



Hauptausgabe

20 Minuten AG  
8004 Zürich  
044/ 248 68 20  
www.20min.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 188'614  
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich



Themen-Nr.: 037.004  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 28  
Fläche: 32'265 mm<sup>2</sup>

# «Man muss seine eigenen Grenzen anerkennen»

Angehörige von Depressiven erklären, wie sie mit der Krankheit umgehen. Dr. med. Bridler gibt zusätzlich Ratschläge.

Wir wollten von den Lesern, die psychisch Erkrankte in Ihrem Umfeld haben, wissen, wie sie mit der Krankheit umgehen. Über 70 Einsendungen zeigen, dass die Angehörigen viel Kraft und Verständnis aufbringen, sich aber auch selber schützen müssen.

**Herr Bridler, welchen Rat im Umgang mit Depressiven haben Sie für Angehörige?**

Man sollte

- Akzeptanz und Unterstützung wertfrei anbieten
- Sich selbst gut über Depressionen informieren
- Die eigenen Grenzen spüren und anerkennen

- Eigene Freundschaften und soziale Kontakte pflegen
- Kontakte zu Fachleuten herstellen und unterstützen.

**Wie bemerke ich frühzeitig, wenn ein Angehöriger in eine Depression rutscht?**

Ein Verlust von Antrieb, Selbstvertrauen, Interesse und Freude. Die Betroffenen werden wortkarg, zeigen wenig Mimik und meiden Kontakte. Denk- und Konzentrationsvermögen können stark abnehmen. **BSG**

**Lesen Sie das ganze Interview auf Depression.20min.ch**



Dr. med. René Bridler.



Hauptausgabe

20 Minuten AG  
8004 Zürich  
044/ 248 68 20  
www.20min.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 188'614  
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Themen-Nr.: 037.004  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 28  
Fläche: 32'265 mm<sup>2</sup>



**«Ich versuche, die Gründe dafür zu finden.»**  
Mehreme

**«Es hilft, mit dem Depressiven zusammen eine Tagesstruktur aufrechtzuerhalten. Gemeinsam einkaufen, den Haushalt schmeissen und den Erkrankten nicht einfach in den Tag hineinleben lassen.»**  
Alexandra13

**«Wenn sie um sich schlagen: in die Arme nehmen, trösten, beruhigende Worte flüstern, sie nicht loslassen, sondern einfach nur festhalten. Sei ein Fels in der Brandung, ein Farbtupfer in der Leere.»**

**«Einfach da sein. Man muss nicht immer alles bereden.»**  
Mimi

Angehörige depressiver Menschen leiden mit. COLOURBOX DE