

Regeln im Umgang mit depressiv Erkrankten und bei eigener depressiver Erkrankungen:

- Akzeptiere Sie die Depression als Erkrankung!
 - Ziehen Sie einen Arzt zu Rate!
 - Überfordere Sie sich nicht! (Psychohygiene)
 - Versuchen Sie geduldig zu bleiben!
-

Allgemeine Regeln I

- Anwärmphase
- Realistische Beziehungsangebote
 - Erwartungen und Wünsche, sowie
 - Möglichkeiten und Grenzen klar abstecken
- Respektvoller Umgang
- Einfühlungsvermögen
 - Perspektivwechsel
 - Ernstnehmen
 - Interesse (Nachfragen nach Biographie, nach Vorerfahrungen, nach Gefühlen)

Allgemeine Regeln II

- Akzeptanz und Wertfreiheit
 - Nur wer sich angenommen fühlt, kann sich aus eigener Überzeugung ändern
- Ressourcen erfragen
 - Wo liegen die Fähigkeiten und Stärken,
 - wann wurden ähnliche Schwierigkeiten bewältigt,
 - was war hilfreich, was nicht?
 - Keine Lösungen präsentieren,
 - gemeinsam nach Lösungen suchen
- Geduld
- Ehrlichkeit und Offenheit

Besonderheiten im Umgang mit Depressionen

- Betroffene fühlen sich unfähig, klein, schuldig, hässlich und nutzlos
- Konzentration, Ausdauer und die Fähigkeit sich zu Freuen fehlt ihnen
- Akzeptieren Sie, dass der Erkrankte das o. g. aus eigenen Kräften oder durch ihr Zureden nicht sofort ändern kann

Besonderheiten im Umgang mit suizidgefährdeten Menschen

- Offen und behutsam über das Thema reden.
- Fragen nach konkreten Vorstellungen
- Versteckte Suizidäußerungen zeigen sich u. a. auch durch:
 - abschließende Dankbarkeit,
 - ein übergroßes Bedürfnis nach Ruhe,
 - übergroße Schuldgefühle,
 - ansteckendes Gefühl von Leere,
- Vereinbarungen treffen, falls möglich
- Wenn nicht vereinbarungsfähig -> Klinikeinweisung

Umgang mit schizophrenen Patienten

- Begegnung klar und offen gestalten
- Nicht zu warm und überschwänglich
- Nicht gegen Inhalte des Wahnes argumentieren, aber diese erfragen
- Nicht vorbehaltlos Wahnvorstellungen zustimmen
- Kurze knappe Sätze formulieren, nicht überfordern

Rückfälle bei Psychosen

Ohne Neuroleptika

- Innerhalb von 12 Monaten: 75%
- Innerhalb von 24 Monaten: 85%

Mit Neuroleptika

- Innerhalb von 12 Monaten: 15%

- Innerhalb von 24 Monaten: 40%

Fallstricke im Umgang mit psychisch Kranken

- Mitleid steigert den Appell
- Hilfe steigert die Hilflosigkeit
- Entlastung steigert die Belastung
- Fürsorge steigert die Sorgen
- Trost steigert die Trostlosigkeit

Beziehungsgestaltung mit psychisch Kranken

- nicht zu eng
 - verlässlich
 - kontinuierlich
 - auf Autonomie ausgerichtet
 - auch kleinste Fortschritte loben
 - Mut machen
-