

# Das kann ich gegen negative Gedanken meines depressiv erkrankten Angehörigen tun:

- 1 Mitgefühl zeigen – mein Angehöriger leidet ja selbst unter seiner dunklen Brille.
- 2 Das Jammern als Stimme der Depression benennen.
- 3 Meinen depressiv erkrankten Angehörigen ablenken  
(z. B. ein positives Thema ansprechen, ihn bitten, mir bei etwas zu helfen, ihn nach seiner Meinung fragen).
- 4 Mit dem Positiv-Tagebuch das Gute im Blick behalten.
- 5 Mit der “Bessere Zeiten”-Box positive Erinnerungen aktivieren.
- 6 Mich abgrenzen, wenn es mir zu viel wird.

Eigene Ideen: