

## Verhalten im Alltag – Anregungen für Angehörige von Menschen, die an Depression erkrankt sind

### Konstruktive Verhaltensweisen

Hilfe suchen – für den Betroffenen und für sich selber

Realistische Erwartungen, an den Betroffenen und an sich selbst

Alltagsroutine Aufrecht erhalten

Tagesablauf gemeinsam planen

Über eigene Gefühle sprechen, eigene Gefühle zulassen

Die Depression nicht persönlich nehmen

Medikamenteneinnahme unterstützen

Fördern, nicht fordern

Sich selbst nicht vergessen!  
Eigene Aktivitäten Aufrecht erhalten

Aktivitäten des Kranken verstärken

Zu gemeinsamen Aktivitäten anregen

Auf Suizid Tendenzen achten und diese offen ansprechen

### Problematisches Verhalten

Therapeutische Haltung

Appelle; an den Willen des Kranken appellieren

Vorwürfe, Schuldzuweisungen aussprechen

„zu seinem Besten zwingen“

Aufgesetzter Optimismus

Kranksein ausreden – Wohlsein einreden

Wichtige Entscheidungen treffen lassen

Überforderung

Sich selbst überfordern

Grübeln über die Vergangenheit