

Wenn in einer Familie Depression zum Thema wird, ist meistens schon viel passiert. Unter Umständen sind Jahre vergangen mit unklaren Symptomen und immer wieder neuen Behandlungsversuchen. Die Leidensgeschichte eines depressiv erkrankten Menschen und seiner Familie beginnt nicht mit der Diagnose und Behandlung, im Gegenteil: Sie sind der Beginn seines Weges aus der Depression, denn wenn eine Depression erkannt ist, ist sie nach heutigem Wissensstand gut behandelbar.

In Gesprächen mit Angehörigen fällt auf, dass sie oft die Zeit des Zusammenlebens einteilen in eine vor und eine nach der Diagnose Depression. Die Zeit davor ist gekennzeichnet von Unsicherheit darüber, was die Veränderungen bedeuten, die die Angehörigen wahrnehmen. Der Partner zum Beispiel wird einsilbig, zieht sich zurück, will nichts mehr unternehmen, sagt zu allem Nein, ist in seinen Stimmungen unberechenbar, klagt über Kopfschmerzen, Verspannungen, Appetitlosigkeit und wirkt abwesend.

Manchmal vermuten Angehörige, dass der Partner sich jemand anderem zugewandt hat und daher das Interesse am Zuhause verloren hat. Paare berichten, dass sie in ernste Krisen geraten, weil ein Partner den anderen misstrauisch beobachtet. Jedoch kann der kranke Partner selbst seinen veränderten Zustand manchmal gar nicht erkennen und ist in den beschriebenen Symptomen wie gefangen. Wenn Paare durch so eine Krisenzeit hindurchgehen und der an Depression erkrankte Partner behandelt wurde, dann sagen sie im Rückblick oft mit einem großen Bedauern etwas wie: »Wenn wir das gewusst hätten, dass das eine Depression ist, dann wäre uns manches erspart geblieben

an Sorgen, Ängsten, Zweifeln und auch Schwierigkeiten miteinander.« Unter Umständen kann das auch heißen: »Wenn wir das gewusst hätten, dass das eine Depression ist, dann hätten wir uns nicht getrennt.«

Angehörige beschreiben Informationen über die Erkrankung als Basis und Grundstein für alles Weitere: den Umgang mit dem Kranken, die eigenen Reaktionen, das familiäre Zusammenleben, die Entscheidungen, die die Familie fällt.

TIPP Es sind also im Wesentlichen zwei Dinge zu tun, wenn die Diagnose Depression im Raum steht: Erstens erkennen, dass man Informationen braucht, und zweitens relevantes Wissen zusammentragen, das einem im konkreten Alltag hilft.

Das Bedürfnis nach Aufklärung und mehr Informationen über Depression entsteht einmal, wenn bereits der Verdacht auf eine Depression besteht, sei es durch eigene Vermutungen, durch das Gespräch mit anderen, den Vergleich mit Gelesenem und Gehörtem oder wenn sie schließlich ganz explizit ausgesprochen wird durch fachkundige Personen. Ist dies der Fall, dann sind die ersten Ansprechpartner andere Betroffene, um aus ihren Erfahrungen zu lernen. Angehörige hören sich im Bekannten-, Kollegen-, Familien- und Freundeskreis um nach ähnlichen Erfahrungen, häufig jedoch ohne direkt über Depression zu sprechen. Die eigene Geschichte wird erst viel später öffentlich gemacht, wenn man sich selbst als Angehörigen eines an Depression Erkrankten sieht. Aber auch dann oft nur mit Vorsicht. Zu Beginn geht es eher darum, einen Weg zu finden, an dessen Ende man es wagt, von Depression zu sprechen.

Häufig werden die Schwierigkeiten, überhaupt von Depression zu sprechen, im Rückblick als sehr schamhaft erlebt, als hätte es so nicht sein dürfen, als hätte man die lange Zeit nicht »verschwenden« dürfen. Seien Sie also nachsichtig mit sich selbst, es ist normal und geht anderen auch so, dass man eine Weile braucht, um diese neue Situation überhaupt als solche zu erkennen.

Eine Depression entwickelt sich häufig schleichend, dass es leicht ist, sie zu übersehen. Der Begriff wird so häufig im Alltag benutzt, dass man selten weiß, wofür er steht, wenn es um die Krankheit geht. Und auch das weiß am Ende nur der Betroffene selbst, als Angehöriger haben Sie eine andere Geschichte, quasi die andere Seite der Medaille: Depression ist für Sie etwas anderes als für den Kranken, Sie erleben sie mit Ihren eigenen Emotionen und Ihren eigenen Fragen.

In dieser ungewissen Zeit kann es hilfreich sein, zu beobachten, wach zu sein und die Möglichkeit einer Depression in Betracht zu ziehen. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn unklare körperliche Symptome über einen langen Zeitraum bestehen, Ängste, Sorgen, Schlafstörungen und Konzentrationsmangel vorliegen und der »Kranke« das Interesse an allem verliert, was ihm einmal gefallen hat, oder sich daran nicht mehr freuen kann.

Ein wichtiges Warnzeichen sind nach Angaben von Betroffenen Schlafstörungen, Verspannungen, Kopf- und Magenschmerzen und eine allgemeine Niedergeschlagenheit. Der ganze Körper wird als schwer erlebt, eher wie in einer Grippe als in einer psychischen Krise. Dieser Aspekt von Depressionen führt auch dazu, dass Hausärzte oft andere Diagnosen stellen und körperliche Symptome langwierig behandeln.