

Datum: _____

Podcast-Folge mit Stephan Brückner: Der Umgang mit Depressionen in einer Partnerschaft

Selbstreflexion

Wie geht es dir eigentlich gerade selbst in dieser Situation?
(1 = sehr gut 10 = sehr schlecht)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was sind deine drei drängendsten Probleme im Kontext von Partnerschaft mit deinem/deiner depressionserkrankten Partner/in?

Schau dir das drängendste dieser drei Probleme einmal genauer an und beschreibe genau, wie du dich darin fühlst und erlebst. Was sind sowohl positive als auch negative Gefühle, die dabei hauptsächlich eine Rolle spielen?

(1 = gar nicht verändert 10 = sehr verändert)

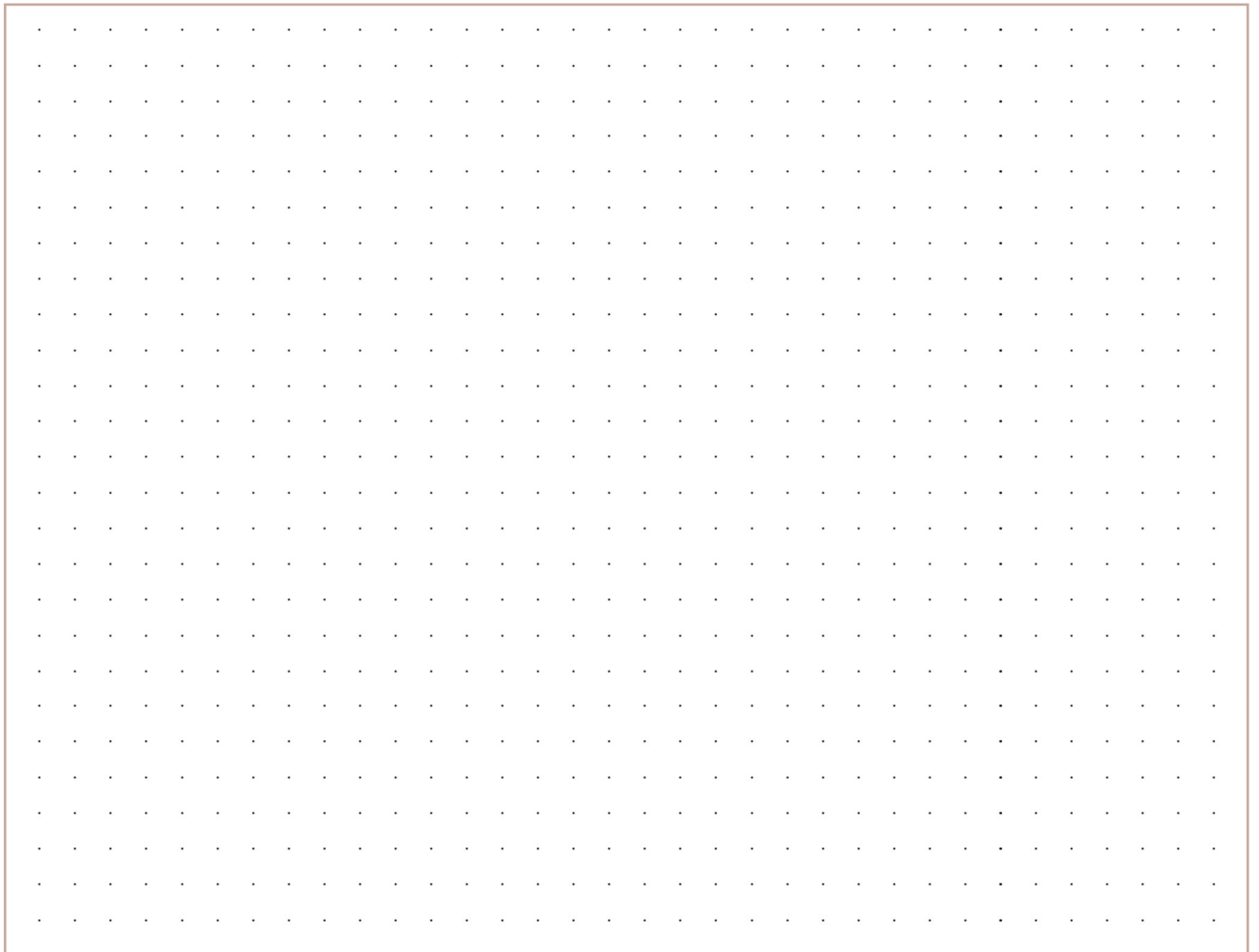
(1 = gar nicht verändert 10 = sehr verändert)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kannst du das etwas näher beschreiben? Was genau hat sich verändert? Wie wirkt sich das auf dich und die Beziehung aus?

