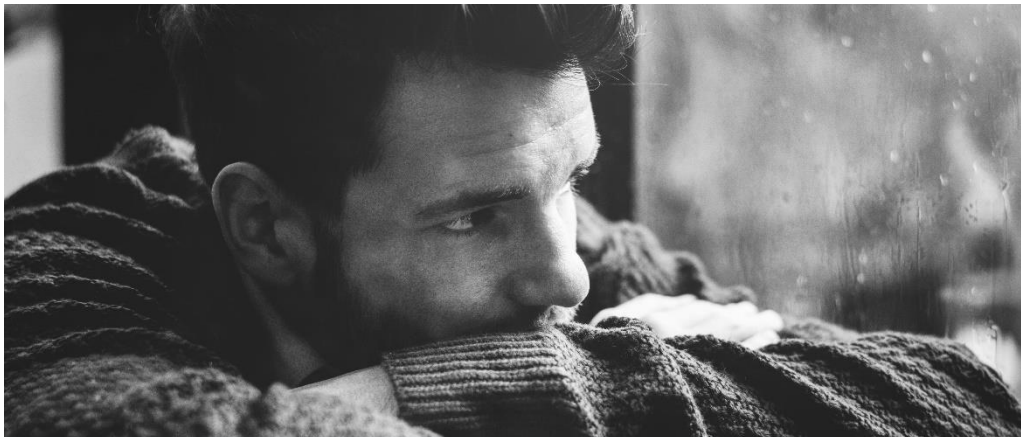


Pressemitteilung

Tag der Depression: Auch Angehörige benötigen Hilfe

München, 01. Oktober 2019 – Anlässlich des Tags der Depression möchte der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (LApK) auch auf die schwierige Situation vieler Angehöriger aufmerksam machen, die ihren an einer depressiven Störung erkrankten Nahestehenden meist auffangen, begleiten und stärkend zur Seite stehen.



Es gibt Hilfe. Auch für **DICH.**



Depressionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Insgesamt erkranken im Laufe eines Jahres etwa 8,2 Prozent der deutschen Bevölkerung. Dies entspricht etwa 5,3 Millionen Menschen. Neben Symptomen wie anhaltender Traurigkeit, Antriebsstörungen, Konzentrationsstörungen, Schuld- und Minderwertigkeitskomplexen können mitunter auch Angst, die Unfähigkeit, Freude zu empfinden und sogar Aggressionen eine depressive Störung begleiten. Behandelt werden die Betroffenen meist mit einer Kombination aus Antidepressiva und Psychotherapie. Doch obwohl die Erkrankung inzwischen gut behandelbar ist, erfolgt immer noch die Mehrheit aller Suizide vor dem Hintergrund einer unzureichend behandelten Depression.

Angehörige – die unsichtbaren Helfer

Für die Betroffenen selbst ist das Durch- und Erleben einer depressiven Episode meist eine große Belastung. Der Weg zur Gesundung kostet viel Kraft und Geduld. Doch auch für die nahestehenden Angehörigen kann eine Depression zu einer großen Herausforderung werden. Ist der eigene Partner, die Tochter oder der Sohn, die Schwester oder beste Freundin erkrankt, stehen sie die schwierige Zeit meist gemeinsam mit ihrem geliebten Menschen durch. Mal motivieren, mal entlasten sie ihre Nahestehenden, in dem sie wichtige Tätigkeiten für sie erledigen. In traurigen Phasen, spenden sie Trost, in Phasen des Rückzugs ermutigen sie dazu, wieder etwas aktiver zu werden. Außerhalb der Therapiesitzungen oder Klinikaufenthalte sind sie es in aller Regel, die den Betroffenen auffangen und

ihm durch den Alltag helfen – nicht selten begleitet von der Sorge um einen möglichen Suizid des Erkrankten.

Was nur wenige dabei im Blick haben, ist das Befinden der Angehörigen. Da naturgemäß der Betroffene mit seiner Erkrankung im Vordergrund und damit auch im Mittelpunkt steht, gestehen sich viele Angehörige nicht ein, selbst Hilfe zu benötigen. Dabei wäre es für beide Seiten fatal, wenn auch noch der Angehörige wegen der krankheitsbezogenen Belastung seines Partners oder Familienmitglieds psychisch oder auch somatisch erkrankt und damit keine Unterstützung mehr sein kann.

Deshalb ist es umso wichtiger, dass auch die Angehörigen immer wieder das eigene Wohl in den Fokus ihrer Aufmerksamkeit setzen, sich trotz aller Belastungen Auszeiten nehmen und sich schlicht etwas Gutes tun. Für viele ist jedoch auch der Austausch mit Gleichbetroffenen und der Rückhalt durch eine eigene Beratung eine wertvolle Unterstützung. Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V., die zugehörigen Landesverbände und Vereine sind in ganz Deutschland vertreten - beraten, unterstützen und bieten ein großes Netzwerk an Selbsthilfegruppen. Allein in Bayern finden interessierte Angehörige an 24 Standorten einen Verein oder eine Selbsthilfegruppe. Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e. V. (LApK) mit Sitz in München hat 2.500 Mitglieder und berät telefonisch oder auch in den Räumen der Geschäftsstelle in der Pappenheimstraße 7.

Wir möchten daher noch einmal allen Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen und von solchen, die insbesondere an einer Depression leiden, ans Herz legen, sich jederzeit Hilfe zu holen. Unter www.lvbayern-apk.de gibt es nähere Informationen zum Verband, seinen Selbsthilfeangeboten und zu den Ansprechpartnern vor Ort.

Kontaktdaten

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Cordula Falk - Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Pappenheimstraße 7
80335 München

Telefon: 0152-37 686 320

Fax: 089-51 086 328

E-Mail: falk@lapk-bayern.de

Website: www.lvbayern-apk.de

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. ist die gemeinnützige Dachorganisation der bayerischen Angehörigen-Selbsthilfe. In ihm sind sowohl Einzelmitglieder als auch Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereine zusammengeschlossen. Der Landesverband besteht seit 1990 und hat 2.500 Mitglieder (Stand 2019). Der Landesverband ist parteipolitisch und konfessionell neutral. Er ist aktives Mitglied im Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. mit Sitz in Bonn.