

# Die Gerontopsychiatrische Beratung informiert . . .

## Depressive Menschen unterstützen

- **Zuhören:** Hören Sie dem Kranken zu und nehmen Sie seine Gefühle ernst. Versuchen Sie nicht, ihm seine depressive Sicht auszureden.
- **Verständnis zeigen:** Zeigen Sie Verständnis, ohne die depressiven Äußerungen zu verstärken.
- **Annehmen und unterstützen:** Versuchen Sie Ihrem Angehörigen zu helfen seine Depression durchzustehen. Vermeiden Sie es die Depression zu bekämpfen.
- **Positives Verstärken:** Versuchen Sie nicht, dem Kranken eine positive Sicht einzureden. Achten Sie darauf, wenn er selbst etwas Positives sagt. Verstärken Sie das dann.
- **Gemeinsame Aktivität:** Versuchen Sie Zugang zu finden durch gemeinsames, praktisches Tun: z.B. Kaffee trinken, spazieren gehen, Hausarbeit erledigen.
- **Erfolge loben:** Planen Sie kleine Schritte und loben Sie Erfolge/Verbesserungen im Verhalten Ihres Angehörigen.
- **Sinnliche Erfahrung:** Bieten Sie Körperkontakt im Rahmen der Pflege an: z.B. durch Einreibungen oder Massagen. Bieten Sie eine Entspannung mit Musik an.
- **Grenzen wahren:** Nehmen Sie dem Erkrankten nicht die Verantwortung für sein Leben ab. Prüfen Sie sorgfältig, ob es wirklich notwendig ist, etwas für ihn/sie zu tun oder zu entscheiden.

Stand: 04/2024