Was sind deine Mindestanforderungen an die Partnerschaftsqualität, auch jetzt? Was sind die absoluten Basics? Was muss mindestens erfüllt sein, damit für dich diese Beziehung aufrecht erhalten werden kann?

Was sind für dich die absoluten No Go's? Was geht für dich gar nicht oder gar nicht „mehr“? Wo sind deine Grenzen? Wann kommt der Punkt, an dem du dich trennen musst, um dich zu schützen? Woran erkennst du, dass diese Grenzen erreicht sind?



Nachfolgend noch ein paar wichtige Hinweise

1. Betreibe Selbstfürsorge!

- Du befindest dich selbst in einer ausgesprochen belastenden Lebenssituation. Du hast ja bereits bemerkt, wie sehr dir die Umstände zu schaffen machen. Du stehst sozusagen im Abgasstrahl der Depression und in der Gefahr der Co-Erkrankung. Und es ist ausgesprochen wichtig, dass du dir das unmissverständlich klar machst.
- Dein erstes Augenmerk sollte daher nicht auf deinem Partner oder deiner Partnerin liegen, sondern auf deinem Selbstschutz. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist nur intelligente Selbstfürsorge! Schließlich wäre euch beiden nicht damit geholfen, wenn du am Ende selbst unter den Belastungen zusammenbrichst.
- Deshalb frage dich immer wieder: Was kann ich mir heute Gutes tun? Wie viel Zeit brauche ich für mich? Was gibt mir Energie? Was macht mir Freude? Und dann handele danach.

2. Entscheidungen treffen und einfordern!

- Es ist es ganz normal, dass du vermeiden möchtest, „etwas Falsches“ zu sagen oder zu tun, was eventuell die Depression Deines Partners oder deiner Partnerin verschlimmern könnte.
- Aber grundsätzlich muss klar sein: Falls eure Beziehung bzw. euer Zusammenleben weiterhin so stagniert, dann wird die Beziehung über kurz oder lang höchstwahrscheinlich ohnehin kaputt gehen.
- Also: Sei einfühlsam und wertschätzend gegenüber deinem Partner oder deiner Partnerin. Aber triff auch mutig klare Entscheidungen bzw. fordere auch beim erkrankten Partner oder der erkrankten Partnerin gemeinsame Vereinbarungen ein, die eure Kommunikation und euer Verhalten betreffen.
- Übrigens bekräftigst du damit auch den Selbstwert deines Partners bzw. deiner Partnerin, indem du ihm/ihr nämlich zutraust, an Lösungen zu arbeiten.

3. Stärke deine Resilienz!

- Trainiere dein seelisches Immunsystem, deine Resilienz. Stütze deine eigene mentale, emotionale Gesundheit!
- Hol dir Hilfe für dich selbst! Sprich z. B. mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin. Oder aber auch mit Menschen, denen es ähnlich geht, wie Dir – z.B. mit Erfahrungsexperten oder in einer Selbsthilfegruppe.
- Akzeptiere die Grenzen deiner Möglichkeiten: Wenn der Partner oder die Partnerin keine Hilfe annehmen will, dann kannst du ihm oder ihr auch nicht helfen.

4. Mindestanforderung an den Partner oder die Partnerin

- Es ist sehr wichtig, dass sich der erkrankte Partner oder die erkrankte Partnerin um seine/ihre Genesung kümmert, spricht sich externe Hilfe holt und (beinahe noch bedeutsamer) konsequente Selbstunterstützung praktiziert. Verweigert er/sie das, so wird es in den meisten Fällen keine Fortschritte geben. Eher wird die Depression dann sukzessive immer problematischer.
- Überlege dir genau, worauf du dich diesbezüglich einlässt als Partner/in. Und überlege dir, ob die eigenverantwortliche Genesungsarbeit nicht eine Mindestanforderung an den Fortbestand eurer Partnerschaft sein sollte.

5. Kommunikation ist das A und O

- Die Kommunikation ist das Entscheidende, um überhaupt gemeinsam an einem Strang ziehen und aus der Situation das Beste machen zu können. Im Idealfall wächst man gemeinsam daran. Dazu braucht es Konstruktivität und Wertschätzung.
- Leider ist in den meisten Fällen das Kind schon so tief in den Brunnen gefallen und die Kommunikation so verstrickt, dass es die Paare nicht mehr alleine hinbekommen, die Konflikte zu bewältigen.
- Deshalb holen sich beide am besten externe Hilfe - das ist keine Schande und völlig normal. Dafür gibt es Profis, die helfen können, vielleicht auch Paartherapeuten, die auch im Kontext von Depressionen bewandert sind.