

Depression in Partnerschaft und Familie: Prominente berichten im Podcast „Raus aus der Depression“ über ihre Erfahrungen

In neuen Folgen des Podcasts „Raus aus der Depression“ von ARD Gesund und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention stehen die Angehörigen von Menschen mit Depression im Mittelpunkt: Influencerin DominoKati & Partner, Frank „Buschi“ Buschmann und „Germany’s Next Topmodel“-Gewinner Jermaine Kothé berichten Entertainer Harald Schmidt und Psychiater Prof. Ulrich Hegerl über die Depression in ihrem engsten Umfeld. Es geht um die Auswirkungen, welche die Erkrankung auf die Familie oder Partnerschaft hat und wie Angehörige damit umgehen können.

DominoKati: Wenn der Partner depressiv ist (ab 31.3.26)

Am 31. März erscheint die erste Folge dieser Reihe mit der Influencerin DominoKati. Gemeinsam mit ihrem Partner spricht sie über seine Depression und deren Auswirkungen auf die Beziehung: „Das Zusammenleben war eine große Challenge während der starken depressiven Phase. Zumal bei uns die besondere Situation ist, dass ich von zuhause aus arbeite. Wir waren jeden Tag zusammen – auch während meiner Arbeitszeit. Ich hatte einen stark depressiven, sehr traurigen Menschen, der gerade im Wohnzimmer sitzt oder im Bett liegt. Und ich wiederum musste irgendwie meine Videos drehen. Das war schon ein Spannungsfeld.“ Offen erzählen die beiden Gastgeber Harald Schmidt und Prof. Ulrich Hegerl von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, mit welchen Gefühlen diese Zeit verbunden war: „Ich war extrem wütend und fand die ganze Situation richtig unfair. Wieso ich? Wieso wir?“ Inzwischen geht es Katis Partner wieder besser, und rückblickend berichtet Kati über die Zeit: „Ich habe zwischendurch immer gedacht: wenn wir das zusammen schaffen, schaffen wir alles. Und jetzt haben wir das geschafft“, resümiert DominoKati.

Frank „Buschi“ Buschmann: Mein Vater hat sich das Leben genommen (ab 14.4.26)

Frank Buschmann ist einer der bekanntesten Sportmoderatoren Deutschlands. In seiner Jugend musste Frank „Buschi“ Buschmann den Suizid seines Vaters erleben. Jahrelang stellt er sich danach immer wieder die quälende Frage: „Warum? Wie konnte er das tun?“ Ich hatte so ein enges Verhältnis zu meinem Vater: warum habe ich nichts gespürt?“, berichtet Buschmann. Im Podcast-Gespräch, das am 14. April erscheint, betont Psychiater Prof. Ulrich Hegerl daraufhin: „Ich halte es für ganz, ganz wichtig, dass man sich klar macht, dass Suizide in aller Regel in Verbindung mit einer psychischen Erkrankung erfolgen und dass der Hauptschuldige diese Erkrankung ist und nicht die Familie“. Hegerl ist Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung psychisch erkrankter Menschen.

Jermaine Kothé: Kind einer schwer depressiven Mutter (ab 28.4.26)

Jermaine Kothé ist der erste männliche Sieger bei „Germany’s Next Topmodel“. Er beschreibt die Zeit dort als die beste Zeit seines Lebens – gleichzeitig ist jedoch seine Mutter schwer depressiv, wie er im Podcast „Raus aus der Depression“ erzählt. Bereits in seiner Kindheit kommt es zu einem Suizidversuch. „Meine Mutter hat einmal versucht, sich umzubringen. Das war das Schlimmste, was jemals passiert ist, dass ich das als Kind miterleben musste. Das einzige Problem sollten eigentlich

die Hausaufgaben sein“, erzählt Kothé. Im Umgang mit dieser schweren Situation hilft ihm selbst seit seinem 7. Lebensjahr immer wieder Psychotherapie. Dort lernt er, gut auf sich selbst zu achten: „Man darf ja sein eigenes Leben auch nicht vernachlässigen und vergessen. Man lebt ja quasi nicht nur für die Person. Natürlich ist man da, ich liebe meine Mutter über alles und würde auch immer alles für sie tun, aber trotzdem habe ich auch noch mein eigenes Leben“, so Kothé
Die kompletten Folgen sind ab dem Veröffentlichungsdatum in der neuen ARD Sounds App sowie überall, wo es Podcasts gibt, verfügbar.

Über den Podcast:

„Raus aus der Depression“ ist ein gemeinsames Projekt von ARD Gesund und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Prominente Gäste sprechen mit Entertainer Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, über Erfahrungen mit Depression und Wege aus der Erkrankung. Die fachliche Einordnung im Podcast kommt von Prof. Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Seit 2021 wurden 38 Folgen u.a. mit Hazel Brugger, Howard Carpendale oder Karl-Theodor zu Guttenberg veröffentlicht.

Originalpublikation:

<https://www.ardsounds.de/sendung/raus-aus-der-depression/urn:ard:show:93ca346649b48631/>

Weitere Informationen:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/hilfe/was-kann-ich-unterstuetzend-tun/digitale-hilfen#podcast>