

PRESSEMITTEILUNG

Studie: Depression betrifft die ganze Familie

Beziehungen können sich durch schwere Zeit vertiefen / Sorgen um Erkrankte große Belastung für das Familienleben / Angehörige zu wenig in Behandlung eingebunden

Leipzig, 26.11.2024 – 45 Prozent der Bundesbürger sind von Depression betroffen: entweder direkt aufgrund einer eigenen Erkrankung (24%) oder indirekt als Angehöriger (26%). Wobei 5 Prozent selbst betroffen und gleichzeitig Angehörige einer erkrankten Person sind. Die Familie ist für viele Betroffene eine wichtige Stütze auf dem Weg durch die Erkrankung. Rund drei Viertel der Angehörigen beschreibt die Depression jedoch auch als große Belastung für das Familienleben. Dabei werden die Angehörigen noch zu selten (16%) in die Behandlung einbezogen. Das zeigt das heute veröffentlichte 8. Deutschland-Barometer Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Die Befragung untersucht jährlich Einstellungen und Erfahrungen zur Depression in der erwachsenen Bevölkerung. Befragt wurde im September 2024 ein repräsentativer Bevölkerungsquerschnitt aus 5.000 Personen zwischen 18 und 69 Jahren. Die Studie wird gefördert von der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH.

Betroffene erfahren vielfältige Unterstützung durch Familie

Die Familie ist für viele Menschen mit Depression eine große Stütze auf dem Weg durch die Erkrankung. Vor allem gibt die Familie den Betroffenen das Gefühl, nicht alleine zu sein (46%). Bei 41 Prozent der Erkrankten haben Familienmitglieder bemerkt, dass etwas nicht stimmt und den Erkrankten darauf angesprochen. 38 Prozent der Betroffenen wurden dann von Angehörigen ermutigt, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Oft ist die Familie auch eine wichtige Hilfe, um den Alltag zu meistern (34%) oder Aufgaben im Haushalt zu übernehmen (24%). „Morgens aufstehen, den Geschirrspüler ausräumen oder einen Arzttermin vereinbaren – all diese Tätigkeiten können in der Depression die größte Herausforderung sein. Hoffnungslosigkeit und ein fehlender Antrieb sind Teil der Erkrankung und machen den Alltag schwer. Angehörige sollten sich gut über Depression informieren. So verstehen sie, dass ihr Familienmitglied sich nicht gehen lässt, sondern krankheitsbedingt selbst alltägliche Dinge zu einem großen Berg werden. In Krankheitsphasen können Angehörige deshalb eine wichtige Stütze sein, indem sie z.B. einen Arzttermin organisieren und den Erkrankten dorthin begleiten“, erklärt Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

Familiäre Häufung der Erkrankung

Allerdings berichten auch 42 Prozent der befragten Menschen mit Depression, dass die Familie ihnen nicht helfen konnte, weil die Angehörigen selbst Probleme mit Depression oder anderen psychischen Erkrankungen hatten. „Oft gibt es bei Depression familiäre Häufungen. Die Vererbung spielt eine wichtige Rolle dabei, ob jemand eine Veranlagung zu Depression hat oder nicht. Wer einen Elternteil mit Depression hat, hat selbst ein zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko zu erkranken“, betont Hegerl.

PRESSEMITTEILUNG

Angehörige: Sorge um Erkrankte große Belastung für die ganze Familie

Gut drei Viertel der Angehörigen (77%) empfinden die Depressionserkrankung für das Familienleben als belastend oder sehr belastend. Vor allem die Sorge um den Erkrankten (81%) und dessen Antriebs- (73%) und Interessenslosigkeit (67%) wurden für die Familie als belastend erlebt. In 43 Prozent der Familien gab es während der Depression häufiger Streit als sonst. In jeder fünften Familie führte das sogar zu einem Kontaktabbruch (19%). „An Depression erkrankte Menschen fühlen sich erschöpft und innerlich wie abgestorben. Sie ziehen sich oft von anderen Menschen zurück, weil ihnen alles zu viel wird. Dies kann zu Missverständnissen und Konflikten führen“, so Hegerl weiter.

Familiäre Beziehungen durch schwere Zeit vertieft

Jede zweite Familie berichtet rückblickend jedoch auch von positiven Erfahrungen: Bei 55 Prozent der befragten Angehörigen hat sich das erkrankte Familienmitglied gegenüber der Familie mehr geöffnet, 47 Prozent beschreiben, dass sich durch die Depression die Beziehung zueinander vertieft oder gefestigt habe. „Das gemeinsame Überstehen dieser leidvollen Erkrankung kann zu einem Zusammenrücken in der Familie und einer Vertiefung der Beziehungen führen“, erläutert Hegerl.

Angehörige kaum in Behandlung eingebunden

Nur 16 Prozent der Betroffenen berichten jedoch, dass ihre Angehörigen von Ärzten informiert und in die Behandlung eingebunden wurden. Die Angehörigen selbst empfanden es als Belastung, nicht gut von den Behandlern informiert worden (41%) und nicht in die Behandlung integriert zu sein (39%). „Depression betrifft die ganze Familie. Deshalb ist es sinnvoll, Angehörige in die Behandlung einzubeziehen, um ihnen beispielsweise Wissen über die Erkrankung und die Behandlung zu vermitteln. Familiäre Belastungen können so reduziert werden“, betont Hegerl.

Informationen und Hilfe bei Depression für Betroffene und Angehörige unter:

- Wissen und Adressen rund um das Thema Depression auf www.deutsche-depressionshilfe.de
- Deutschlandweites Info-Telefon Depression für Betroffene und Angehörige: 0800 33 44 5 33
- E-Mail-Beratung für Betroffene und Angehörige: bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de
- Online-Forum: Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige unter www.diskussionsforum-depression.de
- Sozialpsychiatrische Dienste bei den Gesundheitsämtern
- Beratung und Selbsthilfegruppen speziell für Angehörige www.bapk.de
- Tipps und Übungen für Angehörige: www.familiencoach-depression.de

Gefördert durch



PRESSEMITTEILUNG

Presseservice: Die gesamte Studie sowie Infografiken zur freien Verwendung stehen unter www.deutsche-depressionshilfe.de/pressematerial-barometer-depression zur Verfügung. Zudem bieten wir persönlich oder digital die Möglichkeit, in Einzelterminen O-Töne aufzunehmen bzw. Interviews zu führen.

Pressekontakt:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention
Heike Friedewald
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Goedelerring 9, 04109 Leipzig
Tel: 0341/22 38 74 12
presse@deutsche-depressionshilfe.de

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). In 90 Städten und Kommunen haben sich lokale Bündnisse gegen Depression gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. www.deutsche-depressionshilfe.de