

# Das kann ich gegen den Interessensverlust und die Freudlosigkeit meines depressiv erkrankten Angehörigen tun:

- 1 Freundlich bleiben.
- 2 Wenig fordernd auftreten.
- 3 Anerkennung auch für kleine Leistungen zeigen.
- 4 Meinen Angehörigen entlasten, wenn wir etwas unternehmen wollen:  
Dabei sein ist alles und es muss nicht lange sein.
- 5 Meinem Angehörigen erklären, dass es manchmal helfen kann, mit einer positiven Körperhaltung die Stimmung zu beeinflussen und dem Gefühl entgegengesetzt zu handeln.

Eigene Ideen: