

Umgang mit Depression

Wenn Suizidgefahr dazukommt

Bei Suizidgedanken, Verabschiedungen oder konkreten Hinweisen: direkt fragen und sofort 144 oder 0800 33 66 55 anrufen.

Da	Kurz präsent sein statt drängen
2	Weniger Lösungen, mehr Ruhe
144	Bei akuter Suizidgefahr sofort handeln

Orientierung in der Depression

Depression ist nicht bloss Traurigkeit. Es ist oft Leere, Schwere und ein tatsächliches Nicht-Können. Deshalb helfen hier andere Formen von Kontakt als in der Manie: weniger Druck, weniger Lösungen und mehr tragfähige Präsenz.

Woran Sie eine schwere depressive Phase erkennen können

- starker Rückzug
- stundenlanges Liegen oder Schlafen
- Hoffnungslosigkeit oder Sätze wie «Es hat alles keinen Sinn»
- Verlangsamung und kaum Reaktion
- wiederholte Selbstabwertung wie «Ich bin eine Last»
- Vernachlässigung von Essen, Körperpflege oder Alltagsaufgaben

Nicht jedes einzelne Zeichen bedeutet sofort akute Gefahr. Entscheidend sind Dauer, Tiefe und die Veränderung gegenüber dem üblichen Zustand.

Wie Kontakt eher gelingt

- kurz präsent sein: «Ich bin da. Du musst nichts sagen.»
- Druck aus dem Gespräch nehmen
- eher in kleinen Einheiten denken als in grossen Lösungen
- das Gefühl stehen lassen, statt es sofort zu korrigieren
- zur Kontaktaufnahme mit dem Behandlungsteam ermutigen — und anbieten, gemeinsam anzurufen
- Medikamenten-Einnahme sanft begleiten: «Ich erinnere dich gern» statt «Schon wieder vergessen?»
- Kindern altersgerecht erklären, dass es sich um eine Krankheit handelt

Hilfreicher als Aufmunterung ist oft ein Satz wie:

«Ich kann das nicht lösen, aber ich bin hier.»

Was eher hilft

- da sein, ohne dauernd etwas zu verlangen

- mit ruhiger Stimme und einfachen Sätzen sprechen
- kleine Alltagsanker erhalten, soweit es geht
- Hoffnung nicht erzwingen, sondern Sicherheit vermitteln
- Belastung mit dem Behandlungsteam teilen
- die eigene Stimmung und Erschöpfung mit im Blick behalten

Was eher schadet

- «Reiss dich zusammen»
- immer neue Lösungsvorschläge
- ständiges Nachfragen, ob es schon besser ist
- Vergleiche mit anderen
- Schuldgefühle machen
- Suizidhinweise aus Angst überhören

Wer in Depression steckt, kann oft weniger leisten, als von aussen sichtbar ist. Mehr Druck verstärkt häufig nur Scham und Rückzug.

Wann sofort handeln

Nicht weiter allein tragen, sondern sofort Hilfe holen, wenn:

- Suizidgedanken oder Todeswünsche geäussert werden
- Verabschiedungen oder konkrete Hinweise da sind
- ein Plan oder Mittel vorhanden sind
- die Person nicht mehr sicher allein ist
- Ihr Gefühl klar auf Gefahr steht

Direkt fragen ist erlaubt: «Denkst du daran, dir etwas anzutun?»

Nächster sinnvoller Schritt

Wenn die Lage schwer, aber noch nicht akut lebensbedrohlich wirkt: das Behandlungsteam oder den Notfalldienst früh einbeziehen. Wenn Suizidgefahr konkret wird, ist Kommunikation nicht mehr die Hauptaufgabe — dann zählt Schutz.

Auch für Sie selbst gilt: depressive Phasen ziehen Angehörige oft mit nach unten. Holen Sie Unterstützung, bevor Sie selbst erschöpft zusammenbrechen.

Weiterführend:

- Ärztelefon – Notfalldienst Zürich: 0800 33 66 55
- Notfallseite
- Modul 6: Kommunikation in der Depression