

# Das kann ich gegen die erhöhte Reizbarkeit meines depressiv erkrankten Angehörigen tun:

- 1 Darauf achten, ob es gerade ein schlechter Moment für meinen Angehörigen ist.
- 2 Möglichst nicht auf den Ärger einsteigen.
- 3 Meinem depressiv erkrankten Angehörigen sagen, wie ich seine Stimmung gerade wahrnehme.
- 4 Mehr Verständnis zeigen und ihn beruhigen.
- 5 Das Gespräch mit einem Vorschlag beenden.
- 6 Mich mit ihm darauf einigen, unterschiedlicher Meinung zu sein.
- 7 Den Streit nachbesprechen.

Eigene Ideen: