

Depression bei Angehörigen

Wenn Sie selbst
nicht mehr können

Wenn Sie kaum noch aufstehen, nichts mehr spüren, nur noch funktionieren oder Suizidgedanken gegen sich selbst auftauchen: holen Sie sofort Unterstützung und bleiben Sie damit nicht allein.

- 1 Warnzeichen ernst nehmen
- 2 Überlastung von Depression unterscheiden
- 3 Früh Hilfe holen statt zu warten

Worum es hier geht

Viele Angehörige tragen Belastung so lange mit, bis sie merken, dass nicht nur die Situation schwer ist, sondern sie selbst innerlich immer weniger werden. Erschöpfung, Leere, Rückzug, Reizbarkeit oder Hoffnungslosigkeit können Zeichen sein, dass die dauernde Belastung nicht mehr nur Kraft kostet, sondern die eigene psychische Gesundheit angreift. Eigene depressive oder ängstliche Symptome sind in dieser Lage nicht ungewöhnlich.

Dieses Blatt soll nicht vorschnell alles als Depression bezeichnen. Es soll helfen zu erkennen, wann aus verständlicher Überforderung etwas geworden sein könnte, das selbst Unterstützung braucht. Die Belastung verursacht solche Symptome oft mit – nicht umgekehrt.

Woran Sie merken können, dass Ihre eigene Belastung kippt

- Sie schlafen schlecht oder wachen dauernd in Alarmbereitschaft auf
- Sie funktionieren nach aussen, fühlen sich innerlich aber leer
- Dinge, die früher entlastet haben, erreichen Sie kaum noch
- Sie ziehen sich zurück und möchten mit niemandem mehr sprechen
- Sie sind schnell gereizt oder wirken innerlich stumpf
- Sie empfinden kaum noch Hoffnung oder Vorfreude
- Sie denken häufiger: „Ich kann nicht mehr“
- Angst, Schuld oder Anspannung bestimmen fast den ganzen Tag

Nicht jedes dieser Zeichen bedeutet sofort eine Depression. Wenn sie aber anhalten, dichter werden oder Ihren Alltag zunehmend einengen, lohnt sich eine ernsthafte Abklärung.

Was hier oft verwechselt wird

Normale Überlastung

- Sie sind erschöpft, aber kurze Entlastung hilft zumindest etwas
- es gibt noch Momente von Verbindung, Ruhe oder Interesse

Anhaltende Mitbelastung

- Erholung gelingt kaum noch
- Angst, Leere oder Rückzug bleiben auch dann, wenn gerade keine akute Krise ist
- Ihr eigenes Leben rückt immer weiter in den Hintergrund

Mögliche depressive Entwicklung

- Hoffnung, Antrieb und innere Beweglichkeit werden deutlich weniger
- Sie spüren kaum noch Zugang zu sich selbst oder zu anderen
- alles fühlt sich schwer, flach oder sinnlos an

Diese Übergänge sind nicht immer scharf. Gerade deshalb ist frühe Unterstützung hilfreicher als langes Aushalten.

Was häufig hilft

- eigene Warnzeichen als Schutzinformation sehen, nicht als Schwäche
- Belastung nicht erst dann ernst nehmen, wenn gar nichts mehr geht
- eine Hausärztin, Fachperson oder Beratungsstelle früh einbeziehen
- Schlaf, Rückzug, Hoffnungslosigkeit und innere Leere bewusst beobachten
- sich fragen, ob Ihre Kraft in den letzten Wochen spürbar kleiner geworden ist
- Arbeitsfähigkeit und Alltag mitbesprechen: eine Krankschreibung wegen eigener Erschöpfung ist möglich und legitim

Ein hilfreicher Satz kann sein:

„Auch meine Gesundheit darf jetzt wichtig werden.“

Was eher nicht hilft

- die eigene Lage nur als „vorübergehendes Funktionstief“ abzutun, obwohl sie schon lange anhält
- anzunehmen, zuerst müsse die andere Person stabil sein, bevor Sie Hilfe suchen dürfen
- Schuldgefühle als Grund zu nehmen, sich weiter zu übergeben
- depressive Warnzeichen nur deshalb zu ignorieren, weil die erkrankte Person scheinbar „mehr Grund“ für Hilfe hätte
- zu warten, bis aus Überforderung akute Krise wird

Warum frühe Hilfe so wichtig ist

Angehörige geraten oft in eine Logik, in der sie die eigene Belastung immer nach hinten stellen. Genau das erhöht das Risiko, dass aus chronischer Anspannung eine eigene psychische Erkrankung wird. Früh Hilfe zu holen ist deshalb kein Rückzug aus Verantwortung, sondern eine Form von Schutz und Prävention. Entlastung ist hier nicht Selbstsucht, sondern Gesundheitsprophylaxe.

Nächster sinnvoller Schritt

Fragen Sie sich ehrlich: Bin ich nur erschöpft – oder spüre ich mich selbst seit Längerem kaum noch? Wenn die zweite Frage näher an Ihrer Realität liegt, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, Unterstützung für sich selbst zu organisieren.

Weiterführend:

- Modul 2: Was Suizidangst mit Ihnen macht

- Modul 7: Selbstfürsorge als Belastungsmanagement
- Modul 8: Unterstützung und Ressourcen
- Dargebotene Hand: 143
- Ärztefon Zürich: 0800 33 66 55