

Zum „Anti-Depressions-Tag“ am Samstag

Angehörige im „ständigen Spagat“

Am Samstag ist wieder „Anti-Depressions-Tag“. Zum dritten Mal veranstaltet das Nürnberger Bündnis gegen Depression dieses Forum für Betroffene und Interessierte. Diesmal stehen die Angehörigen von depressiv Erkrankten im Mittelpunkt. Ein Gespräch mit Evelyn Kretzschmar (38), der örtlichen Koordinatorin im Bündnis.

Das Bündnis gegen Depression hat die Selbstmordrate in der Stadt deutlich gesenkt. Das hat kürzlich der Abschlussbericht Ihrer Studienphase belegt. Sie könnten sich doch jetzt ausruhen und sagen: Genug aufgeklärt.

Kretzschmar: Schätzungsweise leiden fünf Prozent der Bevölkerung akut an einer Depression. In Nürnberg sind das 25 000 Menschen. Da wollen wir ja nicht nur die Suizid-

Kretzschmar: Der Name ist etwas unglücklich, ich weiß, aber er hat sich eingebürgert – ich sage lieber „Aktionstag“.

Mit dem diesjährigen Aktionstag wenden Sie sich vor allem an Familienmitglieder von Depressiven. Warum?

Kretzschmar: Es melden sich bei uns immer wieder Angehörige, die Unterstützung suchen. Sie haben das Problem, den ständigen Spagat machen zu müssen zwischen ihren eigenen Bedürfnissen und denen der Betroffenen. Mit jemandem zusammenzuleben, der alles negativ sieht, macht einen wütend, im Einzelfall sogar ebenfalls depressiv. Die eine oder andere Ehe oder Partnerschaft kann dabei auseinander brechen. In jedem Fall erlebt der Angehörige eine enorme Belastung.

Wann zum Beispiel?

Kretzschmar: Das größte Problem liegt in der Aktivität. Wenn ein Partner an Depression erkrankt ist und der andere nicht, klappt schon der tägliche Einkauf nicht mehr reibungslos. Der Gesunde würde gern mehr unternehmen, und der Depressive eben nicht, er wünscht sich Beistand. Klingt banal, wird auf Dauer aber zum echten Konflikt. Frauen leiden hier erfahrungsgemäß noch länger, weil sie eher den Anspruch an sich stellen, locker durchzuhalten, ohne sich Hilfe zu suchen.

Was bringen die Fachleute am Samstag solchen Angehörigen bei?

Kretzschmar: Es nützt vor allem, ihnen Wissen zu geben. So bekommt man ein Grundverständnis dafür, welche Symptome krankheitsbedingt sind und wo es nichts bringt, zum Depressiven zu sagen: „Reiß dich zusammen!“. Das ist eine Gratwanderung, denn Angehörige sollen sich für den Kranken nicht opfern. Sie sollen erkennen, was sie selbst brauchen, um nicht durch den Stress krank zu werden. So hart es klingt: Man muss sich damit abfinden, dass bestimmte Krankheiten nicht heilbar sind. Depression ist im Regelfall chronisch. Aber man kann lernen, damit zu leben wie mit jeder Krankheit. *Fragen: Isabel Lauer*



Evelyn Kretzschmar will Familien von depressiven Menschen aus ihrem täglichen Stress helfen. *Foto: Fengler*

rate senken, sondern vor allem informieren. Dabei haben wir noch immer nicht alle erreicht, die wir erreichen wollen. Die Depression wird noch nicht überall als Krankheit, sondern oft als Charakterchwäche oder Einbildung gesehen. Auch gegen eine Behandlung mit Medikamenten gibt es viele Vorbehalte, die auf Fehlinformationen basieren. Wir beobachten auch mit Sorge, dass die momentane Arbeitslosigkeit Depressionen zwar nicht direkt auslöst, aber fördern kann.

Also rufen Sie wieder zum großen „Anti-Depressions-Tag“.

Alle Vorträge, Gesprächsrunden und Entspannungstrainings finden am 30. Oktober zwischen 10 und 17 Uhr im Haus „eckstein“, Burgstraße 1–5, statt. Der Eintritt ist frei. Vorge stellt wird auch eine neue Selbsthilfegruppe für Angehörige (drei Abende ab 29. November, Teilnahme 20 €). Informationen unter ☎ 398 37 66 oder per E-Mail an buendnis-depression@klinikum-nuernberg.de.