden und nach individuellen Lösungen suchen. **Bündnis gegen Depression in der Region Hannover**Depressive Erkrankungen sind sehr häufig. Es wird davon ausgegangen, dass etwa 20% der Menschen im Laufe ihres Lebens betroffen sind. Derzeit gibt es in Deutschland etwa 4 Millionen Erkrankte in allen Lebensphasen mit einer behandlungsbedürftigen Depression. Davon werden jedoch höchstens 10% ausreichend behandelt. Vor diesem Hintergrund hat sich das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover im Jahr 2008 gegründet, um das Wissen über die Erkrankung bei Betroffenen, Angehörigen und professionell Tätigen zu erweitern und die Zusammenarbeit zu verbessern.Die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** rät Angehörigen zunächst die Depression als Erkrankung zu akzeptieren. Sie sollten die Initiative ergreifen und für den Kranken einen Arzttermin vereinbaren. Viele Depressive denken, dass ihnen nicht geholfen werden kann, daher ist die Unterstützung beim Gang zum Arzt sehr wichtig.Der Patient muss ernst genommen werden. Seine körperlichen Missempfindungen und Krankheitsängste als übertrieben abzutun, wäre nicht richtig. Die Verzweiflung gehört zum Krankheitsbild und fordert von den Angehörigen viel Geduld.Wenn die Krankheit lange anhält, belastet dies die Angehörigen in hohem Maße. Sich öfter etwas Gutes tun, seine eigenen Hobbys und den Freundeskreis zu pflegen sind wichtig, um Kraft zu tanken.Wenn der Patient Eigeninitiative zeigt, sollte man ihn unbedingt unterstützen. Gut gemeinte Ratschläge hingegen, setzen ihn eher unter Druck und verstärken die Schuldgefühle.Professionelle Hilfen, Beratung und Betreuung für Angehörige und ihre erkrankten Familienmitglieder bieten auch Sozialpsychiatrische Dienste und Tagesstätten für psychisch kranke Menschen.**KIBIS unterstützt Selbsthilfegruppen**Die KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes unterstützt und fördert die Selbsthilfearbeit in der Region Hannover seit 1986. Nun unterstützt KIBIS die Neugründung der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Depressiven in Großburgwedel.Bereits bestehenden Gruppen in der Region Hannover, die sich mit dem Thema Depression bzw. anderen psychischen Problemen oder Erkrankungen beschäftigen, hat KIBIS in einem Faltblatt zusammen gefasst.Weitere Informationen können Sie auf der Internetseite von KIBIS nachlesen.